

Введение

С чего начать оценку метода Сократа? Как может историческая личность, жившая более 2000 лет назад, оказывать влияние на психологические методы лечения сегодня? Можно ли объединить античную философию с современной психотерапией? Уже более тридцати лет эти вопросы играют важную роль в моей жизни, влияя на мои научные труды, работу в клинике и личностный рост.

Я думаю, что мой интерес к самоуправляемому открытию начался еще в детстве. В третьем или четвертом классе, когда я был ребенком, у меня были проблемы с домашними заданиями по арифметике и чтению. Простые математические формулы и трудные слова вызывали у меня чувство разочарования и досады на себя. Я не видел необходимости в этой бессмыслице и не мог предположить, что в моей жизни наступит момент, когда мне понадобятся эти навыки. После ужина я часто просил родителей мне помочь. Мать всегда перекладывала это на отца. Но мой отец работал весь день, уходя из дома в пять тридцать утра. Он обещал мне помочь с уроками, но после ужина всегда читал вечернюю газету (тогда в больших городах ежедневная газета выходила утром и вечером), и это занимало большую часть его времени. В детстве мы часто шутили, что наш отец проводит столько времени за чтением газет, что, наверное, заучивает их наизусть. Когда я ложился спать, он обещал проверить мои уроки и оставить записку с замечаниями. На следующее утро “запиской” от отца были исправления в моих тетрадях без каких-то объяснений или указаний на то, что я сделал не так. Я всегда получал хорошие оценки за мою (его) домашнюю работу, но это была не моя работа и, что самое плохое, я ничему не учился. В конце концов я перестал просить его помочь. Даже в детстве я понимал, что, как бы ни было приятно получать готовые ответы, важно стараться искать их самому и учиться. Мой отец был хорошим, честным и трудолюбивым человеком. Но он не был талантливым учителем, а я, вероятно, в те ранние годы не был талантливым учеником.

Подобный опыт я пережил, когда увлекся сборкой моделей кораблей и автомобилей из хобби-наборов. Я наслаждался *идеями* создания модели

большого корабля или даже корабля в бутылке. Однако всякий раз, открывая коробку и видя множество крошечных деталей, я испытывал подавленность. Моему отцу нравились мелкая ручная работа, поэтому он всегда мне помогал. Но опять же, ему было легче работать одному поздно вечером, когда мои маленькие руки ему не мешали. Через неделю я получил прекрасную модель корабля, которую затем разбираю на детали своими руками. Я не гордился этими кораблями (кроме одного, который, наконец, собрал сам — небольшой траулер, состоявший из 12 частей).

Пожалуй, у меня был третий шанс научиться делать что-то самому. Когда мне было 17, я за 700 долларов купил свой первый автомобиль AMC Javelin 1968 года выпуска. У него был 3,5-литровый двигатель и ручная коробка передач. Однако на момент покупки у автомобиля уже было 150 тыс. км пробега. В первые месяцы мне пришлось поменять стартер, шланги радиатора, глушитель и амортизаторы. Я не испытывал любви к механике, но думал, что смогу научиться управлять механической коробкой передач и своими руками ремонтировать автомобиль — два подвига, которые раньше мне никогда не приходилось делать. Мой отец был опытным механиком-любителем и с помощью отвертки, проволочной вешалки для одежды и клейкой ленты мог починить практически все. Я надеялся научиться азам автомеханики, но все пошло не так, как я ожидал. Зимой и летом я проводил на заднем дворе, пытаясь починить автомобиль, имея при себе элементарный набор инструментов и еще более элементарные знания по автомеханике. Отец предложил мне хранившееся у нас “Руководство” Чилтона, в котором на пятистах страницах содержалось подробные описания и чертежи каждой детали, состоящей из болтов, прокладок и пружин. Однако без понимания того, как работает или двигается каждая деталь, от чертежей было мало прока. Когда я в полном отчаянии лежал два-три часа на бетонном полу, отец приходил, давал мне несколько малозначащих советов и тут же начинал злиться из-за моего невежества. Однажды после того, я как пошел делать уроки (теперь я делал *все* уроки самостоятельно), мой отец взялся за дело, быстро отремонтировал машину, и на ней снова можно было ездить. Я испытал разочарование, длившееся много часов и сопровождавшееся чувством стыда из-за своего невежества, и до сих пор плохо разбираюсь в автомеханике.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что стояло на моем пути к обучению. До сих пор я так и не узнал, что такое бином Ньютона, но кое-что узнал о других вещах. Я понял, что обучение — это не лекции и не нагоняи. Я осознал, что обучение происходит на практике, а не когда мы получаем

от кого-то инструкции. Я понял, что освоение новых навыков сопровождается чувством гордости. Я научился делать вещи самостоятельно и считаю, что это раннее чувство собственного невежества и отчаяние заложили основу моего интереса к сократическому методу.

Во время учебы в аспирантуре я записался на курс криминологии. Профессор проводил общие лекции по социологии и праву, отдавая предпочтение стилю преподавания, похожему на версию сократического метода. Он задавал вопросы группе и, если никто не отвечал, открывал список студентов и выбирал кого-то наугад. Еще он любил вызывать студентов, сидящих на задних рядах, так как вероятность того, что они не выполнили домашнее задание, была самой высокой. Если бедный студент запинаясь, не знал материал или давал неполный ответ, обычно профессор реагировал так: “Почему бы вам не продолжить чтение по этой теме? Я задам вам этот же вопрос на следующей лекции”. Он записывал вопрос и имя студента, чтобы не забыть выполнить свое обещание/угрозу. Такая реакция пугала нас всех. Я быстро научился поднимать руку, чтобы отвечать на любой вопрос, на который, по моему мнению, знал ответ, чтобы избежать сложного вопроса.

В аспирантуре мне очень нравились книги о меняющих точку зрения методах [216], и в них упоминалось использование вопросов и индуктивных умозаключений как ключевых компонентов сократического метода. В этих книгах я встречал отсылку к некоему неопубликованному докладу с более подробным анализом сократического метода в консультировании и психотерапии, но когда несколькими годами спустя я спросил одного из них о докладе, тот не смог его найти [*Рон Матросс*, частная беседа, 10 октября 1989 г.]. Я подумал, что этот метод может стать потрясающей стратегией психотерапии, и приступил к самостоятельному исследованию философских оснований сократического метода без этого мифического неопубликованного доклада.

Будучи молодым психологом-аспирантом, я придерживался теории и идеалов поведенческой терапии. В начале 1980-х гг. когнитивная революция шла полным ходом. Работы Аарона Бека и Альберта Эллиса уже изменили ландшафт современной психотерапии. Когнитивные подходы большую роль отводили поведенческим изменениям и помогали обобщать их результаты, что позволяло строго контролировать предпосылки и последствия.

Когда я учился в аспирантуре, на одном из семинаров профессор полагался на несколько искаженную версию сократического метода. Он часто задавал вопросы, чтобы исследовать относящиеся к психотерапии темы,

ожидая, что студенты будут вступать в спор и исследовать собственные убеждения и ценности. Однако если профессору нравился конкретный студент, вопросы были относительно простыми. Если этот студент ошибался, вопросы становились еще проще. А для некоторых студентов, которых профессор не любил, вопросы были очень сложными и на них невозможно было ответить. Как член элитной группы избранных студентов, я чувствовал его предвзятость и как-то раз поделился своими опасениями со студентами, которых он недолюбливал. Несмотря на то что он неправильно использовал поисковые вопросы, я сохранил свою признательность сократическому методу и его применению в управлении по-настоящему обучающим исследованием с помощью диалога.

Читая Платона и изучая интерпретации его диалогов современными философами, я постоянно спрашивал себя, как эта информация поможет мне в работе психотерапевта. Процесс был медленным не только потому, что чтение философских текстов связано с преодолением сложностей языка и специфической манеры письма, но и потому, что у меня было много других обязанностей — семинары, стажировки и собственные научные проекты. Тем не менее всякий раз, когда я находил немного свободного времени, я возвращался к изучению философии. С годами я выработал такой ритм работы: читать книги и статьи по античной философии, писать о сократическом методе, работать над своими идеями и над их воплощением в терапии, проводить сеансы с клиентами и постоянно задаваться вопросом о том, что действительно будет работать на сеансах терапии, а что лишь представляется мне разумным, исходя из моей личной, неискушенной, наивной точки зрения. Во время стажировки в докторантуре я написал первую статью о сократическом методе как компоненте лечения клиентов с зависимым расстройством личности [324]. Затем я приступил к разработке более полной модели сократического метода как основы психотерапии [325]; эти идеи я продолжаю исследовать и развивать до сих пор.

После того, как я начал работать на факультете в Кейсовском университете Западного резервного района, мои приоритеты изменились. Главным стал запуск независимой программы клинических исследований и подготовка лекций для магистратуры и бакалавриата. Моя работа над сократическим методом отошла на второй план. Хотя большую часть времени я посвящал сбору данных и публикации научных трудов, у меня сохранилась небольшая клиническая практика. Я всегда понимал, что мои лучшие сеансы включают главные компоненты сократического подхода, и продолжаю считать, что гораздо лучше выполняю обязанности психотерапевта,

если сфокусируюсь на нем. Мой интерес и фокус исследования оставались прежними, а взгляд на модель развивался. Я изучил разные компоненты сократического метода и намеревался написать статью об использовании вопрошания как руководства в терапии, но в процессе работы постоянно чувствовал необходимость связать эту идею с использованием индуктивных умозаключений. В результате я стал работать над двумя темами одновременно и писать в тот год две статьи сразу.

Как правило, на каждую статью о сократическом методе у меня уходило примерно два года (иногда и больше), так как одновременно с этим я работал над разными проектами, пересматривал свои идеи и добавлял описание клинических случаев. Я был нетерпим к абстрактным идеям, которые нельзя перевести в клинические методы. Я также был нетерпим к сырым описаниям клинических случаев, которым не хватало прочного теоретического базиса. Проблема, которую я решал на протяжении всей своей карьеры, — как совместить философское ядро сократического метода со стратегиями современной психотерапии, опираясь на реальные клинические случаи. Процесс вынашивания, применения и оттачивания этих идей занял десятилетия, но я понимаю, что он помог мне вырасти как в личном, так и в профессиональном плане.

Я считаю важным упомянуть об осторожном использовании в научных работах историй клиентов и клинических случаев. В этой книге я использовал истории клиентов, с которыми работаю на протяжении многих лет. Я включил в нее примеры, демонстрирующие ход моих мыслей и мои идеи. Я работаю практикующим врачом уже более тридцати лет и ценю многие идеи, к которым пришел во время работы со своими клиентами. Однако я также уважаю своих клиентов и считаю конфиденциальность краеугольным камнем эффективной психотерапии. Многие детали клинических случаев я опустил, замаскировал или каким-то образом изменил. Публикуя эти материалы, я руководствовался тремя принципами. Во-первых, если история клиента описана подробно, я просил его дать письменное разрешение на использование этих конфиденциальных данных в научных работах с образовательной целью. Во-вторых, в большинстве случаев я старался убедиться, что представленные в книге материалы не позволяют раскрыть настоящие личности клиентов. В кратких описаниях я избегал давать информацию о жизни клиентов, их семьях или проблемах. Справочные материалы и конкретные детали я менял таким образом, чтобы защитить их анонимность. В-третьих, в каждом случае я пытался представить личную информацию о клиентах в виде компиляций из резюме и цитат, объясня-

ющих мой стиль психотерапии, и одновременно с этим представить весь клинический материал таким образом, чтобы в описание входили реальные диалоги, происходившие на наших сеансах. Фокусом моего внимания была роль психотерапевта и конкретный обмен мнениями на реальных сеансах терапии. Иногда я опускал конкретные детали и объединял информацию о нескольких клиентах, создавая общий сценарий, основанный на реальных сеансах психотерапии, но не привязанный напрямую к какому-то моменту времени. Я считаю, что, придерживаясь этих трех принципов, сохранил конфиденциальность своих клиентов и выполнил требования безопасности и анонимности. Моей целью было достижение такой степени анонимности, чтобы, даже если мои бывшие клиенты вдруг прочитали эту книгу, они не были бы уверены, что речь идет о них.

Я — лицензированный клинический психотерапевт с большим опытом работы в когнитивно-поведенческой терапии. Сегодня в психиатрии большой акцент делается на исследованиях, обосновывающих ту или иную психологическую интервенцию. Тем не менее мало исследований посвящено обоснованию сократического метода как формы психотерапии. Эта нехватка эмпирического обоснования вызывает сожаление, но вполне логична. Свою жизнь и диалоги Сократ строил на теоретических идеях и здравом смысле. Он доверял системе убеждений только тогда, когда все идеи в ней были согласованы друг с другом, когда между ними не было внутренних противоречий. Обсуждая с собеседником какую-то тему, Сократ искал несовместимые и конфликтующие между собой убеждения. Находя такие несовпадения, он помогал человеку увидеть нестыковки, а затем настоятельно рекомендовал отбросить какое-то из своих убеждений. Как историческая фигура Сократ не нуждался в исследовании, так как истинные знания, согласно его точке зрения, можно обнаружить только с помощью аргументации и диалога. Кроме того, многие из интересовавших его проблем он пытался решить, отыскивая ответы на главные жизненные вопросы и опираясь на такие моральные категории, как смелость или справедливость. Эти понятия настолько абстрактны, что их эмпирическое исследование просто невозможно. Многие из стратегий сократического метода совпадают со стратегиями современной психотерапии. Процесс исследования идей и поиска рациональных оснований с помощью аргументации и диалога играет центральную роль в когнитивно-поведенческой терапии и ее более поздних ответвлениях.

В этой книге я попытался сформулировать идеи, впервые представленные в античной философии, и применить их к реалиям, с которыми стал-

живается современная психотерапия. На протяжении всей своей профессиональной карьеры я понимал, что слишком большое внимание в терапии уделяется “новым” идеям, но начав более подробно изучать эти “инновации”, я зачастую обнаруживал, что они — те же старые идеи, только ретушированные или упакованные в новую терминологию. Поэтому я продолжаю с уважением относиться к старым источникам и на протяжении всей книги с удовольствием цитирую старых авторов. Изучаемые в философских трудах абстрактные понятия остаются важными темами, с которыми сегодня сталкивается общество. Слишком много публикаций на данный момент следуют последним модным тенденциям и рискуют остаться в стороне от важных тем и идей.

Настоящая книга призвана помочь специалистам по психическому здоровью подойти к сеансам терапии с более общей, философской точки зрения. Ее цель — исследовать проблемы каждого клиента с точки зрения личностного роста и развития, а также сформулировать идеи и стратегии, которые будут направлять работу психотерапевта к эффективным изменениям.

В этой книге я рассматриваю теоретические основания *сократического метода* — метода, разработанного Сократом и продолженного Платоном, и обсуждаю, как с его помощью выработать стратегии, помогающие проводить сеансы психотерапии. Каждая из этих стратегий взята из диалогов Платона, но я проверял их в течение более чем тридцати лет в своей клинической практике.

Прежде чем закончить это предисловие, я хочу выразить благодарность многим людям. Я глубоко признателен своей любящей жене и дорогим детям. Без них моя жизнь наверняка состояла бы из одних зависимостей и страданий. Я не понимал бы ее смысла и зря потратил бы тридцать лет на какую-то чепуху, будь то крайние формы научной продуктивности или слишком частые загулы с друзьями. Благодаря семье я чувствую, что обрел смысл жизни и ценности, которым рад отдавать свое время и силы.

Я в равной степени в долгу перед своими клиентами. Для меня большая честь работать психотерапевтом, я считаю, что это высшая степень, которой может достичь психолог. Клиенты доверяли мне свои мысли, мечты, заботы и личные проблемы. Я хотел бы поблагодарить конкретных людей, назвав их по именам, но это было бы неправильно. Я благодарен судьбе за время, проведенное с ними, и надеюсь, что мои слова помогли некоторым из этих замечательных людей. Я знаю, что общение с ними обогатило мою жизнь. Также я хочу поблагодарить своих учеников и коллег. На протяжении многих лет я был счастлив обсуждать эти темы на занятиях со своими

студентами и аспирантами. Эти дискуссии в аудитории открыли передо мной бесчисленные возможности обмена мнениями, оттачивания собственной точки зрения, проверки идей и уточнения мыслей. Меня всегда впечатляли точная информация и пронизательные замечания, которыми мои ученики делились в аудитории.

Наконец, я бесконечно благодарен своему другу и коллеге доктору Гёргену Гёстасу, нашедшему время внимательно прочитать главы этой книги и дать полезные советы. В ходе длительного процесса работы над ней он постоянно делился своими идеями и конструктивными замечаниями, а также мотивировал меня написание следующих глав.

Я счастлив выразить благодарность *CWRU Baker-Nord Center* за финансовую поддержку в подготовке предметного указателя книги и всем членам сообщества Кейсовского университета Западного резервного района за проявленное ко мне терпение и поддержку моих научных усилий. Наконец, без предоставленного мне творческого отпуска я вряд ли нашел бы время, чтобы сосредоточиться на описании сократического метода в этом длинном трактате.

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>