

*Генеративная психотерапия (П. Силенок)*

(Резюме)

Генеративная психотерапия отечественный психотерапевтический метод, валидный в первую очередь для «психотерапии здоровых людей». Существенным для данного метода является позиция психотерапевта, изначально базирующаяся на принципиальной ценностно-практической установке на возможности порождающего разума – генеративного мышления. Основным психотерапевтическим фактором является именно возможность клиента думать системно и конструктивно по поводу значимых аспектов имеющей место проблемной для него ситуации. Собственно говоря, именно для организации генеративного мышления субъекта (клиента) и необходим психотерапевтический процесс, инициирующий генеративное мышление у субъекта (клиента) в процессе психотерапевтического взаимодействия. Генеративная психотерапия развивает как в теоретическом, так и в практическом отношении генеративный подход к изменениям, заявленный и используемый в основном создателями и энтузиастами-разработчиками нейролингвистического программирования (Дж. Гриндер, Р. Бендлер, Р. Дилтс, Дж. Делозье, М. Аткинсон и др.).

В тоже время от нейролингвистического программирования генеративная психотерапия отличается направленностью на научно-теоретические и философские обобщения исследовательских достижений. Нейролингвистическое программирование (НЛП) принципиально не является теорией. Обобщения в НЛП носят преимущественно описательный характер и касаются, прежде всего, создания моделей организационного порядка и моделей функционирования опыта человека. При этом существенной отличительной особенностью генеративной психотерапии также является её основная опора на инициализацию генеративного мышления у субъекта (клиента) в процессе психотерапевтического взаимодействия.

*Сущность метода.* Генеративная психотерапия опирается на основной процесс в работе с клиентом — инициацию генеративного мышления посредством моделирования желаемых состояний. Это способ, позволяющий достичь хорошего телесного самочувствия, душевного равновесия и духовного богатства. Практически вся существующая система ценностей вписывается в эту пирамиду соподчиненных и зависимых друг от друга составляющих блага (благодати). Роль психотерапевта заключается в *организации генеративного мышления клиента или пациента*. В прямую обязанность психотерапевта входит всяческое побуждение и инициирование мышления субъекта (клиента) в направлении результата, желаемого для него самого состояния. Важный итог такого «генеративного управления» — переосмысление и переоценка содержания и обстоятельств проблемной для субъекта ситуации.

*Применение.* Использование генеративной психотерапии является валидным практически для всех форм так называемых психологических и психосоматических проблем здоровых в клиническом отношении людей. В основе этих проблем - нарушение когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер психики в силу экзогенно-социальных факторов (негативных особенностей социализации и воспитания). Эти нарушения отражают дефицит личностных и субъектных качеств и составляют суть «бытовых психопатологий» здоровых людей, которые приводят к заметным и порою очень тяжёлым формам дезадаптации и нарушений индивидуальной эволюции. В первую очередь это касается психотерапии таких сфер проявления индивидуальности как способность строить отношения с другими людьми, способность к самоорганизации и толерантности к систематическому стрессу, способностей к социальной мобильности и социальным достижениям.

*Противопоказанием* для генеративной психотерапии является собственно клиническая природа психопатологий, делающая невозможной опору на «фактор разума», - на способность субъекта к генеративному мышлению.

*Теоретической основа* генеративной психотерапии. "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 (Ноам Хомский) и психоэкологический (Гр. 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. Генеративная психотерапия воплощает и развивает в системе знаний и практики работы с людьми генеративный подход к изменениям, который представлен во взглядах основателей и разработчиков нейролингвистического программирования (Д. Гриндер, Р. Бендлер, Р. Дилтс). Сложившись в 70-х годах прошлого столетия, генеративный подход заявил о себе как принципиально новая исследовательская парадигма. Однако, собственно генеративный аспект данного подхода, несмотря на колоссальный его эвристический потенциал, пока ещё не был серьёзно востребован практикой работы с людьми.

*Практика метода* – это индивидуальная форма взаимодействия психотерапевта-консультанта с субъектом (клиентом). В рамках индивидуальной беседы реализуется система косвенного инициирования генеративного мышления субъекта. В первую очередь это система вопросов предметно-эвристического характера, ответы на которые предполагают выход субъекта

за пределы фиксации проблемного состояния. Данного типа вопросы фактически приобретают статус тестовых заданий для субъекта, то есть по отдельности они становятся самостоятельными эвристическими задачами для него. Будучи доступными для понимания и решения эти вопросы-задания в совокупности переводят субъекта в режим творческой заряженности на достижение желаемого для него состояния. Искусство психотерапевта как раз и заключается в определении желаемого и при этом доступного для субъекта уровня трудностей его творческой мыслительной активности. Наблюдается аналогия с известной «зоной ближайшего развития» Л. Выготского, но уже в психотерапевтическом контексте.

Методический аспект практики генеративной психотерапии складывается из двух практически одновременно организующихся частей: исследовательская часть, смысл которой состоит как раз в инициации генеративного мышления субъекта в контексте актуальных аспектов его проблемной ситуации и моделирования желаемого состояния. Во второй части субъект актуализирует модель полученного желаемого состояния, «одевает на себя эту модель желаемого состояния» и осуществляет тестирование на предмет её «жизнеспособности» в реальных условиях. Психотерапевт руководит – иницирует, направляет, поддерживает креативные мыслительные и организационно-моделирующие действия субъекта.

Практика генеративной психотерапии строится в соответствии с методологическими принципами, (принцип системности, принцип расширения рамок, принцип информационного обогащения и развития, принцип утилизации, принцип позитивной семантики) и соответствующими организационными рамками и приёмами (растяжка во времени, предписание решения, изменение масштабов, изменение пропорций, предписание возможностей, моделирование). Изложение собственно методического аспекта генеративной психотерапии – в соответствующей литературе и методическом пособии.

Идеал эффективности генеративной психотерапии – как в краткосрочном плане, так и в плане долгосрочных эффектов – формирование субъектности человека, его способности принимать эволюционный вызов сложных жизненных ситуаций посредством формирования и упрочения его способности к обнаружению в таких ситуациях креативных задач и их генеративному решению и тем самым расширению своего жизненного пространства.

Генеративная психотерапия имеет почти двадцатилетнюю предысторию, но как самостоятельный психотерапевтический метод интенсивно начал разрабатываться с 2008 г в связи с тенденциями научного осмысления феномена и практики психотерапии здоровых людей на съездах и научных конференциях психологов-консультантов и психотерапевтов. Метод доложен на ряде межрегиональных, общероссийских и международных конференций. Он имеет десятки своих последователей, которые выступали с докладами в парадигме генеративной психотерапии на специальных секциях на конференциях международного и общероссийского уровня, посвященных генеративной психотерапии. Можно сказать, что за годы своего развития метод

приобрёл определённую популярность, как среди профессионалов психотерапевтов, так и среди клиентов.