

## Психотерапия — не наука и не искусство

Варга А.Я.

к.м.н., профессор, зав. кафедрой системной семейной психотерапии Института практической психологии и психоанализа

*Психотерапия в любом случае это коммуникация, а коммуникация и есть поведение. Любое поведение несет в себе коммуникативные сигналы. Точных инструментов измерения эффективности психотерапии пока нет и, возможно, не будет. Существующие методы измерения эффективности показывают, что примерно все психотерапевтические методы одинаково эффективны, и эффективность эта не выходит за рамки случайных величин. Психотерапия — это честное ремесло. Это не наука и не искусство. Есть дело, которому надо долго учиться по определенным правилам, профессиональные стандарты известны, понятно, как поддерживать себя в рабочем состоянии — через супервизорские семинары, Балитовские группы, есть частные оценки эффективности, когда качество жизни у клиента улучшается, уровень его функционирования повышается, стрессоустойчивость растет и симптоматика уходит. Ремесло — это звучит гордо.*

**Ключевые слова:** психотерапия, эффективность, профессия, наука, искусство, ремесло

Психотерапия не отвечает критериям научности — прежде всего нет воспроизводимости результатов. Более того, мы даже не знаем, что считать объективным фактом в психотерапии. Страдание клиента? А существует ли оно вне коммуникации?

Как мы можем узнать подробности его душевной боли, если не спросим? Само общение психотерапевта и клиента уже меняет картину страдания. То, как клиент описывает свое состояние одному терапевту, не значит, что он так же его будет описывать другому терапевту, отличающемуся полом, возрастом, манерой общения от первого.

Видимо, факт — это общение терапевта и клиента. А чем этот факт отличается от другого такого же, когда клиент общается с родственниками, душами умерших, голосами в своей голове?

Отличие определяется особенностями контакта. С психотерапевтом должен быть психотерапевтический контакт — устойчивые доверительные отношения и т.п. и т.д. А как их измерить? Как их оценивать? На основе интроспекции? Интроспекция очень сомнительный с точки зрения научности метод.

Ни одну психотерапевтическую теорию, или психологическую теорию, лежащую в основе психотерапии нельзя опровергнуть. Невозможно поставить никакой эксперимент, для проверки любой психологической теории. Таким образом, психотерапия не отвечает критерию К. Поппера, и в этом смысле так же не может считаться научной.

Всякие знания о поведении человека опираются на статистическую достоверность — это максимум их точности. Психотерапия в любом случае это коммуникация, а коммуникация и есть поведение. Любое поведение несет в себе коммуникативные сигналы. Точных инструментов измерения эффективности психотерапии пока нет и, возможно, не будет. Существующие методы измерения эффективности показывают, что примерно все психотерапевтические методы одинаково эффективны, и эффективность эта не выходит за рамки случайных величин\*.

При том, что методологических оснований психотерапии всего два — психодинамическая теория и системная теория, нет разделяемого всеми знания о том, что делать психотерапевту при той или иной проблеме клиента. А ведь экспертный взгляд — клиент с проблемой — воздействие терапевта — клиент без проблемы — уходит в прошлое.

Все постклассические подходы отказываются от экспертной позиции психотерапевта\*\* и опираются на идею сотрудничества психотерапевта и клиента и не в смысле, что клиент должен доверять психотерапевту и это его основной вклад в психотерапию, а в том смысле, что клиент лучше знает, что ему может помочь, психотерапевт только помогает клиенту прикоснуться к этому знанию и использовать его. Можно представить себе физический

феномен, который рассказывает физику, как его лучше измерить и доказать? Нет, психотерапия никак не наука.

Идея, что психотерапия — искусство, кажется мне не просто ложной, но и опасной. Искусство целиком в руках творца. Ничто его не должно ограничивать. Искусство во многом вещь безответственная — творец совсем не всегда знает, как его творчество повлияет на людей. « Нам не дано предугадать, как наше слово отзовется... » — сказал поэт Тютчев.

А если бы так сказал психотерапевт, мы бы сочли, что он безответственный и непрофессиональный.

Много раз я слышала, что психотерапия искусство, потому что терапевт «работает» своей личностью... Чем измеряется личность психотерапевта? Когда я слышу слово «личность», рука тянется, как известно, к кобуре. Во-первых, в психологии нет общепринятого определения личности. Это братская могила, куда сваливаются все прилагательные, не описывающие индивидуальность, характер и темперамент. Психодинамические теории личности (З. Фрейд и последователи), феноменологические теории личности (К. Роджерс и последователи), диспозиционная теория личности (Айзенк & Кэттел), бихевиоральная теория личности (Скиннер, например), когнитивная теория личности Келли. Понятно, что если такое количество теорий описывает некую сущность, то этих сущностей несколько или нисколько.

Во-вторых, в разных терапевтических подходах свои требования к «личности» психотерапевта, свои определения его «личностной» готовности к самостоятельной практике. В психоанализе необходимо пройти собственный анализ, чтобы проработать свои внутренние конфликты и мочь контролировать свой контрперенос. В подходе Мюррея Боуэна необходимо произвести детриангуляцию из своей родительской семьи. И это хорошо, когда в терапевтическом подходе существуют требования к внутренней готовности психотерапевта к работе. В некоторых психотерапевтических школах вообще нет такой идеи. В медицинских моделях вообще не предполагаются требования к психотерапевту — халат одел, вот и молодец.

Так о какой личности идет речь? За этой идеей, на мой взгляд, стоит совсем другая мысль, о которой я писала в другом месте\*\*\*, что не надо долго и трудно учиться профессии в соответствии с мировыми стандартами. Психотерапевтическую помощь оказывать умеете? Не знаю, не пробовал. Личность яркая, стремление к добру есть — этого достаточно. Нет, не достаточно.

Психотерапия — это профессия. На мой взгляд, как профессия она ближе всего к практическим знаниям, умениям и навыкам необходимым ремесленнику. Мне хотелось бы освободить это понятие от негативных коннотаций. Ремесло — это штучное производство. В основе его личное мастерство.



Психотерапевт в своей работе использует лекала, созданные той психологической теорией, которая лежит в основе психотерапевтического метода. Метод снабжает его определенным набором инструментов, т.е. техниками и приемами работы. Психотерапевт выбирает тот подход, который ему нравится, отвечает его представлениям об эффективности, так же как ремесленник делает то, что ему кажется нужным, полезным, красивым..

И тот и другой получает знания, необходимые в работе, не только из книг, лекций и тренингов но, и главное, от более опытных мастеров. Там и там обучение происходит в форме мастер-классов. Обучение индивидуальное, работа ученика супервизируется более опытными коллегами.

Так же как мастеру-ремесленнику нужно набивать руку, так и мастеру-психотерапевту необходимы сотни часов практики, пока он будет уверенно чувствовать себя в профессии и претендовать на то, чтобы самому учить менее опытных коллег. Чтобы продвигаться в профессии, необходимо описывать свои случаи, обобщать свой опыт, выступать на конференциях.

Необходимо состоять в профессиональных ассоциациях, соответствовать этическим требованиям. У ремесленников тоже есть выставки достижений. И есть профессиональные объединения.

Конечно, большая разница заключается в том, что ремесленник делает вещи, а психотерапевт — это помогающая профессия, психотерапевт избавляет от симптомов и улучшает качество жизни людей. Есть еще один аспект в этой теме. Думать, что ты скорее ремесленник, чем ученый или художник-артист, полезнее для эффективности работы. Мотивация психотерапевта, который считает себя ученым, точно не про помощь. Ученым движет прежде всего любопытство и любовь к истине. Классический ученый — это такой позитивист, который считает, что мир объективен, познаваем, измеряем, поддается экспериментальному изучению.

Заменяем слово «мир» на слово «человек». Итак, человек познаваем, измеряем, над ним можно проводить эксперименты. Это уже было в третьем рейхе. Опыты над людьми — преступление.

Отступим на шаг от ученого. Пусть будет диагност. Вот доктор Хаус — гениальный диагност, но бесчеловечный гад. Да он и сам от больных бегал, ему лучше над анализами подумать. Врач, который лечит, и врач, который исследует, часто разные люди. Вторые обслуживают первых.

Психотерапевт — артист (художник и т.п.). Это вообще про что? Люди искусства — проводники божественного звука, слова, об-

раза. Они себе не принадлежат. По крайней мере, они сами часто именно так описывают свое творчество. Сосуды, хранящие и изливающие некое содержание. Вдохновляемые режиссерами артисты, вдохновляемые музами поэты, художники и композиторы.

А психотерапевта такого кто вдохновляет на творчество? Клиент? Мило. Пришел за помощью, вдохновил на творчество. В общем, получается, что психотерапевт-артист тоже как-то не для клиента, он как стул, на который сесть нельзя, потому что на нем надпись: «Стул не для Вас, стул для всех». Искусство — оно же для всех, для всех людей и на века.

Психотерапевт-ученый и психотерапевт-художник — это повернутые на себя люди. Один — исследователь, который выводит клиента на чистую воду, другой — выступает непрерывно, ждет оваций. Видимо, клиент должен просто аплодировать, от этого произойдет лечебный эффект.

Мюррей Боуэн, которого я очень ценю, много размышлял об этичности профессиональной идентичности психотерапевта. Он предостерегал от ощущения сверхзначимости у психотерапевта, которое приводит к неэффективной работе. Сверхзначимость питается завышенными ценами за сеанс, экспертной позицией в общении с клиентом, закрытыми границами профессионального сообщества, которое в этом случае становится сектой, в которой могут быть только «посвященные», одеванием на себя одежду других профессий и занятий — психотерапевт как маг и волшебник.

Психотерапия — это честное ремесло. Это не наука и не искусство. Есть дело, которому надо долго учиться по определенным правилам, профессиональные стандарты известны, понятно, как поддерживать себя в рабочем состоянии — через супервизорские семинары, Балинтовские группы, есть частные оценки эффективности, когда качество жизни у клиента улучшается, уровень его функционирования повышается, стрессоустойчивость растет и симптоматика уходит. Ремесло — это звучит гордо.

#### Примечания:

\* [http://enc-dic.com/enc\\_psy/JEffektivnost-Psihoterapii--32122.html](http://enc-dic.com/enc_psy/JEffektivnost-Psihoterapii--32122.html).

\*\* Будиной Г.Л. Классическая системная семейная терапия и постклассические направления (краткосрочная ориентированная на решение терапия и нарративный подход): революция, эволюция или... // Психотерапевтический журнал. — 2001. - № 3. — С. 79-90.

\*\*\* <http://www.supporter.ru/pages.php?idr=25&id=360&pageid=2>.

