

УДК 1(091)

*Зайкина Д.С.,
магистрант,
Санкт-Петербургский государственный университет*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке Ассоциации выпускников СПбГУ

Метод Сократа в практике когнитивно-поведенческой психотерапии

В современной психотерапии одним из самых влиятельных и востребованных является когнитивно-поведенческий подход. Его адепты используют в своей практике так называемый «сократический диалог». Подобно тому, как Сократ в диалогах Платона, движимый поиском истины, задает вопросы своим собеседникам, психотерапевты организуют беседу со своими клиентами, таким образом направляя их познание себя. Для психотерапевтов оказалась поучительной, в том числе, и сама позиция Сократа как незнающего. В данной статье мы рассмотрим интерпретацию в КПТ таких понятий, как майевтика, эленхос, ассоциируемых с Сократом, а также терапевтическую функцию подобным образом организованного дискурса.

***Ключевые слова:** Сократ, истина, субъект, КПТ, психотерапия, диалог, майевтика, эленхос*

*Zaykina D.S.,
graduate students,
St Petersburg State University*

*The study was supported by the Alumni Association of St. Petersburg State University

The Socratic Method in the Practice of Cognitive-behavioral Psychotherapy

In contemporary psychotherapy, one of the most influential and demanded is the cognitive-behavioral approach. Its disciples use the so-called “Socratic dialogue” in their practice. Just as Socrates in the dialogues of Plato asks his interlocutors, driven by a search for truth, psychotherapists organize a conversation with their clients, thus directing their knowledge of themselves. The very position of Socrates` ignorance turned out to be instructive for psychotherapists. In this article we will consider the interpretation in CBT of such concepts as mayevtics, elenhos associated with Socrates, as well as the therapeutic function of a similarly organized discourse.

***Keywords:** Socrates, truth, subject, CBT, psychotherapy, dialogue, mayevtics, elenhos*

Обнаружение того, что метод устного философствования Сократа может быть терапевтичен, привело к тому, что специалисты когнитивно-поведенческого направления психотерапии, одного из самых востребованных в настоящее время, стали активно интегрировать его в свою практику. Техника ведения беседы, вдохновленная платоновским Сократом, приобрела название «сократического диалога». В настоящей статье мы предпримем попытку выяснить, имеет ли отношение данная техника к платоновскому Сократу и чем оказались полезны «Диалоги» в клинике современной психотерапии.

Что такое «сократический диалог» в понимании специалиста КПТ? Единственного общепринятого определения в исследовательской литературе не существует [Бурдин, Игнатова, 2019: 9], однако общее понимание сводится к тому, что это специфическая интервенция в форме вопросов и интервью, нацеленная на стимулирование клиента к поиску информации, уже известной ему, но не актуализированной в настоящий момент, находящейся вне фокуса внимания. При этом ряд исследователей понимает сократический диалог в качестве стиля ведения беседы, вписанного в общую стратегию направляемого открытия, тогда как другие определяют его в более узком смысле – в качестве техники изменения дезадаптивных убеждений [Бурдин, Игнатова, 2019: 9].

Как отмечают исследователи, впервые перспективность данного метода отметил один из основоположников психотерапии, швейцарский психолог П. Дюбуа еще в 1913 году [Бурдин, Игнатова, 2019: 10]. Впоследствии сократический диалог стали применять специалисты самых различных теоретических ориентаций. Можно предположить, что психотерапия могла возникнуть лишь одновременно с признанием факта, хорошо известного уже Сократу: одновременно с пониманием необходимости в другом, того, что диалог с другим, речь, организованная определенным способом, может оказывать значительное влияние на психическую реальность человека.

В отличие от разного рода консультаций, тренингов личной эффективности, обучающих связности речи, способствующих делегированию знания о себе специалисту, и потому в большей степени тяготеющих к софистике, психотерапия ориентирована на критическое отношение к собственным мыслям, обнаружение истины, истины не универсальной, но субъективной, заключенной в истории человека.

Интересу к древнегреческому мыслителю во многом поспособствовали слова Сократа о необходимости познания самого себя [Платон, 2015: 67], проходящие красной нитью в диалогах Платона. В психотерапии этот тезис стал целью всей работы, тогда как диалоги Платона были прочитаны как указание на путь к ее достижению. Познать самого себя значит быть рассудительным [там же] – говорит Сократ, и в этом с ним соглашаются специалисты в области психического здоровья. Когнитивно-поведенческое направление отличает внимание к когнитивным содержаниям психики, его адепты ставят акцент на работе с суждениями, речью.

КПТ часто обвиняют в директивности ввиду того, что для каждого психического расстройства у психотерапевтов имеется свой протокол лечения, общие стандарты. Однако техника сократического диалога, используемая

специалистами данного направления, опровергает утверждения об исключительной позиции в отношениях терапевта.

Одним из главных моментов сократического диалога является сама позиция зачинающего беседу как незнающего. Вспомним слова Сократа: «Ведь не то, что я, путая других, сам ясно во всем разбираюсь – нет: я и сам путаюсь, и других запутываю» [Платон, 1968: 383]. Поселяя тревогу в своих собеседниках, Сократ и сам испытывает неподдельное беспокойство.

Подобно Сократу, терапевт избегает позиции носителя готовой истины. В начале работы ни один из участников диалога не знает, к чему приведет их совместный поиск, и в этом они равны. Что отличает психотерапевта в этих отношениях – так это знание искусства майевтики, знание того, как организовать общее исследование. В этом он напоминает Сократа: «А что меня многие порицали, – что-де я все выпрашиваю у других, а сам никаких ответов никогда не даю, потому что сам никакой мудрости не ведаю, – это правда. А причина вот в чем: бог понуждает меня принимать, роды же мне воспрещает» [Платон, 2014: 221].

«С помощью сократического диалога [терапевт] *побуждает пациента* оценить дисфункциональную мысль и *найти* адаптивный ответ на нее: "Салли, какие существуют доказательства того, что вы никогда не освоите эти темы по химии?"» [Бек, 2006: 136], – пишет Дж. Бек. Дисфункциональными называют мысли, негативно влияющие на повседневный опыт человека, его психическое благополучие и адаптацию в обществе. В приведенной цитате представляется важным то, что терапевт представляет собой того, кто запускает процесс поиска и самоустраняется: ответ предстоит найти самому клиенту, психотерапевту стоит лишь обеспечить условия для этого, и только в таком случае могут произойти реальные изменения в мышлении клиента.

Если консультант начинает советовать или самостоятельно изобретать – такой подход не будет способствовать самостоятельному мышлению и может привести разве что к беспомощному согласию, которое носит временный эффект. Именно в акценте на самостоятельности клиента, роли терапевта в качестве указывающего путь помощника, родовспомогателя, находит отражение восприятие принципов сократической майевтики в КПТ.

Рискнем предположить, что в использовании сократического диалога как способа организации речевого взаимодействия терапевта и клиента представляется терапевтичным и имеет большее значение не столько содержание беседы или ее результат, сколько сам процесс, способ спрашивать, ставить под сомнение собственные убеждения, принимаемые клиентом как само собой разумеющееся. Многие дезадаптивные убеждения, когнитивные ошибки были некритически усвоены клиентом еще в раннем детстве от значимых взрослых. Только в общении с другим представляется возможным осознать ограниченность собственного взгляда на мир и увидеть альтернативу ему.

Важно, что терапевт не только «прорабатывает» конкретные темы обсуждения, актуальные для клиента здесь и сейчас, но передает свое искусство оспаривания клиенту. Одним из главных принципов КПТ является обучение пациента с той целью, чтобы он мог вынести полезные инструменты из

психотерапевтического процесса и применять их в жизни за пределами кабинета и после завершения терапии. Таким образом, терапевт подталкивает к собственной рефлексии.

Повседневные разговоры редко напоминают диалоги Платона, скорее, представляют собой, в его терминологии, обмен правильными мнениями, устоявшимися и неотрефлексированными точками зрения собеседников и потому оказываются ограничены возможностями понимания их участников. Процесс сократического диалога создает возможность взглянуть на ситуацию с позиции другого и удерживать эту трансцендентную по отношению к собственным положениям позицию.

Соккрытие собственной позиции терапевта, особенно в начале лечения, отвечает требованию установки внимательного слушания клиента, согласия с ним и отсутствия ожесточенной критики. Поспешная и чрезмерно резкая конфронтация может вызвать защитные реакции со стороны клиента раньше, чем человек подвергнет сомнению свои убеждения и станет способен изменять дезадаптивные положения самостоятельно.

Так же и неведение Сократа в беседе воспринималось некоторыми его собеседниками как насмешка или издевательство. Вспомним негодование Фрасимаха в диалоге «Государство»: «Что вы строите из себя простачков, играя друг с другом в поддавки? Если ты в самом деле хочешь узнать, что такое справедливость, так не задавай вопросов и не кичись тем, что можешь опровергнуть любой ответ. Тебе ведь известно, что легче спрашивать, чем отвечать, нет, ты сам отвечай... [Платон, 1994: 91]».

Как понимают искусство эленхоса в КПТ? Мишенью искусства опровержения в психотерапии становятся когнитивные искажения, противоречивые убеждения и дезадаптивные мысли клиента. Часто идеи пациента, имеющие непосредственное влияние на самоощущение и поведение, являются даже несформулированными – основатель КПТ Аарон Бек называл их «автоматическими мыслями». В процессе сократического диалога психотерапевт стремится сначала подвести клиента к словесному формулированию собственных мыслей, а затем – к обнаружению противоречий, оценке их влияния на модель мышления, эмоции и жизненный выбор.

Во время такого исследования психотерапевты также используют иронию – сокрытие своей позиции до тех пор, пока предмет спора не покажется противоречивым и безжизненным самому клиенту. Притворное неведение нацелено на демонстрацию ложности внешнего, некритически воспринятого. В данном случае смех, критику стремятся вызвать у самого клиента. Диалог способствует обнаружению автоматических мыслей [Бек, 2006: 186] и конфронтации им, переводу от эго-синтонного состояния в эго-дистонное, чуждое субъекту. При этом вопросы специалиста призваны направить процесс так, чтобы клиент сам отказался от них.

В чем состоит радикальное отличие в технике психотерапевтов, в отличие от сократовского эленхоса? В том, что терапевты совместно с клиентом стремятся создать замену суждениям, имеющим негативный эффект на

благополучие клиента, подвергнуть сомнению, например, негативные мысли о себе, катастрофические сценарии в случае фобий.

Таким образом, важное, хотя и не первостепенное, значение в психотерапевтической «майевтике» имеет результат дискуссии, который бы отвечал желаемой перемене. «Терапевт не навязывает новое убеждение пациенту, а с помощью сократического диалога подводит его к *созданию* альтернативной идеи», – отмечает Дж. Бек [Бек, 2006: 184].

В терминологии Платона, одной из целей в работе с клиентом оказывается формирование правильных мнений, критерием которых в когнитивно-поведенческой терапии является адаптация пациента. Беспокойство и обнаружение собственного незнания необходимы на первоначальном этапе, чтобы подтолкнуть человека в отказу от привычного, стимулировать поиск, формирование новой идеи, однако терапевт не имеет цели оставлять пациента в тревожной позиции незнающего.

Другое отличие обоих методов состоит в следующем: если искусство опровержения Сократа было преимущественно умозрительным, то психотерапевты нередко обращаются к опровержению на практике, такому, как, например, поведенческий эксперимент. Так, в случае катастрофического мышления клиента просят пойти и сделать нечто пугающее для него и узнать, произойдет ли ужасное пророчество.

Кроме того, теоретики КПТ отмечают, что другим важным моментом сократовского учения, значительно повлиявшим на психотерапевтическую практику, стала платоновская концепция даймона. Данное понятие интерпретируется как «внутренняя речь», «разговор с самим собой». Именно на изменения отношений со своим другим ориентирована психотерапия. В разговорах с самим собой обнаруживаются условия мышления, на которые направлен «психотерапевтический эленхос». Сама фигура терапевта в процессе длительной работы интериоризируется клиентом в качестве хорошего объекта.

Продолжая линию подобия психотерапевтической практики и метода Сократа, следует отметить, что они сходятся также в своем эффекте, часто сопровождающим беседу. То, ради чего затевается долгий путь самопознания – собственный инсайт человека, сравнимый с тем, что описывают собеседники Сократа. «А этот Марсий приводил меня часто в такое состояние, что мне казалось – *нельзя больше жить так, как я живу*» [Платон, 1990: 126], – говорит о Сократе Алкивиад. Именно к такому состоянию ума стремится привести психотерапия – к удивлению, желанию изменений, которое бы превышало сопротивление, и желанию продолжать нелегкий путь познания самого себя.

Как мы увидели, Сократ во многом вдохновил стиль ведения беседы в практике КПТ, сократический диалог стал одним из эффективных методов в современной психотерапии. Однако следует отметить, что исследователи [Colombos: 11] говорят не только о его перспективности, но и о нарастающей тенденции к редукции сократического диалога к определенному набору вопросов и ответов. Возникают классификации и целые списки таких вопросов. Можно предположить, что этому способствует обилие вторичной литературы, посвященной данному методу, что лишает специалистов необходимости

обращения к самому Платону, знакомству с Сократом в его «Диалогах». Тогда метод вырождается в простое анкетирование.

Исследователь К. Падески [там же] сравнила данную ситуацию среди терапевтов КПТ с отправлением в заранее спланированную поездку, в которой не отступают от дороги, знают наперед места остановки в пути, однако пропускают все обходные маршруты, которые могли бы привести к лучшему пониманию, заведомо лишают себя возможности достижения лучшего места.

Возвращение к платоновскому Сократу, обращение к первоисточникам, знакомство с жизнью Сократа, которая была выражением его способа мыслить, может помочь преодолеть данную тенденцию и послужить неисчерпаемым источником новых интуиций.

Список литературы

- Бек, 2006 – *Бек Дж. С.* Когнитивная терапия: полное руководство. М., 2006.
- Бурдин, Игнатова, 2019 – *Бурдин М. В., Игнатова Е. С.* Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога [Электронный ресурс]: учеб. пособие <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/psikhologicheskoe-konsultirovanie-i-psikhoterapiya-tehnologiya-sokraticheskogo-dialoga.pdf>.
- Платон, 2015 – *Платон.* Диалоги. СПб., 2015.
- Платон, 2014 – *Платон.* Парменид, Кратил и другие диалоги. СПб., 2014.
- Платон, 1968 – *Платон.* Собрание сочинений в 3 томах, Том 1. М., 1968.
- Платон, 1990 – *Платон.* Собрание сочинений в 4 томах, Том 1. М., 1990.
- Платон, 1993 – *Платон.* Собрание сочинений в 4 томах, Том 3. М., 1994.
- Colombos – *Colombos A.* The Socratic Method as a type of Cognitive Psychotherapy. [Электронный ресурс]. URL:https://www.academia.edu/4977276/The_Socratic_Method_as_a_type_of_Cognitive_Psychotherapy (дата обращения: 30.06. 2020)

References

- Bek, 2006 – *Bek J. S.* Kognitivnaya terapiya: polnoye rukovodstvo. M., 2006.
- Burdin, Ignatova, 2019 – *Burdin M. V., Ignatova E. S.* Psikhologicheskoye konsul'tirovaniye i psikhoterapiya: tekhnologiya sokraticheskogo dialoga [Elektronnyy resurs]: ucheb. posobiye <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/psikhologicheskoe-konsultirovanie-i-psikhoterapiya-tehnologiya-sokraticheskogo-dialoga.pdf>.
- Platon, 2015 – *Platon.* Dialogi. SPb., 2015.
- Platon, 2014 – *Platon.* Parmenid, Kratil i drugiye dialogi. SPb., 2014.
- Platon, 1968 – *Platon.* Sobraniye sochineniy v 3 tomakh, Tom 1. M., 1968.
- Platon, 1990 – *Platon.* Sobraniye sochineniy v 4 tomakh, Tom 1. M., 1990.
- Platon, 1993 – *Platon.* Sobraniye sochineniy v 4 tomakh, Tom 3. M., 1994.
- Colombos – *Colombos A.* The Socratic Method as a type of Cognitive Psychotherapy. [Elektronnyy resurs].

URL:https://www.academia.edu/4977276/The_Socratic_Method_as_a_type_of_Cognitive_Psychotherapy (data obrashcheniya: 30.06. 2020)