

## Об истории появления учебного пособия «Психотехника переживания» Ф.Е. Василюка (в жанре культурно-исторического эссе)

**В.К. Зарецкий\***,  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,  
*zar-victor@yandex.ru*

Статья содержит рассказ об одном из первых опытов применения психологии к решению практических задач, причем сразу в масштабах целой страны, в рамках проекта «Практическая психология творчества», идея которого зародилась в 1989 г. Это был также первый опыт заочного психологического консультирования нескольких тысяч человек на основе специально разработанных для этого курса учебных пособий, в число которых входили «Психотехника переживания» Ф.Е. Василюка и еще два пособия: «Аутогенная тренировка» Н.Н. Петрова и «Если ситуация кажется неразрешимой...» В.К. Зарецкого. Задача статьи — на материале практически неизвестных страниц из творческой биографии Ф.Е. Василюка показать важные начальные вехи движения в направлении преодоления описанного им позднее схизиса между академической психологией и психологической практикой.

**Ключевые слова:** психотехника переживания, творческое мышление, психология творчества, творческая задачи, рефлексия, стереотипы сознания, психологическое консультирование.

## The Story of the Textbook by F.Ye. Vasilyuk Psychotechnique of Experiencing (A Cultural-Historical Essay)

**V.K. Zaretsky,**  
Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia,  
*zar-victor@yandex.ru*

The article focuses on one of the first experiences of applying psychology to solving practical tasks, moreover on the scale of an entire country, in the framework of the project «Practical Psychology of Creativity», the idea of which originated in 1989. That was also the first experience of distance psychological counseling of several thousand people on the basis of specially designed for this course tutorials which included “Psychotechnique of Experiencing” by F.Ye. Vasilyuk and two more manuals: “Autogenic Training” by N. N. Petrov and “If the Situation Seems Irresolvable...” by V.K. Zaretsky. The objective of this article is to show through the analysis of less known episodes of F.Vasilyuk’s biography the initial milestones of the movement towards overcoming the schism between academic psychology and psychological practice which was described by him later.

**Keywords:** psychotechnique of experiencing, creative thinking, psychology of creativity, creative task, reflection, stereotypes of consciousness, psychological counseling.

### Для цитаты:

*Зарецкий В.К.* Об истории появления учебного пособия «Психотехника переживания» Ф.Е. Василюка (в жанре культурно-исторического эссе) // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 1. С. 56–63. doi:10.17759/chp.2019150106

### For citation:

Zaretsky V.K. The Story of the Textbook by F.Ye. Vasilyuk Psychotechnique of Experiencing (A Cultural-Historical Essay). *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2019. Vol. 15, no. 1, pp. 56–63. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2019150106

\* *Зарецкий Виктор Кириллович*, кандидат психологических наук, профессор кафедры индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: zar-victor@yandex.ru  
*Zaretsky Viktor Kirillovich*, PhD in Psychology, Professor, Chair of Individual and Group Psychotherapy, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia. E-mail: zar-victor@yandex.ru

Когда б вы знали, из какого сора  
Растут стихи, не ведая стыда...  
Анна Ахматова

## Преамбула

В ноябре 2018 г. состоялась конференция, посвященная Ф.Е. Василюку. В Психологическом институте РАО, где состоялось открытие конференции, на столе регистрации я обратил внимание на стопку тоненьких брошюр в синей обложке. На обложке было написано: «Ф.Е. Василюк. Психотехника переживания. Учебное пособие. Москва, 1991» [4]. Обложка набрана типографским способом, а текст явно напечатан на старинной пишущей машинке «Москва» в «докомпьютерную эпоху». Я спросил у регистраторов, знают ли они что-либо про эту книгу, кроме того, что она написана Ф.Е. Василюком. Они честно признались, что не знают, но знают, что готовится переиздание этой книги. Я стал обращаться к участникам конференции с вопросом: знают ли они что-либо про эту книгу Ф.Е. Василюка. Ни один человек из участников конференции, из тех, к кому я обратился, про эту книгу не знал, ранее ничего про нее не слышал и видел ее впервые. Тогда я подумал, что, может быть, нужно написать об истории появления на свет этой книги. Мне-то она была хорошо известна. И таких брошюр в синей обложке у меня дома осталось еще довольно много... Так что книжку я не взял, но подумал, что, наверное, это неправильно, что довольно важный проект, в процессе реализации которого родилась эта брошюра, остается совершенно неизвестным. Проект назывался: «Практическая психология творчества. Учебный курс». Публикаций о нем не было. Учебный курс давно не ведется. Я о нем рассказываю два раза в год небольшой группе студентов на курсе «Психотехника творческого мышления» и на «Введении в профессию». Но вряд ли кто-то из студентов сохраняет информацию об этом проекте в своей памяти. Он так и остается «на обочине истории», как будто бы это был один из неудавшихся проектов, о котором можно не вспоминать... Мне представляется, что об этом проекте нужно знать, хотя бы потому, что это была одна из первых попыток развернуть психологию на решение практических задач. Возможно, это была наивная попытка, несомасштабная ресурсам. А может быть, она опередила свое время, и сейчас, через тридцать лет после рождения идеи (в 2019 г. этому событию исполняется ровно тридцать лет), уместно об этом проекте напомнить. Тем более, что Ассоциация понимающей психотерапии собирается переиздавать «Психотехнику переживания». Но как издатели прокомментируют обращение Федора Ефимовича Василюка к читателю на с. 13 этого пособия: «В рамках курса "Практическая психология творчества" вы выполняли экспериментально-методическое задание "Автобиография как метод психотерапии"»? [4, с.13]. Об этом курсе нигде ничего никогда не публиковалось, кроме тех материалов, которые были подготовлены для курса и высланы тем, кто на него записался...

Так появилась идея написать эту небольшую статью.

## Краткая история замысла

«Психотехника переживания», как уже было сказано, предназначалась в качестве учебного пособия для курса «Практическая психология творчества». Она была написана в 1990 г., издана в самом начале 1991 г. тиражом 5000 экземпляров. Это была одна из трех брошюр, подготовленных специально для заочного обучения всех(!) желающих граждан СССР по курсу «Практическая психология творчества» (об истории рождения самой идеи чуть ниже). Авторами двух других брошюр были Н.Н. Петров («Аутогенная тренировка») [12] и В.К. Зарецкий («Если ситуация кажется неразрешимой...») [7]. В качестве еще одного учебного пособия использовалась (с разрешения авторов) статья Л. Гозмана и А. Эткинды «От культа власти к власти людей», опубликованная в журнале «Нева» в 1989 г.

Чтобы понять сложную траекторию возникновения и реализации замысла, нужно вспомнить о том специфическом времени, которое представлял собой конец 1980-х. Страна стремительно менялась. У многих людей возникало ощущение, что нет ничего невозможного. Идея практической психологии еще недавно казалась из области невозможного. Но вот уже в России побывали К. Роджерс и В. Франкл. Стали появляться психологи-практики с Запада из разных областей: психотерапевты, оргконсультанты, психологи, работающие с особенными детьми. Они открывали двери в мир практической психологии. А в самой стране в это же время возникало море всевозможных проблем, среди которых психологические проблемы занимали отнюдь не последнее место. Кто, если не психолог, может заниматься практически оказанием помощи в решении психологических проблем? — Ответ на этот вопрос очевиден. Этим должен заниматься психолог. Но как он будет это делать, если его никто никогда к этому не готовил? Если на психологических факультетах, которых в СССР насчитывалось меньше, чем пальцев на одной руке, готовили академических ученых и преподавателей психологии?

В это время уже развернули практическую работу по коллективному решению проблем последователи Г.П. Щедровицкого в форме организационно-деятельностных игр (ОДИ). ОДИ очень быстро стали популярны и востребованы, возможно потому, что это была хоть какая-то помощь — пусть не психологическая, но все-таки помощь — в решении огромного количества проблем, с которыми лицом к лицу начали сталкиваться люди... Я хорошо помню это время. Один мой друг, кандидат технических наук, на следующий день после публикации закона «О ко-

операции» написал заявление об уходе из научной лаборатории, в которой работал старшим научным сотрудником, и положил трудовую книжку в фирму «Заря», где стал обойщиком дверей. Другой мой друг, выпускник философского факультета МГУ, работавший мастером по ремонту пишущих машинок, водолазом, еще кем-то, организовал один из первых в стране кооперативов и создал новую политическую партию. Мой двоюродный брат, работавший в области цветной металлургии, на мой вопрос, почему он не занимается бизнесом по продаже цветных металлов, ответил: «Не хочется Родину продавать». Это только штрихи к «культурно-исторической ситуации» конца 1980-х — начала 1990-х. О том, что такой всемогущей державе как СССР оставалось существовать на карте мира чуть больше двух лет, тогда никто и помыслить не мог. Люди решали каждый свои проблемы, но была и одна общая проблема: по каким рельсам пойдет развитие самой страны? Кто эти рельсы проложит? Какова роль каждого из нас — граждан СССР?

Вот это и был контекст, в котором «варились» и вынашивались идеи практической психологии. Многие психологи задумывались о том, как психология может развернуть свой потенциал на решение практических задач (мы имеем в виду культурно-ориентированных психологов; были и другие, но о них мы говорить не будем). В числе задумавшихся был и я, задавшийся вопросом о том, могут ли что-либо дать практике те научные результаты, которые были получены в течение 17 лет работы в области изучения мышления на материале решения творческих задач. В числе задумавшихся был, видимо, Федор Ефимович, вынашивавший идею создания Центра психологии и психотерапии и решавший задачу о том, как знание о переживании («психологию переживания») превратить в «искусство переживания» («психотехнику переживания»)..

*Отступление 1.* Здесь придется сделать небольшое отступление. О том, как мы нашли общий предмет исследования на материале решения творческих задач, недавно было написано в одной из статей [9]. Это произошло в 1987 г., когда мы, возможно, впервые (после 11 лет знакомства) всерьез стали обсуждать, чем занимается каждый из нас, и обнаружили, что у нас не просто общий объект, а заход на один и тот же процесс, но с разных сторон. Я занимаюсь исследованием мышления на материале решения творческих задач и при этом рассматриваю личностный компонент (т. е. «переживание» проблемной ситуации) как один из уровней мышления. А Ф.Е. использует творческую задачу как модель для изучения самого процесса переживания. В тот вечер Ф.Е. был испытуемым, решавшим в течение полутора часов творческую задачу, испытывавшим массу переживаний, последним из которых был инсайт [подробнее

см: 9]. Мне настолько понравился его протокол, что на следующий день я вручил ему текст протокола на 35 стр., отпечатанный на машинке «Москва», с комментариями по процессу, большая часть из которых относилась к разряду интерпретаций относительно того, что мешало процессу нахождения верного решения. Как было подчеркнуто в статье [9], помогать мы тогда еще не умели. Ответ на вопрос, как можно помочь, был дан только в 2010 г. в кандидатской диссертации А.Н. Молостовой, эта диссертация была написана под нашим общим с Ф.Е. руководством [6]...

И вот два года спустя, после той беседы о том, что нас объединяет, и эксперимента на решение задачи, в 1989 г. мне поступает предложение разработать для широкого круга граждан СССР (непсихологов) курс «Практическая психология творчества». Изначально предложение поступило моему учителю Никите Глебовичу Алексееву, у которого была невероятно разветвленная сеть самых разнообразных творческих связей. А он уже переадресовал его мне, сказав, что свяжет меня с людьми, если мне это интересно. Так я познакомился с организаторами ТПО «АХИЛЛ» (творческое производственное объединение «Архитекторы, художники, изобретатели, литераторы, литературоведы»), которые представляли разные творческие сферы деятельности. Само ТПО было создано в рамках Гуманитарного фонда имени А.С. Пушкина. И у них уже были аналогичные курсы по заочному обучению актеров и режиссеров. Записавшихся на них было несколько десятков человек. Но организаторы пришли к выводу, что психология творчества — это то, что объединяет все творческие профессии, и стали искать специалиста, который мог бы такую программу создать.

У меня уже был опыт создания программы по психологии творчества для изобретателей, поэтому Н.Г. Алексеев и обратился ко мне с таким предложением.

*Отступление 2.* К культурно-исторической ситуации конца 1980-х — начала 1990-х.

Мне было очень интересно попробовать разработать такую программу, потому что мне казалось, что наступает время, о котором мечтал М. Анчаров в одной из любимых книг моей юности «Сода-солнце». Главный герой в ней озабочен проблемой того, как сделать творческую способность массовой, т. е. как помочь каждому человеку раскрыть свой неограниченный творческий потенциал, в наличие которого он верил. Он только поставил проблему, конечно, не дав ее решения. Но зародил саму мысль о том, что творчество — не удел избранных, а естественная способность человека. Просто почему-то не каждому удается раскрыть свой потенциал<sup>1</sup>. И вот настало время, когда и каждый человек в отдельности, и все граждане страны столкнулись с массой сложнейших

<sup>1</sup> Свою точку зрения на этот счет я изложил в маленьком рассказе «Талант на завтрак», опубликованном в газете «Московский комсомолец» в 1977 г.

проблем, каждая из которых требовала творческого решения. Самое время попробовать вооружить людей тем знанием о творческом процессе, которое может дать им психология. Но что она может дать?

Это было время, когда одна за другой выходили книги про «Новое мышление»: новое экономическое мышление, новое педагогическое мышление, новое... Л. Гозман и А. Эткинд обозначили эпицентр проблемы в названии своей статьи «От культа власти к власти людей» и определили стереотипы сознания, которые мешают этому переходу (от тоталитарного устройства общества к демократическому). Удивительным было то, что слова, которые до этого исторического периода философами употреблялись почти как синонимы «сознание» и «мышление» вдруг разошлись. «Новое мышление» требовало отказа от старых стереотипов сознания, которые складывались у людей нашей страны на протяжении нескольких десятков лет. Это ли не психологическая проблема?! Причем практическая! Казалось, что творчество и может быть тем ключом к ее решению, к воссоединению мышления и сознания. Разве не то же, пусть в миниатюре, происходит при решении творческой задачи? — Сначала человек находится во власти стереотипов, которые не позволяют ему адекватно понять проблемную ситуацию и разрешить ее. Затем, сделав рефлексивное усилие, он преодолевает свои стереотипы, вырабатывает новое видение ситуации, а в ней уже находит новый путь решения. Творческая задача стала рассматриваться нами как модель проблемной ситуации, а рефлексия — как тот процесс, который является ключевым для ее творческого преодоления...

Это было то время, когда слово «рефлексия» уже стало известным в узком кругу специалистов и начало постепенно выходить за его рамки, но еще не стало массово употребляемым.

Однако при решении проблемы, тем более сложной, требующей творческого подхода, человек не только мыслит, но и переживает муки творчества, отчаяние бессилия, впадает в состояние ступора; короче, процесс решения проблемы — это не только мышление, а, точнее, мышление — это не только содержательная работа. В структурно-динамической схеме мышления в его структуру включены не только предметный и операциональный уровни (т. е. описывающие движение в содержании задачи), но также рефлексивный и личностный [10], на которых происходит переосмысление и переживание проблемной ситуации. Схема позволяла учесть эти процессы, но не давала ключа к тому, как с ними работать. Получалось, что при решении сложной проблемы человек должен решать не только содержательную задачу, но и справляться со своими состояниями, своими переживаниями. А если он этого не сделает, то не сможет раскрыть свой творческий потенциал.

Таким образом, поставив проблему практической психологии творчества как проблему раскрытия творческого потенциала и соответственно преодоления препятствий, в виде «состояний» и «переживаний», которые могут этому процессу помешать, я

предложил Н.Н. Петрову (автору текстов про аутогенную тренировку) и Ф.Е. Василюку (автору «Психологии переживания» и вышедшей к тому времени статьи про уровни переживания» [3; 5]) принять участие в разработке учебного курса по программе «Практическая психология творчества». И они согласились!

Как только мы договорились между собой об общих контурах и структуре программы и согласовали ее содержание с «Заказчиком», руководитель ТПО «АХИЛЛ» опубликовал в газете «Книжное обозрение» скромную рекламу из пяти строчек о том, что все граждане СССР от 14 лет и старше могут обучаться в заочном гуманитарном лицее на факультете психологии по курсу «Практическая психология творчества» [11]. Газета «Книжное обозрение» была довольно толстой для того времени, и вся она состояла из огромного количества таких вот мелких объявлений. Поэтому все были крайне удивлены и даже шокированы тем, что в ответ на это объявление пришло 3000 заявок! А когда такая же информация была опубликована в газете «Комсомольская правда», то пришло еще 5000 заявок. Напомню, что на курсах для актеров и режиссеров обучались по несколько десятков человек. Творческая задача возникла для нас. Как обеспечить учебный процесс для такого количества желающих?!

### Замысел программы и его реализация

Не думал я, что вступление займет столько времени и места у этого эссе. Мне казалось, что весь рассказ можно будет изложить на нескольких страницах. Но был бы он тогда понятен — это вопрос?... Так что приношу извинения читателю, но короче не получается (вспоминается А.П. Чехов: «У меня нет времени на короткое письмо, поэтому пишу длинное»).

Я не буду описывать подробности, как мы справились с этой задачей, как сумели обучить по курсу несколько тысяч человек, хотя это было непросто. Но у нас была очень крепкая команда составителей заданий к программе и консультантов. (Да, мы называли себя не преподавателями, а консультантами, а обратную связь, которую давали каждому учащемуся, называли консультацией по заданию. Каждый автор своего задания и учебного пособия давал консультацию по своему заданию.)

Программу по практической психологии творчества мы разделили на две темы. Первая тема называлась «От чего зависит творческий потенциал личности». Она включала три задания и была разработана нами совместно с А.Б. Холмогоровой. При выполнении первого задания учащиеся заполняли опросники, обработка которых давала грубую обратную связь о личностных особенностях каждого, по которым можно судить о наличии или отсутствии препятствий для раскрытия творческого потенциала. В числе опросников был только появившийся тогда тест эвристической компетентности Д. Дернера и адаптированный В. Агеевым и М. Балакиной опрос-

ник Т. Адорно<sup>2</sup>. Была у задания № 1 и особая функция — мы полагали, что не все, записавшиеся на этот курс, будут психически здоровы, так что на этой стадии можно было произвести отсев.

Во втором задании учащимся предлагалось прочитать статью Л. Гозмана и А. Эткинды из журнала «Нева», как пример того, что могут представлять собой стереотипы сознания, препятствующие творческому процессу, и по материалам статьи написать эссе о своем представлении о стереотипах сознания, от которых, возможно, следовало бы освободиться, о свойствах, чувствах, переживаниях личности, сознание которой скванно тоталитарными стереотипами, а также составить свой опросник, который позволял бы эти особенности выявлять. На основании предложений учащихся был составлен общий опросник для выявления этих особенностей.

В третьем задании учащимся предлагалось провести исследование личностных характеристик, препятствующих проявлению и развитию творческого потенциала, ответить на эти вопросы самому и предложить ответить на них четверым знакомым, двое из которых могут быть отнесены к «тоталитарным личностям», а двое не вписываются в этот психологический образ. По материалам исследования предлагалось написать текст о двух психологических портретах человека, отягощенного стереотипами сознания, и человека, свободного от этих стереотипов.

Таким образом, по итогам выполнения трех заданий, учащиеся получали представление о том, что может мешать проявлению творческого потенциала.

Далее следовала психотехническая часть курса — тема 2: Как повысить творческий потенциал личности [11].

В ней было три психотехнических задания:

- управление своим состоянием (по учебному пособию Н.Н. Петрова «Аутогенная тренировка») [12];
- управление своим мышлением в проблемных ситуациях (по учебному пособию В.К. Зарецкого «Если ситуация кажется неразрешимой...») [7];
- управление своим переживанием (по учебному пособию Ф.Е. Василюка «Психотехника переживания») [4].

В первом психотехническом задании учащиеся осваивали аутогенную тренировку, учились управлять своими состояниями, преодолевать вредные привычки, высвобождать творческие ресурсы.

Во втором психотехническом задании учащиеся, решая самостоятельно творческую задачу и получая обратную связь от консультанта, не только приобретали некоторые представления о механизмах творческого мышления, но и осваивали приемы саморегуляции мышления при разрешении проблемных ситуаций.

В последнем психотехническом задании учащимся предлагалось принять участие в эксперименте по испытанию возможностей автобиографического рассказа. Это давало им «... возможность овладеть психотехническими приемами изменения своего сознания и изучить на своем опыте некоторые механизмы, влияющие на переживание» [4, с. 24]. Это был тот смысл, который вкладывал в свою программу в 1990 г. Ф.Е. Василюк...

Наверное, наиболее подготовленным к такой специфической учебно-консультационной работе был Н.Н. Петров, поскольку он этим занимался очно, и для него проблемой было перевести этот опыт в заочный режим.

Ф.Е. Василюк и я начинали практически с нуля. У Ф.Е. был к тому времени опыт работы в психиатрической больнице г. Симферополя. Центр психологии и психотерапии был создан им в 1990 г. (Чуть раньше появилась ассоциация психологов-практиков). Я практической работой не занимался. Только в рамках курса «Психология научно-технического творчества» с изобретателями я организовывал творческие группы, в которых участники работали самостоятельно без моей помощи. И можно вспомнить совсем давний опыт: когда создавалась передача «Что? Где? Когда?» (в 1975—1977 гг.), мне приходилось работать с командами с целью повышения эффективности их взаимодействия в группе (не только для того, чтобы они лучше отвечали на вопросы, но и чтобы передача была интереснее). Свой первый тренинг (по идее, поданной В.В. Семеновым) по материалам брошюры «Если ситуация кажется неразрешимой...» я провел (вместе с В.В. Семеновым) в июне 1991 г. (с тех пор мы работаем вместе уже 28 лет). Если не считать этой брошюры, то «вооружен» я был только академическими знаниями. А то, что они могли дать практике, я сформулировал в пяти предложениях [7, с. 37<sup>3</sup>].

Ф.Е. Василюк тоже был вооружен «академическими знаниями». В его арсенале была «Психология переживания» (1984) [3], статья об уровнях переживания и методах психологической помощи, которая скорее носила теоретический характер, чем психотехнический [5], а также те идеи, о которых мы можем только догадываться, но опубликованы они еще не были. Статья про «схизис» появилась в 1995 г. [2] Понимающая психотерапия — еще позже. Ф.Е. Василюк тогда еще не предложил начинающим психологам-практикам объединить свои программы в общую программу подготовки психотерапевтов, еще не было колледжа, не было МГППУ и факультета психологического консультирования. Все это было потом... А тогда были грандиозная, как нам казалось, идея и очень неплохая команда. Авторы пособий я уже называл. Могу добавить к этим именам, что консультантами по первым трем заданиям были помимо нас А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян.

<sup>2</sup> Попутно заметим, что адаптированный к СССР опросник Т. Адорно начал давать сбои уже в 1991 г., а в 1992 г. нам пришлось от него отказаться, так как вопросы безнадежно устарели в связи со стремительно изменившейся ментальностью наших учащихся.

<sup>3</sup> Во втором издании пять правил решения творческой задачи оказались на с. 47 [8].

## Завершение проекта

... А тогда в 1990 г. была идея, которая, наверное, все-таки реализована не была. Хотя курс состоялся — обучилось по нему несколько тысяч человек. Наши брошюры были опубликованы тиражом 5000 экземпляров каждая. Брошюры Н.Н. Петрова разошлись почти полностью. Моих брошюр осталось несколько сотен. Брошюр Ф.Е. Василюка осталось чуть более тысячи (его задание было последним в курсе, и не все учащиеся до него дошли)...

Когда в 1992 г. началась гиперинфляция, и на деньги, которые заплестили учащиеся вперед за весь курс, уже нельзя было купить даже почтовый конверт, чтобы вложить в него ответ (электронной почты, интернета и компьютеров в массовом пользовании тогда еще не было), организаторы ТПО «АХИЛЛ», которые юридически владели правами на курс и наши пособия, решили закрыть программу. Мы продолжали давать консультации, уже не получая за это денег, а тратя свои собственные (не скрою, что изначально одной из идей была возможность зарабатывать деньги заочным консультированием). Но наша готовность работать бесплатно, «за интерес», не могла спасти курс. У людей тоже не было денег на конверты, почта работала плохо, страна прекратила свое существование, рассыпавшись на пятнадцать отдельных республик.

В нашем заочном гуманитарном лицее СССР существовал до 1993 г., так как у нас были ученики из всех без исключения союзных республик. Мы познакомились заочно с тысячами людей, разного возраста, разного статуса, разной национальности, имеющих разное мировоззрение, разные политические убеждения. Объединяла всех тяга к творчеству, надежда, что овладение способностью управлять своими состояниями, мышлением, переживанием сможет им помочь преодолеть те трудности, в которые они были ввергнуты не очень культурно протекающим историческим процессом. Больше всего мы боялись обмануть их ожидания, так как сами мало что умели; мы, честно говоря, пытались учить тому, о чем сами имели скорее чисто теоретические и весьма смутные представления...

Но когда мы стали получать от некоторых из наших учащихся письма с выполненными заданиями, мы успокоились. Люди проделывали такую внутреннюю работу, о которой мы даже не могли мечтать. Какие тексты на наши задания пришли от библиотекаря одной из московских школ!<sup>4</sup> Их даже сейчас можно публиковать в психологических журналах! Были тексты о своем опыте попыток решения реальных проблем, удачном и неудачном. Среди учащихся были зам. министра из Казахстана, организатор общества «Сталин» в Грузии, журналисты, юристы, пожарники, предприниматели, заключенные, отбывающие срок, инвалиды. Последние две категории

учащихся были освобождены от платы за обучение, но выполняли задания не менее добросовестно.

Две истории из области фантастики. Одна из наших учащихся 14 лет оказалась в больнице с параличом ног. Ее мама написала письмо с просьбой не отчислять ее из лица. Мы выслали ей все пособия разом (обычно мы высылали пособия к следующему заданию после выполнения предыдущего) и предложили выполнять задания, когда она будет способна это делать. Девочка пролежала в больнице 4 месяца парализованной. Диагноз ей так и не поставили. Но она начала работать над своими состояниями (по Н.Н. Петрову), с процессом решения задачи (по В.К. Зарецкому), с переживаниями (по Ф.Е. Василюку), а через 4 месяца ушла из больницы своими ногами. В самой больнице г. Стерлитамака, в котором она жила, никакого лечения ей так и не назначили. В своем тексте она подробно описала ту работу, которую проделала. Мне удалось с ней встретиться, хотя она и жила далеко от Москвы. Она прекрасно выглядела, работала психологом в детском саду (после окончания школы) и вела курсы шейпинга.

Другая история представлена толстой папкой различных документов, которые мы получили уже в 1993 г., когда по старым адресам направили вопрос о том, помог ли чем-то наш курс или нет. От одной из учащихся пришла посылка, в которой была описана история автора. Это женщина-инвалид, которая всю жизнь жила на пенсию по инвалидности, никогда не работала, по состоянию здоровья проводила время в стенах своей квартиры (колясочница). Проучившись по нашему курсу, она написала несколько статей в местной прессе о пользе курса «Практическая психология творчества», о роли творчества в нашей жизни. Затем создала по аналогии с нашим курсом свои учебные программы «Психология творчества для секретарей-машинисток», «Психология творчества для бухгалтеров», затем создала свое предприятие по обучению творчеству специалистов разных профессий, стала популярным и известным человеком в своем городе и была избрана депутатом в городскую думу.

... Мы не смогли «переварить» материал, который получили от наших учащихся. Наверное, в тех 12 ящиках лежала не одна потенциальная диссертация. Но время изменилось. Курс «по техническим причинам» пришлось завершить...

Когда организаторы ТПО «АХИЛЛ» пришли к решению закрыть курс, я попросил о небольшой отсрочке. В это время мы продолжали отвечать на письма, а подвернувшаяся работа позволила в 1992 г. выкупить на свое имя право на ведение курса и все пособия, которые к тому времени остались не реализованными. В 1993 г. курс все-таки пришлось закрыть, а пособия, мое и Ф.Е. Василюка, нам предложили продавать через одно из издательств. Книжка «Если ситуация кажется неразрешимой...» разошлась почти полностью, в 2011 г. было осуществлено ее второе из-

<sup>4</sup> Один из текстов Л.Е. Вороновой «Мой ребенок на камнях» я включил (с ее разрешения) в качестве эпиграфа ко второму изданию книги «Если ситуация кажется неразрешимой...» [8].

дание (переработанное и дополненное). А Ф.Е. Василюк попросил меня его брошюру не продавать, так как она имела «узко специальное назначение», написана специально для курса, вне контекста она читателю, по его мнению, была непонятна. Поэтому значительное количество (около 1000 экземпляров) продолжало лежать в моих архивах, пока на один из дней рождения Ф.Е. Василюка я не подарил ему ящик с его пособиями. Возможно, этот подарок был приурочен к его пятидесятилетию (в 2003 г.). Дальнейшая судьба этого пособия мне неизвестна, возможно, что Ф.Е. так и не решил, что с ним делать...

...  
Почему мне показалось важным об этом написать?

К нашей первой совместной попытке перевода психологии в практическое русло можно относиться по-разному. Можно сказать, что это была авантюра? — Да, в каком-то смысле это было так. Потому что мы пробовали делать то, чего не умели, и втягивали в это людей, которым не могли дать того, чего они от нас ждали. Но мы верили, по крайней мере теоретически: в том, что мы делаем, есть крепкое содержательное ядро. Дефицит собственных знаний и опыта мы пытались компенсировать творческой командной работой, неформальным отношением, рефлексией и созданием глубокого контакта с людьми, которым реально стремились помочь.

Было ли это культурным действием? — Да, по крайней мере, попыткой такого действия.

Насколько удачной? — Трудно сказать. Но можно сказать, что эта работа имела большое значение для всей дальнейшей *моей* работы. Маленькая книжка «Если ситуация кажется неразрешимой...» стала первой опорой для оказания помощи людям в решении реальных проблем, в разработке авторских проектов и преодолении учебных трудностей. Не будь той программы, возможно не было бы и рефлексивно-деятельностного подхода...

Но наиболее важным соображением, подтверждающим что эту историю следовало опубликовать, является то, что *движение культуры непрерывно*, что-

бы войти в нее, нужно войти в эту непрерывность, увидеть движение в целом, а не только во фрагментах отдельных публикаций. В публикации попадает, как правило, то, что проверено опытом, доказано, подтверждено результатами и процедурами их получения. По ним не всегда можно восстановить ту траекторию движения, которая предшествовала их получению, побочные ходы, тупиковые ветви и т. д. Нужно ли о них знать? — Отвечая на это вопрос, я бы воспользовался образом дерева, которым Л.С. Выготский иногда иллюстрирует свои идеи. Публикации — это плоды, готовые продукты. Но всегда ли по ним можно восстановить процесс их получения, дерево, на котором они выросли, садовников, которые за ним ухаживали и т. д.? Мне кажется, что такие истории помогают лучше понять культурно-исторический контекст, в котором протекал процесс движения мысли, направленной на решение таких проблем, для которых требуются усилия, может быть, и не одного поколения.

В том «проекте» была сделана попытка поднять такой пласт проблем, который, конечно, было не под силу поднять никому, а тем более еще и повернуть их в русло поиска конкретных практических решений. Если воспользоваться схемой проектного действия («замысел—реализация—рефлексия»), предложенной Н.Г. Алексеевым [1], то замысел в ней важнее результата, а реализация приводит не к продукту, а к рефлексии, в ходе которой замысел преобразуется, развивается, приближается к реальности, становится основанием для постановки конкретных целей. Представляется, что наша совместная попытка преодоления «психологического схизиса» в одной отдельно взятой проблеме была именно таким замыслом, в ходе реализации которого появилось много ценных рефлексивных «продуктов» и новых замыслов, о реализации которых можно уже прочесть в различных журналах...

... А вот про опыт курса «Практическая психологию творчества» и про историю книги «Психотехника переживания» пока больше прочесть негде, только в этой статье...

### **Литература**

1. Алексеев Н.Г. Проектирование условий развития рефлексивного мышления: дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2002. 41 с.
2. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 25–40.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
4. Василюк Ф.Е. Психотехника переживания: учеб. пособие. М.: ТПО «АХИЛЛ», 1991. 24 с.
5. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27–37.
6. Василюк Ф.Е., Зарецкий В.К., Молостова А.Н. Психотехнический метод исследования творческого

### **References**

1. Alekseev N.G. Proektirovanie usloviy razvitiya reflektivnogo myshleniya. Diss. ... dokt. psih. nauk [Designing of conditions for the development of reflective thinking. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Moscow, 2002. 41 p.
2. Vasilyuk F.E. Metodologicheskii smysl psikhologicheskogo skhizisa [Methodological sense of psychological schizis.]. *Voprosy psikhologii* [The questions of psychology], 1995, no. 6, pp. 25–40.
3. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situacii [Psychology of experiencing. The resolution of life's critical situations]. Moscow: Publ. Mosk. un-ta, 1984. 200 p.
4. Vasilyuk F.E. Psihotekhnika perezhivaniya. Uchebnoe posobie. [“Psychotechnique of experiencing. Tutorial.]. Moscow: Publ. ТПО «АХИЛЛ». 1991. 24 p.

мышления // Культурно-историческая психология. 2008. № 4. С. 34–47.

7. Зарецкий В.К. Если ситуация кажется неразрешимой...: учеб. пособие. М.: ТПО «АХИЛЛ», 1991. 48 с.

8. Зарецкий В.К. Если ситуация кажется неразрешимой. 2-е изд. М.: Форум, 2011. 64 с.

9. Зарецкий В.К., Карягина Т.Д., Холмогорова А.Б. Творческий путь Ф.Е. Василюка как преодоление схизиса академической и практической психологии // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14. № 4. С. 94–105. doi:10.17759/chp.2018140412

10. Зарецкий В.К., Семенов И.Н. Логико-психологический анализ продуктивного мышления при дискурсивном решении задач // Новые исследования в психологии. 1979. № 1. С. 3–8.

11. Курс «Практическая психология творчества» / Сост. В.К. Зарецкий; авторы заданий А.Б. Холмогорова, Н.Н. Петров, А.К. Толмасова, Ф.Е. Василюк. М.: ТПО «АХИЛЛ», 1990. 42 с.

12. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка. Краткое пособие для занимающихся с примечаниями для инструкторов. М.: ТПО «АХИЛЛ», 1990. 34 с.

5. Vasilyuk F.E. Urovni postroeniya perezhivaniya i metody psihologicheskoy pomoshchi [Levels of experiencing construction and methods of psychological helping]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 1988, no. 5, pp. 27–37.

6. Vasilyuk F.E., Zareckii V.K., Molostova A.N. Psikhotekhnikeskii metod issledovaniya tvorcheskogo myshleniya [Psychotechnical method for research on creative thinking]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-historical psychology], 2008, no. 4, pp. 34–47. (In Russ., abstr. in Engl.).

7. Zareckii V.K. Esli situaciya kazhetsya nerazreshimoy... Uchebnoe posobie. [If the situation seems insoluble ... Tutorial]. Moscow: Publ. TPO «AHILL». 1991. 48 p.

8. Zareckii V.K. Esli situaciya kazhetsya nerazreshimoy... [If the situation seems insoluble ...]. 2-e izd. Moscow: Publ. Forum. 2011. 64 p.

9. Zareckii V.K., Karyagina T.D., Kholmogorova A.B. Tvorcheskii put F.E. Vasilyuka kak preodolenie skhizisa akademicheskoi i prakticheskoi psikhologii [Life and creative work of Fyodor Vasilyuk: overcoming the Schism in Academic and Practical psychology]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-historical psychology], 2018. Vol. 14, no. 4, pp. 94–105. doi:10.17759/chp.2018140412

10. Zareckii V.K., Semenov I.N. Logiko-psihologicheskii analiz produktivnogo myshleniya pri diskursivnom reshenii zadach [Logikopsihologicheskij analiz produktivnogo myshleniya pri diskursivnom reshenii zadach]. *Novye issledovaniya v psikhologii* [New research in psychology], 1979, no. 1, pp. 3–8.

11. Kurs «Prakticheskaya psikhologiya tvorchestva» [Course «Practical psychology of creativity»]. Zareckii V.K. (eds.). Moscow: Publ. TPO «AHILL». 1990. 42 p.

12. Petrov N.N. Autogennaya trenirovka. Kratkoe posobie dlya zanimayushchihsya s primechaniyami dlya instruktorov [Autogenic training. Short tutorial for students with commentaries for trainers]. Moscow: Publ. TPO «AHILL». 1990. 34 p.