

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ¹

Т.Д. КАРЯГИНА

Статья посвящена анализу проблемы формирования и развития эмпатии в профессиональной деятельности психолога. В работе представлены взгляды К. Роджерса и его последователей на исследуемый феномен, а также предпринята попытка автора рассмотреть развитие эмпатии как высшей психической функции в русле культурно-исторического подхода. Психотехническое развитие профессиональной эмпатии консультанта/психотерапевта рассматривается на примере обучения на начальных ступенях системы понимающей психотерапии Ф.Е. Василюка.

Ключевые слова: эмпатия, развитие эмпатии, значение эмпатии в консультировании/психотерапии, понимание, высшая психическая функция, произвольность, опосредствование, интериоризация, психотехническое развитие эмпатии.

В работе, опубликованной в предыдущем номере журнала, мы рассмотрели основные философские и научные контексты изучения эмпатии с целью увидеть этот феномен как «фигуру на фоне» актуальных проблем современной науки. При этом особое внимание было уделено обзору наиболее спорных и трудных для теории эмпатии вопросов, разрешение которых, по мнению автора, возможно, если анализировать исследуемое понятие с позиций культурно-исторического подхода в контексте консультирования и психотерапии. На наш взгляд, именно задача развития и формирования эмпатии, вытекающая из нужд психологической практики, способна стать точкой роста данной теории.

Эмпатия в гуманистической психологии К. Роджерса и его последователей

Понятие эмпатии прочно утвердилось в психологии в середине XX века благодаря развитию психотерапии и, в первую очередь, взглядам К. Роджерса на данный феномен как на состояние, про-

¹ Исследование выполнено при поддержке РГНФ, грант № 07-06-00477а.

цесс и «способ бытия с Другим». Эмпатия означает «войти в личный мир другого и быть в нем как дома. Это значит быть сензитивным к изменениям чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это означает временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без суждения о том, что другой едва ли осознает... Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» [Роджерс, 2002, с. 429-430].

Хотя наиболее распространенной точкой зрения является признание вклада Карла Роджерса в понимание эмпатии, существует мнение о недостаточном внимании исследователя непосредственно к «теории эмпатии» и использовании им данного понятия лишь в качестве термина, обозначающего особый способ бытия с другим — безоценочного, принимающего понимания Другого «как если бы ты этот Другой» [Накансон, 2003; Курпатов, 2007]. Такой подход кажется нам неверным по двум причинам. Во-первых, К. Роджерс, с нашей точки зрения, наиболее полно воспринял и избрал всю глубину, широту и многообразие смыслов эмпатии в психологии и философии. Во-вторых, несмотря на действительное отсутствие у К. Роджерса, Х. Кохута и других терапевтов собственно «общепсихологической» теории эмпатии, их обоснование ее роли в психотерапии и личностном развитии, описание эмпатии как метода психотерапии на разных уровнях (процесс, установка, навык, способ бытия с клиентом) имплицитно содержат все необходимые «знания» и позволяют воссоздать эту теорию. Выделим некоторые аспекты описываемого К. Роджерсом феномена.

Возведение эмпатии психотерапевта в ранг «способа бытия» с клиентом подразумевает наличие глубинной **установки** на особое отношение к клиенту, наличие особого профессионального мировоззрения. Роджерс подчеркивает принцип глобального доверия к человеку, который «в самом себе может найти огромные ресурсы для самопознания, изменения Я-концепции, целенаправленного поведения, а доступ к этим ресурсам возможен только при соблюдении трех условий, которые способствуют созданию фасилитирующего психологического климата» [Роджерс, 2001, с. 48]. Эти условия — эмпатия психотерапевта, его подлинность (конгруэнтность) и безусловное принятие клиента.

Принцип глобального доверия к человеку подразумевает «готовность принимать свидетельства субъективного опыта пациента, в их *таковости*, не как знак чего-то иного, что должно быть дешифровано и упразднено, а как самодостаточную реальность, которая может рассчитывать на уважение и доверие» [Василиук, 2003, с. 34].

На этом принципе базируются следующие характеристики процесса эмпатического понимания, которые отмечают Роджерс и его последователи:

1) Безоценочность эмпатического понимания. Терапевт лишь улавливает состояние, переживаемое клиентом, обозначает его, указывает на его смысл, давая возможность его более полному, интенсивному проживанию. Названия основных техник, посредством которых психотерапевт реализует эмпатию, — отражение чувств, активное слушание — говорят сами за себя. Позицию психотерапевта, реализующего эмпатию, Ф.Е. Василюк называет позицией «сопереживающего зеркала» [Василюк, 1988, с. 31].

2) Осторожность при обсуждении едва осознаваемого клиентом. Роджерс говорил о возможности работы психотерапевта на грани осознаваемого, об улавливании того, что клиент сам едва осознает. В случае полного отсутствия осознания чего-либо, вскрывать это, с точки зрения Роджерса, нельзя. Данный момент широко дискутируется сторонниками различных психотерапевтических подходов. С позиций же клиент-центрированного подхода эмпатическое понимание терапевта должно превосходить неполное, инконгруэнтное (по определению) самопонимание клиента, но не за счет проникновения в глубины бессознательного, а за счет мастерства работы терапевта с актуальными переживаниями клиента, точности настройки его чувствительного «радара».

3) Пробный характер эмпатических реплик терапевта. Реакции, возникающие у терапевта в ответ на переживания клиента, позволяют сформулировать не более чем гипотезы. Поэтому терапевт постоянно обращается к клиенту «для проверки своих впечатлений и внимательно прислушивается к получаемым ответам» [Роджерс, 2002, с. 430].

4) Основные «мишени» эмпатического понимания — «актуальные переживания клиента» [Василюк, 1988, с. 30]. Это чувства, мысли, фантазии, образы, телесные ощущения как феномены непосредственного опыта, к которым субъект «может обращаться многократно в процессе поиска их смысла» [Роджерс, 2002, с. 429].

Эти аспекты рисуют нам картину разворачивающегося в ситуации психотерапевтической встречи «здесь и сейчас» процесса. Поэтому К. Роджерс подчеркивает следующее его свойство: динамический характер эмпатического понимания. Эмпатия — это «скорее процесс, чем состояние» [Роджерс, 2002, с. 429]. Роджерс говорит о *вхождении* во внутренний мир другого человека, *продвижении* в нем, чувствительности к постоянно *изменяющимся* смыслам.

Цели эмпатии психотерапевта в конкретный момент взаимодействия с клиентом диктуются необходимостью создания особой атмосферы терапевтических отношений, что является реализацией гуманистических установок психотерапевта, а также потребностями решения конкретных терапевтических задач. Отметим наиболее важные из них [подробнее см. обзоры: Бохарт, 1993; Ванершот, 2005; Ягнюк, 2003]:

1) по мнению Г. Ванершота, «это наиболее важный для терапевта способ сообщить клиенту о принятии, преданности, теплоте» [Ванершот, 2005, с. 59-60]. При этом Ф.Е. Василюк подчеркивает, что дело не в том, что терапевт «до и независимо от применения эмпатии готов к абсолютному принятию клиента... Чаше наоборот: само применение эмпатии формирует у консультанта уже в ходе беседы такое отношение» [Василюк, 1988, с. 31];

2) эмпатия терапевта дает клиенту образец самоотношения ценности, признания, принятия своих чувств, доверия своему опыту [Ванершот, 2005];

3) эмпатическое обозначение переживания позволяет, по Василюку, перевести «внимание человека с внешних сторон обсуждаемой проблемы на его внутренние состояния». Получив имя, непосредственное переживание получает социальное признание, что «дает человеку целительное ощущение права на испытываемые им состояния, чувство реальности и существенности его внутренней жизни». Воплотившись в знаковой форме, «сырой, немой и зачастую поэтому мучительный жизненный опыт претворяется в смысл» [Василюк, 1988, с. 31]. По мнению гуманистических психологов именно процесс переживания, которому «помогает» среди других психотерапевтических средств эмпатия, обеспечивает, в конечном итоге, терапевтический эффект [Василюк, 2003].

Таким образом, эмпатию в процессе психотерапии можно охарактеризовать как целенаправленное, произвольное действие. К. Роджерс характеризует условия, при которых эмпатия «оформляется» в следующее:

1) Сохранение ощущения «как будто другой человек». Это требует определенной психологической зрелости самого терапевта, защищает от излишнего погружения в состояние клиента, от идентификации с ним. Особенность этой позиции «внезаходимости» психотерапевта описывает Ф.Е. Василюк: «Терапевт погружается в жизненный мир клиента, смотрит с его позиции, смотрит на него под тем же углом зрения, но... смотрит НЕ ЕГО ГЛАЗАМИ. Глаз клиента засорен двумя

«соломинками» — привычкой и страстью, мешающими ему увидеть свою ситуацию по-новому и не сквозь узкую бойницу желания и боли. Глаза же терапевта К. Роджерс называет «свежими и бесстрашными... Клиент загипнотизирован кризисной ситуацией, его восприятие и воля связаны, пленены. Терапевт же, хоть и стоит в эмпатии на той же точке, что и клиент, но он стоит в свободе (Евр. X: XX), и дар этой свободы — творческое видение и творческий образ ситуации» [Василюк, 2007, с. 11].

2) Обязательность передачи эмпатического понимания психотерапевта клиенту [Гиппенрейтер и др., 1993]. Роджерс, Труакс определили обязательный коммуникативный компонент эмпатии как способность передавать партнеру понимание его переживания или внутренней ситуации, Киф и Баррет-Леннард включили в свои модели эмпатии фазу выражения, передачи понимания на доступном клиенту языке, вербально или невербально [Goldshtein, Michaels, 1985].

Большинство эмпатических техник, описываемых мастерами психотерапии, операционализируют именно этот этап. За счет него психотерапевт наиболее способен управлять процессом. Но знание законов выражения эмпатии — что и как должно быть передано — задает и ориентиры для слушания — что должно быть услышано. Соответственно, существует возможность обучения эмпатии как технике, но при обязательном развитии установки на эмпатичный способ бытия с клиентом. Против увлечения «голой» техникой предостерегают выдающиеся мастера клиент-центрированного подхода [Боуэн, 1992; Ванершот, 2005; Орлов, Хазанова, 1993; Patterson, 1974].

Таким образом, с нашей точки зрения, К. Роджерс и его последователи отвечают на важнейшие сущностные вопросы эмпатии. Они отмечают аспекты, составляющие основу представлений об эмпатии в академической науке: эмпатия — процесс, включающий *чувствительность* к состоянию другого, *осмысление, когнитивное переструктурирование* материала эмоциональных явлений, *установку, мотивирующую на помощь* другому, *особую заботу*. С другой стороны, мы видим единый процесс, целостность которого задается его целенаправленностью и произвольностью, особой позицией психотерапевта.

Развитие эмпатии как высшей психической функции

Эмпатия является, с одной стороны, *феноменом понимания*, а с другой стороны — *коммуникации, реагирования на эмоции и переживания другого человека*. В различных контекстах изучения на первый план

выступает та или иная сторона эмпатии, однако, можно говорить о едином феномене эмпатического понимания.

Прорывом в психологии эмпатии, с нашей точки зрения, явились взгляды К. Роджерса, который представил целостное видение феномена в единстве аффекта и интеллекта, единстве познания и отношения, описал ее развернутую, произвольную форму.

Специфика эмпатии и как способа понимания другого человека, и как особого способа реагирования на эмоции и переживания определяется направленностью этого процесса на понимание другого «изнутри», на проникновение в жизненный мир другого, стремлением увидеть этот мир так, как видит его сам человек, безоценочностью к переживаниям другого. «Вход» в другой жизненный мир при эмпатическом понимании осуществляется через эмоции и переживания.

Изучение связи эмпатии и морали, альтруистического поведения, эмпатии в помогающих профессиях, эмпатии как необходимого и достаточного условия личностного роста в теории К. Роджерса позволяет говорить об особом значении личностно-мотивационных компонентов эмпатии. С одной стороны, описывается вклад эмпатии как особого способа реагирования на эмоции другого в мотивацию просоциального поведения, помощи, с другой стороны, подчеркивается важнейшее значение установки на эмпатию как понимание в структуре гуманистической мотивации в человеческих взаимоотношениях вообще, и в помогающих профессиях в частности. *Понимание является помощью* в гуманистической традиции, методом помощи в психотерапии [Василюк, 2007а]. И на такой основе многочисленные явления, изучаемые исследователями эмпатии, образуют единую картину.

Мы рассматриваем эмпатию как особый способ межличностного познания — *безоценочное понимание другого человека в контексте его «собственной феноменологической перспективы, внутреннего аспекта его жизненного мира»* [Василюк, 1988, с. 33], *осуществляемое как специфический способ реагирования на эмоции и переживания другого*. Целостный, многомерный характер этого процесса позволяет говорить о реагировании своим жизненным миром на жизненный мир другого.

Так понимаемую эмпатию мы рассматриваем в русле культурно-исторического подхода как высшую психическую функцию, обладающую всеми ее традиционно выделяемыми характеристиками: прижизненным социальным характером формирования, знаково-символическим опосредствованием, иерархическим строением и произвольностью регуляции. Подходы к обучению эмпатии в системах

различных психотерапевтических школ и направлений дают, на наш взгляд, яркие примеры ее развития как ВПФ.

Первоначально концепция развития ВПФ рассматривала когнитивные процессы — память, мышление, внимание, восприятие, речь, прослеживая опосредствование их «психологическими орудиями» — знаковыми системами. Однако в последние годы эта концепция получила дальнейшее развитие, и в понятие «высших» функций оказались включенными сложные психологические образования, такие как эмоции, аффективная сфера в целом, телесность человека, включая сексуальность [Николаева, 1992; Арина, 1991; Тхостов, Колымба, 2000; Зинченко, 2003; Никольская, 2000].

Натуральная способность к резонированию с эмоциями другого, мозговым механизмом осуществления которой является деятельность зеркальных нейронных сетей, с первых минут жизни «означивается» родителями и другими людьми в категориях эмоциональных переживаний: «Малыш заплакал, и ты расстроился», «Тебе жалко зайку!». Слово, обозначая физиологическое, мимическое, двигательное проявление ребенка, становится знаком, с помощью которого сначала взрослые, а потом и сам ребенок, управляет своим поведением.

Важнейшее значение имеют способы, которыми взрослые выражают свое понимание состояния ребенка. Они интериоризируются и пополняют арсенал его эмпатии.

Постепенно в ходе общения со взрослыми происходит усвоение форм проявления «разделенных» эмоций, причем как предписаний, так и запретов в этой области: «Давай пожалеем киску!», «Представь, как малышу страшно» или «Не обращай внимания на плаксу!».

Тхостов и др., обосновывающие в своих работах подход к эмоциям как ВПФ, подчеркивают специфичность пути эмоций от интерпсихического к интрапсихическому «существованием и *негативной* формы совместной деятельности, характерной также для телесности или сексуальности, — разделения со взрослым не только выполнения функции, но и ее *запрещения*. Примеры такого рода запретов — отказ от прямого выражения своих чувств («настоящий мужчина не плачет») или имитация социальными желательными эмоциями («улыбайся!») [Тхостов, Колымба, 2000, с. 1].

Эмоциональное заражение выделяется генетически как первичная форма эмпатического реагирования. В первое полугодие жизни ребенка оно является одним из важнейших механизмов решения главных задач этого возрастного периода — обеспечения удовлетворения витальных потребностей ребенка: в физическом и эмоциональном комфорте,

безопасности, новых впечатлений. Эмоциональное слияние матери и ребенка является залогом успешности их взаимодействия на ранних этапах. Разделенное удовольствие от общения или игры создает основу для развития познавательной активности ребенка. Ребенок начинает подражать эмоциональной экспрессии взрослых, различать основные эмоции, предвидеть их и вызывать своими действиями.

Одним из первых культурных средств, «оформляющим» разделение эмоций с другими людьми, являются правила вежливости, чуткости по отношению к близким. По мере взросления ребенка родители не только обращают его внимание на чувства окружающих людей, героев книг и мультфильмов, но и на то, как «правильно» помочь, утешить другого. Эмоциональная отзывчивость ребенка «означивается» взрослыми как проявление сочувствия и сопереживания, «структурируется» их гуманистическими установками, нравственными нормами и принципами.

Ритуалы встречи, прощания усваиваются ребенком именно в ситуациях разделенной с близкими радости встречи или грусти расставания. Правила извинения, выражения сожаления и т.п. вводятся в другой коммуникативной ситуации — здесь главным является привлечение внимания к эмоции, состоянию другого человека и необходимости реагирования на него. Именно в таких ситуациях взрослые прибегают к инструкциям децентрации и постановки на место другого человека: «Представь, как обидно мальчику», «А как тебе было бы в такой ситуации?» и т.д.

Так формируются определенные «эмпатические автоматизмы», эмоциональная составляющая в которых максимально свернута и выходит наружу лишь если ситуация выходит за рамки стереотипной — наступив на ногу другому человеку, мы почти машинально извиняемся, но если боль человека сильна, проявим сопереживание и сочувствие², будем расспрашивать, где и как болит, чем помочь и т.д. Эмпатические автоматизмы являются, на наш взгляд, одним из средств совладания с состоянием, которое в зарубежной психологии называют личным дискомфортом или дистрессом (*personal distress*) при наблюдении отрицательных эмоций другого человека.

Вовлекаясь взрослыми в ситуации совместного переживания самых разнообразных эмоций, ребенок усваивает правила выражения сострадания и сорадования. М. Папуш отмечает, что «для того, чтобы

² Здесь и далее эти понятия употребляются в смысле, вкладываемом Т.П. Гавриловой [Гаврилова, 1977], понятием «со-переживание» обозначаются феномены реагирования на переживания другого в целом.

возникла способность отделять себя от общих переживаний, должна появиться «соответствующая *внешняя* коммуникативная ситуация, которая позже будет интериоризована, создавая внутреннее пространство для «переживания чужих переживаний». Хорошей исторической моделью такой ситуации является театр. Известно, что древнегреческая трагедия возникла из элевзинских мистерий, когда участники ритуального действия превратились в зрителей» [Папуш, 2001, с. 2]. Характерно, что чаще всего женщины и дети исключались из числа древнегреческих зрителей, так как считалось, что их отождествление с персонажами было слишком полным, они не умели переживать чужие переживания как *чужие*. Действительно, всем известен феномен не просто сопереживания маленьких детей эмоциям любимшего персонажа, а активное «параллельное» их проживание и попытки включения в театральное представление. Лишь постепенно дети начинают реагировать в соответствии с родительским: «Это игра, это “понарошку”».

Таким образом, постепенно в ходе интериоризации культурно-знаковых средств ребенок начинает дифференцировать свое и чужое состояние («Я расстроился, потому что *другому* больно»), привлекать для понимания других свой собственный эмоциональный опыт («Мне тоже недавно укол делали»), называть свои эмоции со-переживания («Киску жалко»), выражать их («Подойду и пожалую» или «Не обращаю внимания») и частично управлять ими («Не буду смотреть мультик, он грустный» или «Дам мальчику игрушку, он успокоится»).

Говоря об иерархическом строении, системности как неотъемлемом свойстве ВПФ, в применении к эмпатии в первую очередь хочется отметить, что это является, на наш взгляд, основой для объяснения и систематизации разнообразной феноменологии эмпатии. Различные уровни эмпатии могут быть фоновыми или ведущими в организации поведения человека в конкретных условиях. Задача, по Н.А. Бернштейну [Бернштейн, 1990/1947], определяет, какой уровень будет ведущим. Уровень эмоционального заражения является чаще всего фоновым, и в этом случае уместнее говорить не о заражении, а о резонировании. Однако он вновь может стать ведущим в ситуациях, связанных с угрозой для жизни при ослаблении контроля со стороны более высоких уровней и приобрести черты собственно заражения.

Важно отметить, что для событий, «эксплуатирующих» механизмы эмоционального заражения (ритуалы, праздники, «фанатство») в культуре существуют способы управления данными ситуациями — четкая структурированность ритуалов, ограничение ситуаций

во времени и пространстве, «вещно» оформленные вход и выход из них. В случае потери контроля над данными ситуациями происходит буквально «расчеловечивание» их участников (например, поведение болельщиков на стадионах, при панике в чрезвычайных ситуациях и т.д.).

В обычных ситуациях (не очень сильных эмоций, мало знакомых людей) ведущим часто является уровень «эмпатических автоматизмов». В ситуациях же глубоких, искренних эмоций, особенно у близких, дорогих людей эмпатия становится целенаправленным действием, учитывающим условия ситуации (например, характер другого человека и особенности отношений с ним — «Он ненавидит, когда его жалеют»). Сопереживание и сочувствие более осознанны, произвольны и опосредованы.

Безусловно, проблема произвольности при обсуждении эмоциональных явлений заслуживает особого внимания. Управление своими эмоциями не является абсолютным даже в зрелом возрасте. Человек не может приказать себе «не чувствовать». Очевидно, это относится и к эмпатии. Натуральные процессы продолжают существовать внутри новых закономерностей в свернутом и подчиненном виде [Выготский, 2000]. Процесс развития высшей психической функции означает овладение ее «законами». «Познав» их, человек приобретает, применительно к эмоциям или эмпатии, например, возможность избежать ситуаций, вызывающих у него определенные переживания, или, наоборот, создавать их. Опыт собственных эмоциональных переживаний, в том числе и эмпатии, может стать предметом рефлексии в подростковом возрасте на этапе самопознания и самооценивания и оформиться в осознанный выбор помогающей профессии, в том числе профессии психолога. Как показывает наш опыт, большинство абитуриентов факультета психологического консультирования МГППУ считает способность к пониманию других своей *индивидуальной особенностью* и одним из основных факторов выбора профессии.

Однако управление эмоциональными явлениями возможно не столько на уровне их порождения, сколько на уровне проявления [Тхостов, 2000].

Психотехническое развитие эмпатии

Как мы уже отмечали, именно этап выражения, передачи эмпатического понимания, наряду с особой позицией «внезаходимости» психотерапевта, отличает эмпатию в профессиональных помогающих отношениях. Он наиболее часто операционализируется для обучения и

развития эмпатии в психотерапии. Именно здесь «точка приложения сил» обучения. Различные психотерапевтические подходы задают «правила-средства», позволяющие не просто выразить свое понимание, но овладеть разворачивающимся эмпатическим процессом, направить его в «профессионально пригодное» русло. При этом в ходе обучения происходит интериоризация этих средств, и, соответственно, сам эмпатический процесс протекает по уже измененным законам [Василюк, 2007; Гиппенрейтер и др., 1993]. Структура средства (чаще всего, это некоторые правила построения и применения фразы — ответа на высказанные или подразумеваемые переживания клиента) является, по сути, ориентировочной основой эмпатического действия, организуя не только ответную реакцию, но и внимание, и восприятие консультанта/психотерапевта.

Основой для формирования профессиональной эмпатии является личный опыт эмпатии будущих консультантов/психотерапевтов, который осознается и «оформляется» в ходе обучения. Широко известно утверждение, что психотерапевт работает собственной личностью, она — его рабочий инструмент. Обучение эмпатии, таким образом, является не просто формированием навыка, но определенного рода «огранкой» личности.

Таким образом, развитие эмпатии как профессиональной деятельности консультанта/психотерапевта подразумевает особую работу, направленную на формирование **профессиональной позиции и профессиональной коммуникации** эмпатии психотерапевта.

Наиболее важным для понимания развития профессиональной эмпатии нам представляется описание закономерностей и механизмов процесса усвоения предлагаемых средств и происходящих при этом изменений.

Поскольку подробный анализ психотехнического развития эмпатии выходит за рамки данной статьи, рассмотрим кратко, каким образом «обучение ведет развитие» различных аспектов профессиональной эмпатии на начальных ступенях системы **понимающей психотерапии** [Василюк, 2007а].

В качестве психотехнической единицы, то есть единицы, описывающей не сознание, а работу-с-сознанием, в системе понимающей психотерапии Ф.Е. Василюка выделена базовая единица «переживание — эмпатия», анализируется структура эмпатии как коммуникативного акта психотерапевта [Василюк, 2007а,б].

Выделим условно основные блоки обучения и их содержание относительно психотехнической единицы «переживание — эмпатия»:

1. Теоретический блок рассматривает, по каким законам развивается переживание человека, каково место эмпатии в процессе со-переживания. Что такое эмпатия, каково ее значение для развития процесса переживания, для установления терапевтических отношений, для решения конкретных терапевтических задач. В результате у обучающихся формируется профессиональная установка на эмпатию как важнейший инструмент консультанта/психотерапевта. А основой для обучения на этом этапе являются установки, которые привели студентов в данное направление консультирования и психотерапии, и ранее полученные знания по психологическим дисциплинам.

2. Теоретико-практический блок имеет своим содержанием формы выражения эмпатии. Дается представление об эмпатической реплике, ее структуре, вариациях, критериях эффективности, подробно рассматриваются отдельные элементы структуры, их функции. В практическом режиме строятся пробные ответные реплики сначала на отдельные фразы клиента, затем проводятся мини-консультации из 5-10 реплик клиента и соответственно ответов психотерапевта. Обсуждается обратная связь клиента на эмпатию, сравниваются различные варианты ответа на одну и ту же фразу клиента и т.д. Основная задача этого этапа — осмысленное усвоение предлагаемого средства. Здесь формируется навык построения эмпатической реплики, отражающей переживание клиента. Речь идет, действительно, о навыке как о «действии, сформированном путем повторения, характеризующемся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля» [Психология, словарь, 1990, с. 227]. Однако важнейшим моментом является встреча технического умения и того внутреннего отклика, который возникает в обучающемся на основе его житейского, «общечеловеческого» опыта. Этот момент является предметом супервизии на всех этапах обучения.

3. Супервизионный блок. Целью супервизии в понимающей психотерапии является «порождение профессионального знания из рефлексии практики», «встреча теории и практики, в результате которой теория оживает, получает воплощение, а практика становится осмысленной» [Шукина, 2007, с. 8]. В ходе специальных упражнений, разбора учебных консультаций разворачивающийся процесс со-переживания подвергается особому анализу. Например, прием стоп-кадра в учебных консультациях, когда в диалоге с супервизором и другими студентами происходит фокусировка на «внутренней профессиональной кухне психотерапевта» [Шукина, 2007, с. 3]. Какие чувства, мысли, образы возникли в ответ на экспрессию клиента, что

захотелось сделать, как «по-человечески» помочь, утешить, откуда, чьи это голоса (каких субличностей, персонажей жизненного мира терапевта или клиента и т.д.), как соотнести внутренний отклик с профессиональными целями на данном этапе консультации и выразить свое понимание с их учетом — на это обращается внимание, рефлексия студентов. В ходе заочной супервизии итоговых консультаций данная работа продолжается. Кроме того, анализируется качество эмпатического понимания терапевта, своевременность, уместность и эффективность его эмпатических реплик, основания выбора той или иной ее формы.

Мы предполагаем, что таким образом в ходе обучения происходит вращивание средства в ткань непосредственных процессов сопереживания. Безусловно, дальнейшее теоретическое и эмпирическое обоснование психотехнического подхода к развитию эмпатии является предметом будущих исследований.

ЛИТЕРАТУРА

- Арина Г.А. Психосоматический симптом как феномен культуры // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991. С. 45—53.
- Боуэн М.В.-Б. Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии. 1992. № 3—4. С. 24—33.
- Бохарт А.К. Эмпатия в клиент-ориентированной психотерапии: сопоставление с психоанализом и Я-психологией // Иностранная психология. Т.1. 1993. № 2. С. 57—64.
- Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
- Ванершот Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов // К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера. М.: «Когито-центр», 2005.
- Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ, «Смысл», 2003.
- Василюк Ф.Е.(а) Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2007.
- Василюк Ф.Е.(б) Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 3—14.
- Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27—37.
- Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте. СПб.: РАТЭПП, 1998.
- Выготский Л.С. Психология. М.: Эксмо-пресс, 2000.
- Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1977.

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: Масс Медиа, 1995.
- Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопросы психологии. 1993, № 4. С. 61—68.
- Зинченко Ю.П. Философско-психологические аспекты изучения репродуктивной функции // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. № 5. 2003. С. 53—61.
- Иган Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001, № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Иган Дж. Слушание и понимание вербальных сообщений: практические рекомендации // Журнал практической психологии и психоанализа. 2004, № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Карягина Т.Д. Некоторые аспекты развития представлений об эмпатии // «Психология общения — 2006: на пути к энциклопедическому знанию»: материалы международной конференции 19—21 октября 2006. Психологический институт РАО. М.: Академия имиджологии, 2006, с. 373—380.
- Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией // Антология современного психоанализа. Т.1 / под ред. А.В. Рассохина. М.: Институт психологии РАН, 2000.
- Колпачников В.В. Человекоцентрированный подход в практике психологического консультирования персонала организаций // Вопросы психологии. 2000. № 3. С. 49—56.
- Курпатов А.В., Алехин А.Н. Индивидуальные отношения: теория и практика эмпатии. М.: Олма-Пресс, 2007.
- Николаева В.В. Личность в условиях хронического соматического заболевания: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1992.
- Никольская О.С. Аффективная сфера человека. Взгляд сквозь призму детского аутизма. М.: Центр лечебной педагогики, 2000.
- Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. 1993. № 4. С. 68—73.
- Папуш М.Ю. Психотехника экзистенциального выбора. [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.org.ua/books/papus01/txt23.htm>
- Психология. Словарь // под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
- Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 48—58.
- Роджерс К., Мидор Б. Личностно-центрированная терапия // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 4. [Электронный ресурс] URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Роджерс К. Эмпатия // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 428—430.

- Роджерс К. Роджерс, Кохут, Эриксон: Личный взгляд на некоторые сходства и различия. [Электронный ресурс] URL: <http://mary1982.narod.ru/rogers2.html>
- Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений. [Электронный ресурс]. URL: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1156852&s=>
- Шукина Ю.В. Функции супервизии в обучении методу понимающей психотерапии. [Электронный ресурс]. URL: http://www.pk.mgppu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=269&Itemid=128
- Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Barrett-Lennard, G.T. 1981. The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*. 28: 91—100.
- Goldstein, A.P. and Michaels, G.Y. 1985. *Empathy: development, training, consequences*. New Jersey — London.
- Gordon, T. 1970. *Parent effectiveness training*. Penguin books Canada Limited, Markham, Ontario.
- Gordon, T. 1974. *Teacher effectiveness training*. N.Y.: Peter H. Wyden.
- Håkansson, J. *Exploring the phenomenon of empathy*. Doctoral Dissertation, Stockholm University, 2003. <http://www.empathy.se>
- Patterson, C.H. 1974. *Relationship counseling and psychotherapy*. Harper&Row Publishers, N.Y.
- Rogers, C. 1983. *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, Ohio.

THE PROBLEM OF EMPATHY DEVELOPMENT

T.D. Karyagina

The problem of empathy formation and development within the professional activity of a psychologist is analysed in the paper. The views of C. Rogers and his followers on the problem are presented, and an attempt to understand empathy as a higher mental function in the context of the cultural-historical approach is made. The psychotechnics for the development of empathy as a professional skill are analysed by the example of initial training stages within the tradition of “understanding psychotherapy” created by F. Ye. Vasilyuk.

Keywords: empathy, empathy formation, the role of empathy of counseling/psychotherapy, understanding, higher mental function, voluntary processes, mediation, interiorization, psychotechnic development of empathy.

Arina G.A. Psihosomaticheskij simptom kak fenomen kul'tury // Telesnost' cheloveka: mezhdisciplinarnye issledovaniya. M., 1991. S. 45—53.

- Boujen M.V.-B. Duhovnost' i lichnostno-centrirovannyj podhod // *Voprosy psihologii*. 1992. № 3—4. S. 24—33.
- Bohart A.K. Jempatija v klient-orientirovannoj psihoterapii: sopostavlenie s psihoanalizom i Ja-psihologiej // *Inostrannaja psihologija*. T.1. 1993. № 2. S. 57—64.
- Bernshtejn N.A. Fiziologija dvizhenij i aktivnost'. M.: Nauka, 1990.
- Vanershot G. Jempatija kak sovokupnost' mikroprocessov // K. Rodzhers i ego nasledovateli: psihoterapija na poroge XXI veka / pod red. D. Brjeziera. M.: «Kogitocentr», 2005.
- Vasiljuk F.E. Metodologicheskij analiz v psihologii. M.: MGPPU, «Smysl», 2003.
- Vasiljuk F.E. (a) Ponimajuwaja psihoterapija kak psihotehnicheskaja sistema: avtoref. dis. ... dokt. psihol.nauk. M., 2007.
- Vasiljuk F.E.(b) Semiotika i tehnika jempatii // *Voprosy psihologii*. 2007. № 2. S.3—14.
- Vasiljuk F.E. Urovni postroenija perezhivaniya i metody psihologicheskoy nauki // *Voprosy psihologii*. 1988. № 5. S. 27—37.
- Veber V. Vazhnye shagi k pomogajuwemu dialogu. Programma treninga, osnovannaja na prakticheskom opyte. SPb.: RATJePP, 1998.
- Vygotskij L.S. Psihologija. M.: Jeksmo-press, 2000.
- Gavrilova T.P. Jempatija i ee osobennosti u detej mladshogo i srednego shkol'nogo vozrasta: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. M., 1977.
- Gippenrejter Ju.B. Obwat'sja s rebjonkom. Kak? M.: Mass Media. 1995.
- Gippenrejter Ju.B., Karjagina T.D., Kozlova E.N. Fenomen kongrujentnoj jempatii // *Voprosy psihologii*. 1993, № 4. S. 61—68.
- Zinchenko Ju.P. Filosofsko-psihologicheskie aspekty izuchenija reproduktivnoj funkcii // *Vestnik Moskovskogo universiteta*. Serija 7. Filosofija. № 5. 2003. S. 53—61.
- Igan Dzh. Bazisnaja jempatija kak kommunikativnyj navyk // *Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza*. 2001, № 1. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Igan Dzh. Slushanie i ponimanie verbal'nyh soobwений: prakticheskie rekomendacii // *Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza*. 2004, № 1. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Karjagina T.D. Nekotorye aspekty razvitija predstavlenij ob jempatii // «Psihologija obweniya — 2006: na puti k jenciklopedicheskomu znaniju»: materialy mezhdunarodnoj konferencii 19—21 oktjabrja 2006. Psihologicheskij institut RAO. M.: Akademiya imidzhologii, 2006, s.373—380.
- Kohut H. Introspekcija, jempatija i psihoanaliz: issledovanie vzaimootnoshenij mezhdu sposobom nabljudeniya i teoriej // *Antologija sovremennogo psihoanaliza*. T.1 / pod red. A.V. Rassohina. M.: Institut psihologii RAN, 2000.
- Kolpachnikov V.V. Chelovekocentrirovannyj podhod v praktike psihologicheskogo konsul'tirovaniya personala organizacij // *Voprosy psihologii* 2000, № 3. S. 49—56.
- Kurpatov A.V., Alehin A.N. Individual'nye otnosheniya: teorija i praktika jempatii. M.: Olma-Press, 2007.

- Nikolaeva V.V. Lichnost' v usloviyah hronicheskogo somaticheskogo zabolevaniya: avtoref. dis. ... dokt. psihol. nauk. M., 1992.
- Nikol'skaja O.S. Affektivnaja sfera cheloveka. Vzglyad skvoz' prizmu detskogo autizma. M.: Centr lechebnoj pedagogiki, 2000.
- Orlov A.B., Hazanova M.A. Fenomeny jempatii i kongrujntnosti // Voprosy psihologii. 1993. № 4. S. 68—73.
- Papush M.Ju. Psihotehnika jekzistencial'nogo vybora. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://psylib.org.ua/books/papus01/txt23.htm>
- Psihologija. Slovar' // Pod obvej red. A.V. Petrovskogo, M.G. Jaroshevskogo. M.: Politizdat, 1990.
- Rodzher K. Klientocentrirovannyj/chelovekocentrirovannyj podhod v psihoterapii // Voprosy psihologii. 2001. № 2. S. 48—58.
- Rodzher K., Midor B. Lichnostno-centrirovannaja terapija // Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza. 2002. № 4. [Jelektronnyj resurs] URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Rodzher K. Jempatija // Psihologija motivacii i jemocij / pod red. Ju.B. Gippenrejter, M.V. Falikman. M.: CheRo, 2002. S. 428—430.
- Rodzher K., Rodzher, Kohut, Jerikson: Lichnyj vzglyad na nekotorye shodstva i razlichija. [Jelektronnyj resurs] URL: <http://mary1982.narod.ru/rogers2.html>
- Thostov A.Sh., Kolymba I.G. Fenomenologija jemocional'nyh javlenij. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1156852&s=>
- Wukina Ju.V. Funkcii supervizii v obuchenii metodu ponimajuwej psihoterapii. [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.pk.mgppu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=269&Itemid=128
- Jagnjuk K.V. Priroda jempatii i ee rol' v psihoterapii // Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza. 2003. №1. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.psyjournal.ru>
- Barrett-Lennard, G.T. 1981. The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*. 28: 91—100.
- Goldstein, A.P. and Michaels, G.Y. 1985. *Empathy: development, training, consequences*. New Jersey — London.
- Gordon, T. 1970. *Parent effectiveness training*. Penguin books Canada Limited, Markham, Ontario.
- Gordon, T. 1974. *Teacher effectiveness training*. N.Y.: Peter H. Wyden.
- Håkansson, J. *Exploring the phenomenon of empathy*. Doctoral Dissertation, Stockholm University, 2003. <http://www.empathy.se>
- Patterson, C.H. 1974. *Relationship counseling and psychotherapy*. Harper&Row Publishers, N.Y.
- Rogers, C. 1983. *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, Ohio.