

ГЕНЕРАТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Описание

П.Ф.Силенок

"Генеративная психотерапия" представляет собой целостную парадигму, отражающую гуманистические (К.Роджерс, А.Маслоу), когнитивно-информационные (прежде всего основанные на рефлекторных принципах и механизмах, - И Сеченов, И.Павлов, П.Анохин, Н.Бернштейн, Дж.Миллер, Е.Галантер, К.Прибрам) а также психолингвистический (Хомский) и психоэкологический (Г.Бейтсон) подходы к пониманию природы человеческого опыта. Суть этой парадигмы состоит в понимании единства процессов развития личности (самореализации и самоактуализации) и генеративности. Генеративность (в переводе - "порождать новое") означает процесс порождения в ходе развития человека новых смыслов, психологических структур и поведенческих форм, отвечающих требованиям адаптации его на новом личностном уровне.

Возникновение в семидесятые годы прошлого столетия нейролингвистического программирования (Дж.Гриндер, Р.Бендлер) открыло возможность достоверного описания и моделирования важных для понимания природы человека аспектов его опыта. Такими аспектами опыта оказались мета структуры (метапрограммы, убеждения, ценности, особенности личностного своеобразия и осознание собственной миссии), основные микростратегии и их субмодальная характеристика. Был предложен путь работы с особенностями структуры опыта человека. Психологи и психотерапевты разных направлений стали руководствоваться принципом: "для того, чтобы изменить то, что нас не устраивает, достаточно изменить его структуру".

Структурный подход в психологии и психотерапии отказался весьма эвристичным и продуктивным. Сама возможность воспроизводства структуры проблемного или, наоборот, ресурсного опыта путём моделирования открыла возможности реального понимания трудностей пациентов и клиентов и управления изменениями в направлении желаемого состояния. Психотерапия и психологическое консультирование приобретает статус науки и практики управления желаемыми изменениями пациентов и клиентов.

Суть психотерапии - управление целесообразными изменениями в проблемном пространстве клиента. Эта суть - для всех модальностей и каждого из многообразных методов психотерапии. Суть психотерапии как раз и выражает общие особенности, характерные для любого метода психотерапии, любой её модальности. Они должны быть представлены в виде мета структур, - ***своеобразных мета психических новообразований, появляющихся у клиента в результате психотерапии.*** Эти мета психические новообразования, отражающие универсальное содержание каждого метода, следует искать, на мой взгляд, в ***особенностях управления целесообразными изменениями в проблемном пространстве клиента (пациента).***

В свете настоящего подхода расставляются некоторые точки над "i". Получается, что поскольку суть любого психотерапевтического метода инвариантна - достижение желаемых изменений, то его специфические модальные характеристики представляют всего лишь конкретный путь или способ управления изменениями и достижения желаемых изменений. Общие закономерные, базовые и тем самым, сущностные особенности, объясняющие интегративные, центростремительные тенденции психотерапии, следует искать в теории и практике ***управления изменениями и управления развитием личности.*** Суть такого (развивающего) управления - в организации активности клиента для получения ***новых психических образований.*** Порождение же нового - это есть процесс генеративности.

Психотерапия фактически есть генеративный процесс, то есть процесс порождения нового, - новых психических образований в структуре личности пациента или клиента. Благодаря этим новообразованиям клиент оказывается способным к успешной

адаптации к требованиям тестовых ситуаций, и, тем самым, к высокому качеству жизни в ранее проблемном для него контексте. Появление этих новых психических образований у клиента в результате психотерапии даёт ему новый статус полноценного субъекта собственной жизни и тем самым предоставляет ему бесценную возможность конструктивного разрешения трудностей. Он оказывается способным принять вызов, который бросает ему жизнь и творчески пройти тест проблемной ситуации. Это означает выход на более высокий уровень личностной зрелости и качества жизни.

Генеративная психотерапия - отрасль научно-психологического знания и практики, основывающаяся на изучении и использовании закономерностей и способов формирования у клиентов генеративного мышления в психотерапевтическом процессе. Поскольку клиент фиксирован на трудностях, он очень нуждается в генеративном мышлении, которое эту фиксацию снимает и выводит его на более высокий уровень личностного развития и более качественный уровень жизни. Парадокс в том, что при этом клиент менее всего способен к такому мышлению. И **психотерапевт на этапе взаимодействия с клиентом практически берёт на себя заблокированную у клиента функцию генеративного мышления.**

Феномен генеративного мышления заключается в принципиальной ориентировке субъекта на новые и конструктивные взгляды, решения и действия. Только энергия принципиальной новизны и безусловной полезности желаемых состояний способна породить чувство перспективы и воодушевить клиента на непростую, "первопроходческую", подвижническую работу над собой. При этом у клиента формируются новые физиологические структуры, способные поддерживать появляющиеся мета психические новообразования (Сандомирский М.Е. 2005).

Суть **поведения психотерапевта**, актуализирующего потенциал генеративного мышления клиента, состоит в **моделировании желаемого состояния клиента** и в совместном исследовании в ходе психотерапевтической сессии возможностей использования этого состояния в реальных условиях. **Психотерапия как генеративный процесс фактически оказывается формой моделирования и внедрения модели желаемого состояния в исходный и ранее проблемный для клиента контекст.**

Генеративная психотерапия строится на процессах расширения возможностей понимания, восприятия и поведения клиента в тестовых для него ситуациях. Закономерности и механизмы такого расширения составляют **предмет генеративной психотерапии** как отрасли научно-психологического знания и практики. Анализ возможностей расширения когнитивно-перцептивных и поведенческих характеристик клиента, создание генеративной модели желаемого состояния и её внедрение в реальный жизненный контекст составляют **суть методической стороны генеративной психотерапии.**

Методика работы психотерапевта в парадигме генеративной психотерапии определяется его принципиальной установкой на результат, - на модель желаемого состояния клиента. Смысловая функция симптоматики актуального проблемного состояния, составляющая базис для осознания цели и целеполагания, является основной опорой для построения тактики работы с клиентом. Содержание работы генеративного психотерапевта выражается в получении информации о цели клиента, имманентно присутствующей в его актуальном состоянии, а также в актуализации необходимых для достижения цели ресурсов.

Базовым ресурсом клиента в парадигме генеративной психотерапии является его генеративное мышление. Именно инициация генеративного мышления клиента становится "красной нитью" и основной отличительной чертой работы генеративного психотерапевта. Выполнение этой задачи означает появление творческого союза "психотерапевт - клиент" и гарантирует успешность психотерапии. Генеративное позиция психотерапевта по основным тестовым моментам актуальной для клиента проблемной ситуации реализуется в форме побуждений и предложений клиенту соответственно думать, чувствовать и действовать. Тем самым мы имеем в терапевтическом контексте известный вариант "зоны ближайшего развития" Л.С.Выготского.

Аналогия с педагогическим руководством процесса развития здесь более чем уместна. Очевидно, что психотерапевтический процесс опирается на те же самые закономерности, что и педагогический. И в первом, и во втором случае мы имеем дело с трудностями и проблемными ситуациями. И в первом, и во втором случае во взаимодействии с наставником трудности преобразуются в обстоятельства творческой постановки задачи и её генеративного решения. И в первом, и во втором случае человек становится и умнее и сильнее, а жизнь его - интереснее и богаче. ***Генеративная психотерапия предполагает для решения психологических проблем необходимость создания "зоны ближайшего развития"***.

Наряду с другими необходимыми условиями успешности работы психотерапевта, которые он должен контролировать, совершенно обязательным становится предложение клиенту в доступной для него форме такого уровня требований (к его личностным, когнитивно-перцептивным и поведенческим особенностям), которые выводили бы его в "зону ближайшего развития" и актуализировали потенциал генеративного мышления. Использование моделирования как способа понимания психотерапевтом структуры и содержания проблемного состояния и как способа предложения клиенту модели желаемого состояния соответствующего уровня составляет суть методики генеративной психотерапии. Моделирование как форма описания актуальной ситуации и как форма организации активности клиента выступает как самостоятельный вид деятельности управления целесообразными изменениями, то есть - как вид развивающего управления клиентом.

Уважаемые коллеги! Предлагаемое описание модальности "Генеративная психотерапия" рассчитано на профессиональную аудиторию психологов, врачей, психотерапевтов. Работа содержит материал, способный на мой взгляд, внести существенные коррективы в понимание закономерностей и механизмов психотерапевтического процесса и природы психотерапии в целом. В работе изложены идеи и положения, которые являются итогом моей многолетней работы в качестве психолога-теоретика, изучающего возможности человека как личности и как субъекта собственного развития. Материалом для теоретического анализа и соответствующих обобщений является прежде всего собственная психотерапевтическая практика, а также практика моих коллег, работающих в парадигме "психотерапии новой волны" и "гуманистической психологии". Основной целью такой работы - развитие известного "генеративного подхода" к решению психологических проблем в стройную систему психологических знаний и практики, которую я обозначаю как "генеративная психология и психотерапия".

С уважением, кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, Пётр Силенок.