

# ТЕХНИКИ ИДЕНТИФИКАЦИИ С КЛИЕНТОМ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Л.Н. КАСАТКИНА

В статье рассматривается сознательно контролируемая идентификация психолога с клиентом как инструмент понимания мира внутренних состояний и переживаний Другого человека. Цель исследования: изучить механизм осознанной идентификации, описать способы вхождения в состояние Другого, выверить существенные психодинамические единицы данного процесса. Предложена структура управляемой идентификации, описан пример идентификации в клиент центрированной недерективной психотерапии. Анализ техник перевоплощения К.С. Станиславского, Р. Бэнндлера, В. Сатир, К. Роджерса и К. Мустакаса, наталкивает на гипотезу о взаимной дополняемости приемов вживания, с индивидуальными акцентами у перечисленных исследователей на разных стадиях единого процесса воспроизведения актов жизнедеятельности Другого. Особое внимание в процессе уподобления перечисленные практики уделяют внутренней работе по реконструкции вторичных образов Другого (четких, ярких, динамичных, эмоционально окрашенных). Способность к качественному воссозданию образов Другого — признак контролируемости идентификации и отправная точка для запуска целостного синхронного цикла жизнедеятельности. В настоящее время идет формирующий эксперимент по моделированию понимания в интерактивной деятельности психолога посредством управляемой идентификации.

**Ключевые слова:** Другой как субъект, понимание, идентификация, сознательная временная идентификация, бытийность, саморефлексия.

Идентификация — ценный метод понимания человека человеком. В цепи взаимосвязанных понятий: Другой как субъект, понимание, идентификация, сознательная временная идентификация, бытийность, саморефлексия; сознательная временная идентификация с Другим представляет для нас особый интерес, как психологический инструмент существенно повышающий качество понимания уникального человеческого Я.

Внимание к индивидуальной человеческой жизни — характерная черта гуманистической психологии.

Гуманистические идеи, провозглашающие ценность уникальности каждого индивида, приветствуются на всех уровнях, но в реальной психологической, педагогической и образовательной практиках преобладают традиционные естественнонаучные, объектные, внешние способы познания Другого. Налицо несоответствие профессионального инструментария предмету психологической деятельности — индивидуальному субъективному миру человека.

Декларативность ценности понимания в психологической деятельности особенно заметна в случае возникновения трудностей в общении и заключается в быстром переходе к какому то бы ни было воздействию (информационному, коррекционному и другим), при этом признание уникальности часто конкретизируется как умозрительное «принятие» клиента.

Идентификация профессионалов (психотерапевта с клиентом, педагога с учеником), в силу своей центральной роли в понимании, естественный, распространенный процесс, но зачастую неконтролируемый. Понимание посредством интуиции и сопереживания, любви и альтруизма, отождествления себя с другими принимается как должное, само собой разумеющееся, «...но разумнее было бы рассматривать это как чудо, которое ждет своего объяснения» [Маслоу А., 1997]. Изучение способов идентификации позволит обоснованно и целенаправленно использовать данный метод в практике.

Важнейшим условием успешности познания является соответствие методов природе исследуемого явления. В случае понимания частных переживаний Другого, с неповторимым сочетанием личностных смыслов, необходимо средство реагирующее на столь тонкую и меняющуюся ткань индивидуального опыта проживания.

Представления о предмете психологии меняются, рассмотрим их в связи с соответствующими методами познания. Версия развития методов познания психики была предложена О.С. Анисимовым [Анисимов, 1998]. Автор демонстрирует развитие методов от внешних наблюдений к внутренним, привнесение идентификации во внутреннее самонаблюдение, по его мнению, обеспечивает рост качества психологических знаний.

Вместе с тем «...считаются полезными лишь те полученные психикой наблюдателя данные, которые представляют собой восприятия и регистрации измеримых и экспериментально проверяемых бихевиоральных данных о субъекте. Внутренние послания, отражающие реак-

**ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ**

Внешне выраженные проявления, информационные, объективные, измеряемые психические процессы

Внутренне, субъективное экзистенциальное, с учетом потенции духовного роста

Внутреннее целое души (информационное и психо-эмоциональное)

**ПОЗНАНИЕ**

Внешнее наблюдение (естественно-научное)

Внутреннее самонаблюдение (естественно-гуманитарное)

Внутреннее самонаблюдение в идентифицированном состоянии



**Рост качества психологических знаний**

*Схема № 1*

ции на другого человека, либо игнорируются, либо отвергаются от осознания наблюдателем как ненаучные и вводящие в заблуждение своей субъективностью» [Тэхкэ В., 2001].

Познавать субъективность Другого можно, опираясь только на свою собственную, причем разные психологические реальности в силу самого факта существования объективны. Так, Ф.Е. Василюк считает, что в контексте жизненного мира собственные чувства, мнения, убеждения человека — это так называемая субъективная объективность, «субъективность, обладающая всей полнотой действительности независимо от того, насколько она является истинной или ложной с точки зрения любого внешнего наблюдателя» [Василюк, 2008].

Мы полагаем, что понимание — основа психологической практики, в особенности, претендующей на помощь человеку в его саморазвитии. На наш взгляд, идентификация при определенных условиях, как специфический способ понимания (проживание «как бы» за другого), совмещающий в себе процессы познания информационного и психо-эмоционального бытия психики, может являться ценным способом гуманистического, востребованного другим человеком проникновения в его внутренний мир. Идентификация — метод познания, в наибольшей степени соответствующий субъективной природе человеческого Я.

### **Определение понятия идентификация**

Философский энциклопедический словарь: «Идентификация (от средневекового латинского *identifico* — отождествление) в психологии и социологии, процесс эмоционального и иного самоотождествления индивида с другим человеком, группой, образцом [Философский энциклопедический словарь, 1998].

Теоретическое понятие «идентификация» формируется в рамках постнеклассической познавательной парадигмы, признающей разнообразие, неопределенность, множественность. Эти принципы становятся условиями существования и познания субъектов деятельности, поэтому «идентификация» может быть вписана только в современную теоретическую модель. Это междисциплинарное понятие.

В психологию термин идентификация введен З. Фрейдом.

Изначально идентификация рассматривалась, в психоанализе, как полное эмоциональное отождествление, вывод по аналогии, отпечаток, бессознательный перенос, который определяется биолого-психологическими аспектами и защитными механизмами.

З. Фрейд понимая, глубину данного явления, считал: «... мы далеко не исчерпали проблему идентификации, ... мы стоим перед процессом, который психология называет «вживанием» и который играет первостепенную роль для нашего понимания чужеродности Я других людей» [Фрейд, 1991].

Многие современные психологи приверженцы разных школ используют первоначальную психоаналитическую трактовку идентификации, хотя психоанализ далеко шагнул в изучении данного явления.

На наш взгляд, особо интересна точка зрения В. Тэхкэ, проделавшего в своей работе анализ разнообразных и зачастую противоположных теорий относительно идентификации в деятельности психоаналитика [Тэхкэ, 2001]. Он выделяет селективные и функциональные идентификации, стремящиеся включить в образ Собственного Я желаемые и вызывающие восхищение функции и характерные черты объекта, и отличные от них информативные идентификации, цель которых — установить контакт и разделить внутренние переживания объекта. Причем, информативные идентификации, на его взгляд, мотивируются и начинаются новой эмпирической раздельностью внутренних миров ребенка и матери после установления индивидуальных образов Собственного Я и объекта. Информативные идентификации носящие временный характер, В. Тэхкэ считает решающей предпосылкой эмпатического понимания.

Ю.М. Лотман, рассуждая об идентификации в искусстве, подчеркивает, что она «...определяется не только фактом сходства (или даже тож-

дественности), но и признанием этого сходства в определенном социокультурном контексте» Лотман, 2002. Такая трактовка еще раз отсылает нас к поиску сходства не глобального, а конкретного, соотносимого с субъективной реальностью и жизненными обстоятельствами Другого.

Понятие идентификации стало предметом тщательного рассмотрения в современной отечественной методологии, прежде всего с психотехнической точки зрения, как важный игротехнический инструмент в организационно-деятельностных играх. В ходе проблемно — поисковых методологических модулей, на рубеже XX века, были предприняты попытки моделирования идентификации.

Методологическое определение идентификации служит для нас основным в дальнейших рассуждениях, поскольку непротиворечивым образом включает в себя предшествующие и отражает явление контролируемого уподобления.

«Идентификация это — проживание «как бы» за другого, с целью более глубокого и точного понимания оснований его жизнедеятельности. В проживании за другого должен быть запущен весь психоэнергетический цикл, от возникновения потребности до поведения, для достижения данной цели ищутся прототипы в себе, через механизмы эмоционального заражения и подражания, идентифицирующийся максимально точно приближается к психоэмоциональному состоянию другого с сохранением себя [Анисимов, 1998].

Понимание между людьми, по мнению Матурана Умберто и Варела Франсиско, имеет глубокие биологические корни. Авторы утверждают, что закон сопряженности биологических единиц, не позволяет отрицать особенность существования одной в пользу другой [Матурана, Варела, 2001]. Ограничение «невидения», возможно преодолеть, по их мнению, только через взаимодействие, смещающее человека из привычной позиции (например, жизнь в новом социальное окружении). Размышляя о полученном опыте, мы можем создать «новые созвездия отношений» [Там же, 2001]. Идентификация в отличие от погружения в новую социальную среду позволяет осуществлять микромоделирование иной реальности во внутреннем плане.

### **Структура управляемой идентификации**

В определениях идентификации, в описаниях случаев из практики, выделяется характерный отличительный признак данного явления — бытийность. Различные авторы выражают суть процесса понимания весьма сходно: проживание «как бы» за другого у О.С. Анисимова [Анисимов, 1998]; переживание ситуации «как если бы», «пройтись в чужих

мокасилах» у В. Сатир [Сатир, 2005]; «залезть в шкуру человека», «почувствовать все изнутри» «побыть с этим» у Раскина [2002]; «понять физическое самочувствие», «вжиться» у В.И. Немировича — Данченко [Немирович — Данченко, 1954]; ощутить мир клиента, как если бы он был его собственным у К. Роджерса [Роджерс, 2002].

Проживание сходного жизненного цикла в процессе идентификации играет первостепенную роль в построении живых отношений с Другим, которые К. Мустакас считает единственной значимой реальностью как в терапевтическом процессе, так и во взаимосвязанном развитии человеческих существ «...взаимное структурирование энергии порождает новый жизненный канал, посредством которого генерируется и распространяется свежая психическая энергия» [Мустакас, 2000].

Когда речь идет о проживании, то подразумевается запуск жизненного цикла от потребностей, представлений, эмоций, оценок — до действий, человек не останавливается на ментальном конструировании, весь организм подключается к своеобразной проверке на жизнеспособность версий о Другом сквозь призму собственного опыта.

Проживание в идентификации — активный процесс, находящий выражение в языке тела, эмоций, на его основе возможен межличностный контакт и обратная связь. «Если переживание пациента, которое должно быть понято «не прошло» через аналитика у передаваемого аналитиком понимания отсутствует та близость для пациента, которая может проистекать, лишь от разделяемого переживания, а также от бросающей вызов новизны, требуемой для начала структурообразующей идентификации» [Тэхкэ, 2001]. Отсутствие близости, прекрасно выражает знаменитая фраза К.С. Станиславского «Не верю!»

Разделенное переживание как результат идентификации, порождает близость и доверие между людьми. Благодаря идентификации рождается живое знание, узнаваемая реальность Другого, не противоречащая ощущениям, но более ясная и четкая, благодаря понимающему взгляду партнера. Такое знание о себе, по мнению Роджерса, одновременно возвышает человека и связывает его с «восхитительно прочной реальностью» собственного Я. Переживаемое чувство близости, единения делает ненужными защиты: «И мой консультант практически был частью меня, которая работала над моей проблемой..., причем работал так, как мне и хотелось над ней работать» [Роджерс, 2002].

Абсолютное понимание невозможно, такое положение вещей — своего рода граница, защитный механизм, сохраняющий автономию и жизнеспособность человеческого Я. Человек может лишь уподобиться Другому.

Признавая гипотетичность версий о Другом, полученных в уподоблении, рассмотрим возможности идентификации в понимании чужой субъективности.

Ф. Ницше, критикуя эфемерный гуманизм исследователей человеческих душ, взывает к ним: «Вы, любители познания! Что же до сих пор из любви сделали вы для познания? Совершили ли вы уже кражу или убийство, чтобы узнать, каково на душе у вора и убийцы?» [Ницше, 2000]. Мы же считаем, что жизнь каждого человека далека от предлагаемых социумом, религией и культурой идеалов, в связи с чем наш опыт богат прототипами самых разнообразных человеческих состояний, поэтому ни к чему «из любви к познанию» специально совершать нечто асоциальное или деструктивное, достаточно честно взглянуть на себя самого. Тем более, что грань между психической деструкцией и нормой очень тонкая, как утверждает К. Мустакас хорошо адаптированные и проблемные дети «различаются по частоте и интенсивности выражения негативных установок» [Мустакас, 2000]. В нашем внутреннем мире есть огромнейшая гамма чувств и состояний, но в разной «концентрации», подтверждение тому мысль Н.А. Бердяева о том что: «Человек — микрокосм и заключает в себе всё. Но актуализировано и оформлено в его личности лишь индивидуально-особенное» [Бердяев, 2004].

Возникает вопрос: «Зачем вставать на путь, который не гарантирует точного результата, да к тому же требует больших психических затрат от исследователя?»

Хочется ответить фразой Патона «Но все прекрасное также трудно, как и редко». Перейдем от поэтических абстракций к профессиональной конкретизации, иллюстрирующей механизм оправданного использования уподобления. На наш взгляд, обоснованность непростых поисков в процессе создания живых сценических образов, хорошо иллюстрирует К.С. Станиславский на примере актеров Художественного театра боявшихся штампов, «отсебятины», из — за чего они «... держатся далеко от предела большой правды и остаются в малой правде» изображая только то, что осязают, чувствуют, видят, слышат. «Большая же правда» в том что из всего что ты увидел, услышал, почувствовал в образе вырастить уже собственные чувства и действия. Надо переходить границы правды — познавать перейденное расстояние и по нему узнавать, где граница...» [Станиславский, 2008]. Это такие поддавки под давлением из вне, считает Анисимов [Анисимов, 1998], но через себя, в результате которых идентифицирующийся реагирует, чтобы не самосохраняться в периферии (в несущественном), а сохраняться в базе, создавая в себе мета ядро («большая правда» у К.С. Станиславского). В результате разыгрывания

(проживания «как будто») такого само отношения, возникает понимание, как переопределение образа другого человека, в соответствии с тем как другой понимает себя. В процессе идентификации человек не может обвинять в препятствовании другого человека, так как преобразовательно относится к себе. Результат уподобления в плане продвижения по условной шкале развития личности, может быть как восходящим, так и нисходящим, но самоценность идентификации не в том, с какими «высокими» или «низкими» состояниями уподобляется человек, а в степени приближения к истинности в опознании настоящего состояния Другого.

Призыв Маслоу к профессионалам — научиться жить в двух мирах — не просто осуществить, приобретение этого умения остается серьезной проблемой, отчасти потому, что люди инстинктивно защищаются от понимания, привносящего нежелательную действительность в собственный внутренний мир. Умение признавать, как и у самого себя, так и у других людей, стремление к внутренней свободе и развитию, помогает справиться со страхом деструктивного разворачивания чужой действительности, делает возможным подлинное уважение уникальности и ценности других как личностей.

В психологической литературе преимущественно уделяется внимание такому следствию идентификации как неконтролируемое, болезненное заражение переживаниями Другого.

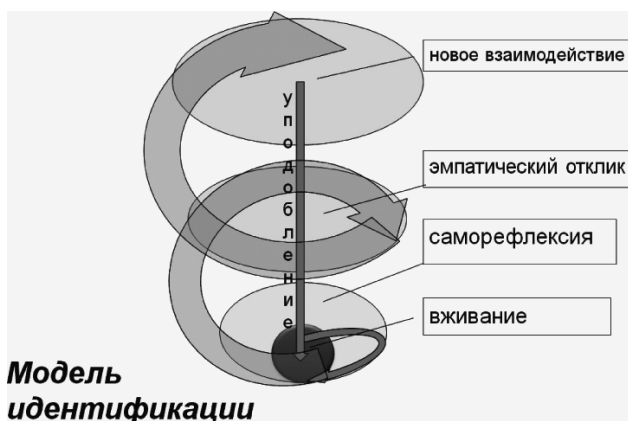
Тем не менее, выдающиеся практики психотерапии, сценического искусства искали способы погружения в чужой мир без утраты собственного. В описаниях процесса реконструкции внутреннего мира Другого неизменно присутствуют словосочетания «как если бы» у К. Роджерса [Роджерс, 2002] и у В. Сатир [Сатир, 2005], «если бы» у К.С. Станиславского [Станиславский, 2008], фиксирующие осознание грани между собственной и чужой реальностью.

Сценический прием «если бы» тщательно проработан в системе К.С. Станиславского: «...оно лишь предполагает... переживать то что каждому из вас естественно, само собой переживалось .... Дает начало творчеству, толчок дремлющему воображению, вместе и порознь с «предполагаемыми обстоятельствами» помогают созданию внутреннего сдвига...» [Станиславский, 2008] В рассуждении Станиславского речь идет о сдвиге от внутреннего мира актера к персонажу, на наш взгляд, «если бы» сходно с дверью, пропускающей в обе стороны и к себе и к Другому, с контрольным пунктом сознания над уподоблением.

Совмещение позиции заимствованного бытия и исследовательской рефлексии позволяет приобрести знания, которые нельзя получить во внешнем наблюдении или в неидентифицированном самонаблюдении.



Баланс внимания к собственному Я и Я другого, предотвращает болезненное заражение характеристиками Другого и приводит к пониманию, усиливающему личности. Об этом свидетельствует психотерапевтическая практика Роджерса и рефлексивные высказывания его клиентов: «... вы также приняли и вероятность того, что это могло бы произойти с любым человеком (и с вами, в том числе), но, несмотря на такую перспективу, вы продолжили смотреть на все происходящее с невозмутимым спокойствием. Это, в свою очередь, открывает интересные возможности для меня» [Роджерс, 2002].



Рассмотрим приемы, которые, на наш взгляд, иллюстрируют использование контролируемой идентификации в психотерапии и сценической практике, с целью поиска неслучайных технических решений.

К.С. Станиславский в своей системе уделял огромное внимание технике актерского перевоплощения, проживания роли, он считал, что «...артист должен и может контролировать процесс органического сотворения живого человеческого образа» [Станиславский, 2008].

Анализ техник перевоплощения в системе Станиславского, нейролингвистических технологиях Р. Бэндлера, психотерапии В. Сатир, К. Роджерса и Мустакаса, наталкивают на гипотезу о взаимной дополняемости приемов вживания, с индивидуальными акцентами у перечисленных исследователей на разных стадиях единого процесса воспроизведения актов жизнедеятельности Другого. О.С. Анисимов с позиции теории деятельности утверждает, что идентифицироваться с другим человеком можно только воссоздав в себе полный цикл жизнедеятельности партнера по общению, а это значит пройти путь от оживления в себе,

своими ресурсами аналогичных рассматриваемому состоянию другого: потребностей, мотивов, образов, эмоций, оценок, мыслей и действий. Предложенная им методологическая версия идентификации носит абстрактный характер, что не позволяет напрямую использовать ее для моделирования процессов идентификации. Конкретизация процесса вживания в традициях различных психологических школ, открывает интересные перспективы для проектирования процессов идентификации.

### **Потребности идентифицирующегося**

Исходной точкой любого цикла жизнедеятельности являются потребности. Рассмотрим исходные потребности понимающего в идентификации. К вхождению в состояние другого толкают ситуационные трудности в общении, но выраженные только до той степени, пока не исключают стремление к поддержанию контакта с Другим. Это, как правило, потребности субъектно-личностного плана: опекать кого либо, поддерживать, передавать свой опыт, развивать.

Представители подавляющего большинства психологических школ считают неперенным условием понимания Другого способность профессионала четко осознавать собственные потребности в общении, чтобы контролировать их. Вход в пространство идентификации не возможен, если доминируют потребности в самовыражении и самореализации. Человек, стремящийся к идентификации с Другим, осознавая у себя в контакте желания влиять, преобразовывать, манипулировать, получает возможность сделать выбор в пользу понимания Другого таким какой он есть. Осознавая свои желания и управляя ими можно «расчистить участок» внутреннего пространства собственной души для воссоздания чужих потребностей. Р. Бендлер считает, что только «восприятие не обремененное желаниями и страхами приближается к точности» [Бендлер 1991].

В. Сатир рекомендовала родителям желающим взглянуть на себя «глазами собственного ребенка» использовать процессы диссоциации и ассоциации, вначале диссоциироваться от своей точки зрения, тем самым освободиться от собственных сильных чувств, получить больше информации о своем состоянии, отдать себе отчет в мотивах и потребностях, которые движут нами. Следующий шаг — ассоциироваться с позицией другого человека, например ребенка. Ассоциация представляет собой попытку вникнуть в переживания другого человека «немного пройтись в его мокалинах», тем самым, вызывая чувства, которые подвигают к изменениям [Сатир, 2005].

Обращение к ценностям может запустить механизм сознательного регулирования потребностей.

Философ Г.С. Батишев [Батишев, 1995] указывает ценностные ориентиры, позволяющие уйти от обыденной коммуникации не нацеленной на понимание и захваченной эмоционально-чувственной страстностью, отдаляющей от понимания истинного Я. Искренний «голос», по его мнению, обретается в онто-коммуникации, если удастся лишить себя «голоса» слепо-эмоционального и возвыситься до духовных сострадательно-сердечных чувств в атмосфере ответственного самообладания. Он считает, что истинное понимание предполагает:

- безусловно-ценностное отношение к человеку;
- взаимную со-причастность каждого всем;
- предваряющее утверждение достоинства каждого;
- возможности быть инаковым;

Если в естественной ситуации неудовлетворенная потребность запускает жизненный цикл, то в воспроизводимом жизненном цикле возникновение сходной с прообразом потребности — результат предшествующих действий идентифицирующегося во внутреннем плане, например, обращения к эмоциональной памяти и восстановления образа себя в сходных ситуациях.

### **Построение образа состояний и действий Другого человека**

К.С. Станиславский в своей системе подробно рассматривает сотворение актером живого сценического образа. Ключевыми понятием в этом процессе стало воображение себя в предполагаемых обстоятельствах, своеобразное конструирование образа себя, но в иных условиях, заданных ролью. Исходной точкой для такого построения является «Если бы» по Станиславскому.

Основой для конструирования образа Другого служит наблюдение, воспроизведение сходных состояний из собственного опыта и воображения.

К.С. Станиславский, приближаясь к технике построения живых сценических образов, пишет, что «творчество есть, прежде всего полная сосредоточенность всей духовной и физической природы... Она захватывает все пять чувств человека, и тело, и мысль, и волю, и память и воображение. Вся духовная и физическая природа должна быть устремлена при творчестве на то, что происходит в душе изображаемого лица» [Станиславский, 2000]. Интересно, что и Роджерс [Роджерс, 2002], по сути, говорит о том же, подчеркивая что способность воссоздать чужой мир не дается автоматически, ее необходимо вырабатывать, а механизм все тот же: пристальное и продолжительное внимание к другим.

Где брать материал для конструирования воображаемого: обстоятельств поведения? Станиславский отсылает к опыту своей жизни, за-

фиксированному в эмоциональной памяти. В. Сатир, в ходе психотерапии также предлагает вспомнить ситуации, в которых мы ведем себя сходным образом с теми, кого понимаем. Что способствует оживлению мысленных конструкций у понимающего, появлению чувств. Станиславский советовал также актерам вспомнить что у них вызвало страх, ненависть, любовь: «...об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя» [Станиславский, 2000].

Воображение, по мнению Станиславского, весьма неустойчиво, и его необходимо закреплять посредством работы с малыми и большими кругами внимания во внутреннем плане. А именно, выбирать какую-либо часть образа и удерживать его в поле своего внимания, не теряя яркости и четкости, а по возможности усиливая их, постепенно расширяя поле обзора.

Станиславский, Р. Бендлер, В. Сатир описывают сконструированный образ как киноленту видений, картину, фильм, такие характеристики образа не случайны, они подчеркивают требования к его качеству: ясность, четкость, динамичность, наконец, живость. Параметры выстроенного образа оказывают влияние на понимание того или иного явления. Важно, чтобы образ не ускользал, был удобен для внутреннего рассмотрения, такого рода внутренне созерцание сопровождается чувством стабильности, комфорта. Р. Бендлер считает, что если наша информация представлена во внутреннем плане в виде фильма, со звуком, достаточной для рассмотрения четкости и величины, то «информация организована таким образом, что ее легче постичь» [Бендлер, 1991]. Работа внутреннего внимания с зрительным образом описана в технике В. Сатир понимания родителем ребенка:

вначале «прокрутить кинолентку видений, как будто вы ребенок; остановиться перед главным событием, чтобы рассмотреть позу, движения, прислушаться к дыханию и голосу; поместить себя внутрь ребенка.

Еще более детализировано предлагает работать с зрительными образами Р. Бендлер, в случае, если вы хотите трансформировать свое замешательство в понимание. Замешательство он характеризует как ситуацию, в которой у вас большой опыт и масса информации, но она все равно лишена для вас смысла. Техника понимания, в том числе и состояний другого, базируется на сопоставлении и трансформации зрительных образов замешательства и понимания (важно чтобы то и другое относилось к сходным явлениям, например внутреннему миру другого человека) [Бендлер, 1991].

Вначале Р. Бендлер рекомендует внимательно рассмотреть, как представлен в вашем сознании зрительный образ замешательства и понима-

ния, сравнить и найти отличия. Как правило, замешательство представлено маленьким неясным слайдом, при этом звуковые образы отсутствуют, и картинка сопровождается напряжением. Образ понимания напротив: яркий, четкий, похож на фильм со звуком, и когда вы созерцаете такой образ, чувствуете расслабление.

Технический прием Р. Бендлера, заключается в следующем, чтобы замешательство превратить в понимание, нужно поработать с образом замешательства:

- увеличить количество слайдов в замешательстве;
- серию слайдов трансформируем в фильм;
- фильм «озвучиваем», увеличиваем и придвигаем к себе.

Глубина, объем, динамизм, жизненность образа усиливается за счет привнесения в него не только зрительных впечатлений, но и всей гаммы чувств: звук, телесные ощущения.

Мы считаем, что метод Р. Бендлера, затрагивает лишь одну стадию воспроизводимого в идентификации жизненного цикла, а именно построение образа действий другого человека. Этот этап очень важен и может являться начальным звеном в воссоздании цикла жизнедеятельности человека, которого мы стремимся понять.

### **«Проживание» чувств другого в ходе идентификации.**

#### **Переход к действиям**

Философ И.Б. Мордов, вводя понятие мнимодушевности, определяет ведущий признак, позволяющий распознать ложное понимание — легкость сопереживания: «Боль сопереживания в действительности столь тяжела и требовательна, что человек по большей части бежит от того, что может ее вызвать. В мнимой душе эта боль легче, она безопасна, иногда даже приятна» [Мордов, 1994].

В процессе идентификации очень важно стремление к воспроизведению точного количественного и качественного распределения состояний Другого, поскольку такого рода корректность — необходимое условие психотерапевтического процесса.

К. Мустакас [Мустакас, 2000] показывает как с помощью сенсорных каналов ребенок ощущает выраженные по отношению к нему чувства. Воспроизведение понимаемых чувств подтверждает подлинность и реалистичность внимательного взгляда на ребенка, такой взгляд вызывает доверие и даже физическое расслабление и облегчение: можно быть собой, не прятаться за масками, и при этом не терять уважение.

Описанный опыт взаимоотношений формирует ощущение собственной ценности у ребенка.

«Только понять физическое самочувствие — еще не значит осуществить его, — говорил В.И. Немирович-Данченко — Надо в него вжиться. Надо отыскать необходимое физическое самочувствие в своей собственной природе». По его словам, найденное самочувствие может производить чудодейственные результаты: «образ неожиданно становится ярким, живым». Владимир Иванович подчеркивает, что «вживание» включает в анализ образа не только мозг, но и весь организм: тело, чувство и интуицию, которые сразу же «контролируют и проверяют» работу мозга [Немирович — Данченко, 1954].

Воссозданные чувства естественным образом стимулируют вначале внутреннее действие — потребность, мотив и внешние действия: как например демонстрации версий понимания у В.Сатир, ее знаменитые семейные скульптуры.

Возникает вопрос: насколько результат такого построения близок к действительности? Р. Бендлер заявляет «Помните что: никто и никогда не понимает ничего до конца» [Бендлер, 1991]. Учитывая предыдущее высказывание, в какой мере возможно работая со своим воображением и восприятием, приблизиться к истинному пониманию чужих состояний?

В. Сатир демонстрируя и озвучивая свою версию состояний другого человека, часто задает вопрос: «Это то, что вы чувствуете?». Таким образом процесс построения правдивого образа, нуждается в обратной связи с субъектом и последующей коррекции.

### **Пример идентификации в игровой терапии**

В свете изложенных теорий и ценности понимания, и в особенности ценностных характеристик инструментов понимания, проанализируем феномен идентификации из моей психологической практики. Анализ опирается на методологическую версию понятия идентификация.

*История проблемы.* Ко мне обратилась учительница первоклассника, назовем его Дима. Ее беспокоило поведение мальчика, который на протяжении трех месяцев учебы ни с кем в классе не разговаривал, закрывал лицо руками или прятался под парту, когда кто-нибудь приближался к нему и хотел поговорить. Учительница не понимала почему Дима так себя ведет, и усваивает ли он учебный материал. Наблюдения и попытки наладить общение показали, что Дима избегает общения с незнакомыми людьми. Было принято решение заняться с ним игровой терапией.

Первоначально Дима вставал у входной двери и практически не двигался. На предложение играть, как ему хочется, с любыми игрушками, не реагировал. Так он вел себя на протяжении первых двух занятий. Я оказалась в ситуации, когда необходимо общаться с ребенком, который не

двигается и не говорит. Временами я ощущала, что поведение ребенка меня утомляет, вызывает у меня самой тревогу и дискомфорт. Пытаясь понять причину моей неловкости в общении с мальчиком, я осознавала свои негативные эмоции, убеждала себя, что уникальность ребенка достойна уважения, потенциал развития и жизненные силы мальчика помогут ему преодолеть барьер в общении, а мне нужно создать условия для развития, и прежде всего, понять и принять Диму таким, какой он есть.

Условия входа в идентификацию можно проследить из описания первой стадии общения. Изначально это трудности во взаимодействии: я хочу общаться с ребенком в игровом пространстве, а ребенок не идет на привычный для меня контакт, и согласовать условия взаимодействия, проще сказать — договориться, не удастся. Вторым условием является открытость со стороны терапевта: в данном случае — это способность осознавать свои реальные состояния, не способствующие пониманию, например, негативную оценку замкнутости ребенка. Третье условие — в соответствии с уважением права ребенка на уникальность, самоопределение к тому чтобы ценность была выражена в поведении психотерапевта.

Я замечала, что мое внутреннее колебание мотивов — организовать общение приемлемым для себя способом, с активными действиями и коммуникацией, или принять и понять поведение ребенка — вызывала настороженность во взгляде Димы. Ребенок воспринимал ситуацию и реагировал на уровень ее безопасности. В результате я перестала оценивать поведение Димы и сосредоточилась на идентификации с ним. Я стала меньше говорить, общаться взглядом, меньше двигаться, оставаясь при этом ненапряженной, не испытывая дискомфорта. По мелким движениям, мимике, взглядам я старалась уловить силу энергетического напряжения эмоций мальчика. Я ощущала, как приближаюсь к его энергетике, ритмам. Возникло мое особое видение ребенка. Переживая по-своему и, как мне казалось, очень сходно с Димой, я уже не могла это «свое» отвергнуть. Его взгляды в мою сторону стали более продолжительными, в отличие от настороженных вначале, когда я оценивала его поведение.

Первый этап идентификации, к которому я перешла, начался с имитации внешних проявлений ребенка. Я постепенно воссоздавала собственными ресурсами сходное с переживаниями мальчика психическое состояние. Реакции Димы на мои попытки «жить по-другому» можно рассматривать как контроль в идентификации. Более открытые и доброжелательные взгляды со стороны ребенка в этом случае могут рассматриваться как подтверждение правильности идентификации.

Я считаю, что мои усилия по идентификации с Димой оказались решающими: он смог перейти к нетипичным для него проявлениям в общении с незнакомым человеком. Этому способствовало также возникшее у него в результате нашего общения чувство безопасности. Затем, очень постепенно, с постоянным «вчувствованием» с моей стороны, он стал играть с машинкой у себя в кармане (то есть перешел к более разнообразным и открытым действиям), но пока не вступал в коммуникативное пространство.

Для начала Дима ограничился более разнообразными невербальными ресурсами общения. И уже на четвертом занятии, когда он долго и с явным интересом рассматривал танк, в нерешительности глядя на меня, я сказала: «Тебе хочется поиграть с ним, но ты не решаешься... Я думаю, что ты можешь с ним поиграть». Свои слова я сопровождала улавливаемым в поведении Димы напряжением нереализуемой потребности.

Дима приблизился к танку и начал с ним играть. Потом еще много раз мне приходилось помогать ему преодолевать скованность и нерешительность в ситуации, когда он хотел поиграть в моем присутствии. По прошествии некоторого времени он проявил свою потребность разговаривать сначала со мной, а потом с учительницей и детьми.

А начались наши беседы с тихого «алло» по игрушечному телефону, после чего Дима поспешно положил трубку. И вновь я отразила ему то состояние, когда хочется пообщаться, но одновременно боязно, и ты не уверен, что у тебя что-то получится. Данное отражение было сбалансировано почти синхронно выраженной в словах и поведении спокойной уверенностью с моей стороны, что он может выбирать говорить или нет. Потом он сам осуществлял выбор и говорил: «Я хочу рисовать», «Я буду конструировать», «Давай поболтаем по телефону».

Кульминационный момент игротерапевтического процесса — игра с игрушечной старушкой, которая в Диминой режиссуре суетливо и с паническим ужасом пыталась убежать от наезжавшей на нее машинки. После чего Дима рассказал о смерти своей любимой сестренки, трагически погибшей под колесами машины. Он со страхом говорил о посещении могилы сестры, рассказывал, что видел в ветках сосен, шумящих над могилой, темное, бестелесное, как тень, с длинными и цепкими руками чудовище, которое забирает детей к себе навсегда и которое никто не может остановить.

Я представила себе мальчика, неподвижно стоящего рядом с матерью, боящегося пошевелиться, и вершины сосен, в которых кроется всеильное существо. Это чудовище реально существовало в сознании ребенка и угадывалось им в качании веток. Меня также охватывали ми-



молетный ужас и растерянность, когда я озвучивала Диме его состояние. В определенный момент Дима стал сопереживать мне. Страх, который был виден в его широко раскрытых глазах, исчез. Он приободрился и стал успокаивать меня, а заодно и себя. Говорил, что это чудовище не должно его забрать, и оно редко забирает детей. Он решил, что это просто смерть, а так как он еще маленький, он не должен умереть. Потом еще на протяжении нескольких занятий мы говорили о Боге, о злых и добрых людях. Ребенок смог преодолеть страх перед чужими людьми, хотя в общении с ними и сохранял известную долю застенчивости.

В приведенном примере идентификации с чувством страха у ребенка очень показательно, что идентифицирующийся отвечает не за правомерность состояний (то есть за то губительны ли они или полезны для человека), а лишь за полноту и точность их воссоздания. Так, образ чудовища важен не с точки зрения существования этого явления в действительности, а для понимания субъективной жизни ребенка. Причем идентифицирующийся, демонстрируя свою версию понимания состояния человека, дает возможность этому человеку взглянуть на свое состояние со стороны.

Встреча с самим собой состоялась. Осознание своих эмоций, потребностей, переживаний и действий открывает путь к управлению ими и освобождению от их незримой власти. Этот процесс по-настоящему терапевтичен. Ребенок, увидев себя со стороны в ситуации страха смерти, овладел гнетущим его состоянием, расщепил его на сознательную и ощущаемую части, и таким образом ослабил власть страха над собой. Процесс идентификации стимулирует самосознание, и мотивационные процессы становятся осознанными.

Начать управлять собственными психическими состояниями не просто, путь лежит через общение с терапевтом и трансляцию им клиенту мысли о том, что быть самим собой безопасно. Таким образом, происходит процесс аккумуляции душевных сил для встречи с самыми пугающими уголками собственной души. В результате идентификации мы имеем новое знание о человеке, определяем для себя образ клиента.

В моем случае изначальная версия понимания ребенка как просто замкнутого и чересчур стеснительного не давала ответа на вопрос: а как включить его в общение? В процессе идентификации вскрылись основания его поведения, причины его страха. И это была не умозрительная, а доказанная в проживании психотерапевтом версия понимания поведения ребенка. Версия была подтверждена самим ребенком, и таким подтверждением стали появление искреннего интереса к происходящему, открытость Димы и конструктивные изменения в его поведении.

## **Заключение**

На наш взгляд движение от непонимания к пониманию конкретной личности в конкретной ситуации — это динамика микроциклов идентификации. В проявлениях и словах идентифицирующегося человек узнает себя, но себя приподнявшегося на доступный уровень осознания ситуации и самообладания, видит себя в процессе развития и восстановления целостности: в равновесии эмоционального и сознательного начал, чувствует свою ценность. Правдивость «сцены» понимания, демонстрируемой другим человеком, убеждает в наличии потенциала роста в себе самом. При поддержке идентифицирующегося следить за своими состояниями гораздо легче, за счет эффекта двойного внимания к собственной проблеме. Идентифицирующийся «усиливает» тебя самого и облегчает слежение за внутренними процессами (за счет максимально корректной оформленности чувств в слово и проживания твоих собственных состояний), делает возможным внешнее наблюдение за ними. Одновременно такое наблюдение, на наш взгляд, носит характер экспериментальной проверки «работы собственной усовершенствованной модели». Идентифицирующийся как бы проверяет на себе реальность конструктивного выхода из проживаемой другим ситуации. Если зрелая идентифицирующаяся личность по настоящему понимает и принимает твою ситуацию, и у нее достанет сил для самообладания, то и у тебя есть шанс справиться с трудностями.

Попытка интеграции различных подходов к идентификации, анализ феноменов, выводят идентификацию за пределы ее истолкования как процедуры познания на уровень специфического отношения к действительности. Идентификация — живое глубинное общение, посредством которого в личности интегрируются чувства и рассудок; телесная природа и духовность; спонтанность и самообладание; утверждение потенциала сознательного, внимательного, спокойного отношения к себе в ситуации самых сильных эмоциональных потрясений это и есть, на наш взгляд, отправная точка преодоления себя, как добровольный, осознанный выбор.

## **ЛИТЕРАТУРА**

- Андреас С.* Паттерны магии Вирджинии Сатир. СПб., 2005.
- Анисимов О.С.* Акмеология и методология. Проблемы психотехники и мыслетехники, М., 1998.
- Батищев Г.С.* Найти и обрести себя // Вопросы философии. 1995. № 3. С. 95—129.
- Бендлер Р.* Используйте ваш мозг для изменения. — М., 1991.

- Бердяев Н.А.* Самопознание, М., 2004.
- Берулава Г.А.* Методологические основы деятельности практического психолога: Учеб. пос. М., 2003.
- Василюк Ф.Е.* Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 1. с. 17.
- Гжегорчик А.* Духовная коммуникация в свете идеала ненасилия// Вопросы философии. 1992. № 3. С. 54—64.
- Гречиго Е.В.* Философско-методологические основы формирования понимания // Информационный научно-методический бюллетень учреждения образования «Витебский областной государственный ИПК и ПРР и СО». 2006. № 14. С. 37—69.
- Елисеев Н.* Мыслить лучше всего в тупике // Новый Мир 1999, № 12. С. 194—217.
- Касаткина Л.Н.* Как наладить контакт // Газета «Школьный психолог». 2005. № 21. С. 12—13.
- Кнебель М.* Поэзия педагогики. М., 1976.
- Лотман Ю.М.* Статьи по семиотике культуры и искусства (Серия «Мир искусств»), СПб., 2002.
- Маслоу А.* Психология бытия. — М., 1997.
- Матурана У.Р., Варела Ф.Х.* Древо познания (биологические корни человеческого понимания). Перевод с англ. Ю.А. Данилова, М., 2001.
- Мингалиева М.Р.* Проблема понимания психологом клиента, Калуга, 1999.
- Монтень М.* Опыты, т. 2, Кн. 1, 2,3 М., 1992.
- Мордов И.Б.* Мнимодушевность // Вопросы философии. 1994. № 4. С. 169—176.
- Мустакас К.* Игровая терапия. СПб., 2000 г.
- Немирович-Данченко В.И.* Избранные письма // Театральное наследие, т. 1, М., 1954.
- Ницше Ф.* По ту сторону добра и зла. Казус Вагнер. Антихрист. Эссе Номо, Минск, 2000.
- Понимание. Краткий психологический словарь. Под ред. П.А. Карпенко, Ростов н/Д, 1998.
- Психологическая энциклопедия. 2-е издание. Под ред. З. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб., 2003.
- Психологический словарь. Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова. М., 1983.
- Резапкина Г.* «Профанный» гуманизм // Газета «Школьный психолог». 2009. № 06. С. 6—7.
- Роджерс К.Р.* Искусство консультирования и терапии, М., 2002.
- Станиславский К.С.* Моя жизнь в искусстве. М., 2000.
- Станиславский К.С.* Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. СПб., 2008.
- Тэхэ В.* Психика и ее лечение. Психоаналитический подход. М., 2001.
- Философский энциклопедический словарь. М., 1989.
- Флоренская Г.Л.* Диалог в практической психологии, М., 1991.

Фрейд З. Психо-аналитические этюды. Составление Д.И. Донского; В.Ф. Круглянского. Минск. 1991 г.

Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины XX века, М., 1996.

## IDENTIFICATION TECHNIQUES WITH THE CLIENT IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

*L.N. KASATKINA*

The article deals with the identification of consciously controlled psychologist with the client as a tool for understanding the world of internal states and feelings of another person. Objective: to study the mechanism of conscious identification, describe ways to enter the state of the other, to reconcile significant psychodynamic units of the process. The structure of a controlled identification, describes an example of client identification centered unidirectional psychotherapy. Analysis of techniques of reincarnation K.S. Stanislavsky, R. Bandler, Satir, Rogers and K. Moustakas, suggests the hypothesis of mutual complementarity techniques empathy with individual accents in these researchers at different stages of a single process acts playing life of the Other. Particular attention in the process of assimilation pay practices listed on the reconstruction of the inner workings of the secondary image of another person (clear, bright, dynamic, emotive). Ability to reconstruct the images of other quality — a sign of identification and control starting point for launching synchronous cycle holistic life. Now there is a formation experiment on modeling in understanding the interactive work of the psychologist by controlled identification.

**Keywords:** Another person as a subject, understanding, identification, time conscious identification, beingness, self-reflection.

*Andpeas S.* Patterny magii Virdzhinii Satir. SPb., 2005.

*Anisimov O.S.* Akmeologija i metodologija. Problemy psihotehniki i mysletehniki, М., 1998.

*Batishhev G.S.* Najti i obresti sebja // Voprosy filosofii. 1995. № 3. S. 95—129.

*Bandler R.* Ispol'zujte vash mozg dlja izmenenija. — М., 1991.

*Berdjaev N.A.* Samopoznanie, М., 2004.

*Berulava G.A.* Metodologicheskie osnovy dejatel'nosti prakticheskogo psihologa: Ucheb. pos. — М., 2003.

*Vasiljuk F.E.* Struktura i specifika teorii ponimajushhej psihoterapii // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2008. № 1. s. 17.

*Gzhegorchik A.* Duhovnaja komunikacija v svete ideala nenasilija // Voprosy filosofii. 1992. № 3. S. 54—64.

- Grechiho E.V.* Filozofsko-metodologicheskie osnovy formirovaniya ponimaniya // Informacionnyj nauchno-metodicheskij bjulleten' uchrezhdenija obrazovanija "Vitebskij oblastnoj gosudarstvennyj IPK i PRR i SO". 2006. № 14. S. 37—69.
- Eliseev N.* Myslit' luchshe vsego v tupike // Novyj Mir 1999, № 12. S. 194—217.
- Kasatkina L.N.* Kak naladit' kontakt // Gazeta "Shkol'nyj psiholog". 2005. № 21. S. 12—13.
- Knebel' M.* Pojezija pedagogiki. M., 1976.
- Lotman Ju.M.* Stat'i po semiotike kul'tury i iskusstva (Serija «Mir iskusstv»), SPb., 2002
- Maslou A.* Psihologija bytija. — M., 1997.
- Matarana U.R., Varela F.H.* Drevo poznanija (biologicheskie korni chelovecheskogo ponimaniya). Perevod s angl. Ju.A. Danilova, M., 2001.
- Mingalieva M.R.* Problema ponimaniya psihologom klienta, Kaluga, 1999.
- Monten' M.* Opyty, t. 2, Kn. 1, 2, 3 M., 1992.
- Mordov I.B.* Mnimodushevnost' // Voprosy filosofii. 1994. № 4. S. 169—176.
- Mustakas K.* Igrovaja terapija. SPb., 2000g.
- Nemirovich-Danchenko V.I.* Izbrannye pis'ma // Teatral'noe nasledie, t. 1, M., 1954.
- Nicshe F.* Po tu storonu dobra i zla. Kazus Vagner. Antihrist. Esse Nomo, Minsk, 2000.
- Ponimanie. Kratkij psihologicheskij slovar'. Pod red. P.A. Karpenko, Rostov n/D, 1998.
- Psihologicheskaja jenciklopedija. 2-e izdanie. Pod red. Z. Korsini, A. Auferbaha. — SPb., 2003.
- Psihologicheskij slovar'. Pod red. V.V. Davydova, A.V. Zaporozhca, B.F. Lomova. M., 1983.
- Rezapkina G.* "Profannyj" gumanizm // Gazeta "Shkol'nyj psiholog". 2009. № 06. S. 6—7.
- Rodzher K.R.* Iskusstvo konsul'tirovaniya i terapii, M., 2002.
- Stanislavskij K.S.* Moja zhizn' v iskusstve. M., 2000.
- Stanislavskij K.S.* Rabota aktera nad soboj v tvorcheskom processe perezhivaniya. Dnevnik uchenika. SPb., 2008.
- Tjehkje V.* Psihika i ee lechenie. Psihoanaliticheskij podhod. M., 2001.
- Filozofskij jenciklopedicheskij slovar'. — M., 1989.
- Florenskaja G.L.* Dialog v prakticheskoj psihologii, M., 1991.
- Frejd Z.* Psiho-analiticheskie jetjudy Sostavlenie D.I. Donskogo; V.F. Krugljanskogo. Minsk. 1991g.
- Jaroshevskij M.G.* Istorija psihologii ot antichnosti do serediny XX veka, M., 1996.