

ГЛАВА 1

Введение в метод Сократа

Сократический метод помогает обучаться и открывать новое в процессе совместного исследования, его можно применять во многих ситуациях. Этот метод возник в античности в ходе дискуссий, которые Сократ вел в Афинах.

В психологической литературе многие авторы, в том числе Аарон Бек и Альберт Эллис, приветствовали сократический метод как эффективный инструмент обучения и проведения сеансов психотерапии, что возродило научный интерес к нему. Однако у разных авторов есть расхождения в отношении названия — “сократический метод”, “сократический диалог” и “сократическое вопрошание” [73]. Сократический диалог имеет много разных форм [74]; ученые даже расходятся во мнениях относительно того, был ли вообще у Сократа особый метод [427]. Более того, большинство авторов упоминают сократический метод лишь вскользь и редко описывают важные детали, касающиеся идей или процедур, лежащих в основе этого подхода. В этой книге мы попытаемся уточнить идеи и процедуры использования сократического метода на сеансах психотерапии. Но я не стану уделять много времени проблемам терминологии. Мы будем использовать понятие “сократический метод” наряду с “сократическим диалогом”, “сократической дискуссией” и *elenchus*. Сейчас я объясню этот термин.

В классических текстах *sophia* означает мудрость, которой обладает только тот, кто стремится к жизни, полной осмысленного созерцания. Ее противоположностью является *episteme* — знание, приобретенное с помощью научного подхода. *Phronesis* — практическое понимание, *techne* — технический опыт, *aporia* — состояние озадаченности или замешательства, часто возникающее в результате сократического вопрошания, когда люди осознают собственное невежество. Пожалуй, центральное понятие в сократической дискуссии — это *elenchus*. Оно означает процесс взаимного вопрошания и опровержения. В целом *elenchus* представляет собой tradi-

ционный сократический подход. В простом варианте это обмен вопросами, направленный на выяснение и опровержение убеждений собеседника. В более общем плане *elenchus* — это жизненная стратегия, заключающаяся в стремлении к осмысленности и объективности [235].

Историческая основа платоновских диалогов сохранилась в целом в философии и классических текстах. Несколько авторов, работающих в образовании (например, Уитли [505]) и прикладной философии (например, Ховард [202]), отсылают к Платону. Однако большинство, если не все ученые, обсуждающие сократический метод в психологии, не цитируют никаких античных или современных философов. Я стараюсь оставаться верным исторической фигуре Сократа, изображенной в диалогах Платона. По возможности я стараюсь придерживаться приписываемых Сократу слов и использую цитаты из классического первоисточника — двухтомника *The Dialogues of Plato*, переведенный и отредактированный Бенджаминотом Джоветтом (1892–1937).¹ Меня удивляет и немного разочаровывает, когда авторы выдают собственные оценки и мнения за идеи Сократа и Платона без какого-то указания на то, что они когда-либо читали эти важные труды. Чтобы понять сократический метод, мне пришлось выйти за рамки своей научной области и изучать античных авторов и философов. Эта стратегия поставила передо мной как перед ученым и преподавателем бесконечный ряд проблем. Я преодолевал трудности разных эпистемологий, методов и стилей письма в психологии и философии. Кроме того, хотя платоновские диалоги порой весьма увлекательны, было сложно следить за повествованием, извлекать из диалогов уроки и при этом интерпретировать материал в понятиях современной клинической психологии.

В философских сочинениях термин “сократический метод” обычно является синонимом понятия *elenchus*. Как правило, я избегаю последнего термина, потому что он выходит за пределы психологического лексикона. Однако можно определить *elenchus* и как дискуссию, направленную на противостояние убеждениям клиента, их оспаривание и опровержение, если он не может обеспечить сильную логическую поддержку этим убеждениям. Это понятие вполне подходит для современной когнитивной терапии. *Elenchus* помогает человеку медленно и постепенно двигаться в направлении открытий и новых инсайтов, которые он будет проверять и оценивать [431]. В истинном сократическом диалоге мы делаем акцент на логике

¹ В этой книге мы будем цитировать диалоги Платона по изданию: Платон. *Собрание сочинений в 4 т.*/(пер с древнегреческого под общ. ред. А.Ф. Лосева). — М.: Мысль, 1990. — *Примеч. ред.*

и примерах. Было бы логично считать клиническую работу и связанные с ней случаи клиентов природной лабораторией, где можно вдохновляться и исследовать новые идеи [501].

В исторических диалогах Платона термин *interlocutor* относится к участникам бесед с Сократом. Обсуждая клинические случаи и пытаясь привязать материал к философским источникам, я иногда стираю грани и называю участника дискуссии “клиентом”, а не собеседником. Аналогичным образом вместо того, чтобы постоянно отсылать к Сократу и диалогу, происходившему много веков назад, я иногда осторожно заменяю Сократа на “психотерапевта”.

* * *

В данной книге я цитирую широкий круг источников, в которых упоминаю многих пионеров психологии, психиатрии и философии. Поскольку основу метода Сократа составляет философия, многие цитаты взяты из старых работ и философских журналов. Я не слишком нуждаюсь в шумихе, связанной с результатами последних исследований, когда дело касается античности. Также я включил много цитат, обосновывающих философские основания сократического метода. В перечень литературы не вошли многие работы по психологии, потому что список и так довольно обширный. Однако я чувствую, что обязан обосновывать цитатами утверждения из области философии, классики или этики добродетели.

Чтобы облегчить понимание этих абстрактных идей, я написал книгу в жанре беллетристики, а не в стиле научного трактата. Как утверждали Бейтлер с коллегами [46], стандартный формат академических журнальных статей не соответствует рекомендациям для работ по психотерапии — ведь монография по психотерапии должна быть открыта к обсуждению, исследованию и выдвижению новых идей, которые принесут пользу практикующим и будущим психотерапевтам. Я надеюсь, что аспиранты, врачи и профессора университетов оценят представленные в моей книге идеи и вдохновятся на включение сократического метода в свой подход к психотерапии.

Наконец, опора на сократический метод требует важного концептуального сдвига. Гораздо меньше внимания в методе уделяется эмпирическим доказательствам. Вместо этого стратегия опирается на общие теории функционирования человека в сочетании с многочисленными отсылками к клинической практике. На представленные в ней идеи оказала влияние герменевтика как современная стратегия изучения человеческого поведения [358]. Эмпиризм предполагает изучение собранных объективно данных наблюде-

ния. К сожалению, эмпирический подход плохо подходит для изучения абстрактных понятий, главных в сократическом методе. Герменевтика, напротив, включает в себя научные попытки описания поведения без отсылки к абстрактным понятиям или теоретическим предположениям [358].

Сократический метод тесно связан с рациональным обоснованием идей, которое опирается на проверку гипотез, изучающих разные убеждения [358]. Герменевтика, со своей стороны, основывается на оценке практической активности на ежедневных сеансах терапии. Таким образом, используемый в психологии сократический метод опирается на рациональный анализ исторических идей и *одновременно* на практическую оценку работы, проводимой на еженедельных сеансах психотерапии.

Описывая сократический метод в психотерапии, я рассматриваю в книге основные компоненты терапевтического диалога:

- 1) серии вопросов для сбора информации и подробного изучения тем;
- 2) индуктивные умозаключения, помогающие учиться на конкретных примерах и применять новые знания к жизненной ситуации клиента;
- 3) акцент на общих понятиях или универсальных дефинициях, что обеспечивает выход дискуссии за пределы узкого фокуса на конкретных проблемах или маловажных событиях;
- 4) осознание психотерапевтом и клиентом пределов своих знаний, непредвзятый подход ко всем ситуациям и готовность учиться;
- 5) использование *управляемого открытия*, позволяющего продвигаться вперед в диалоге с искренним желанием найти новые идеи. Объединив эти пять компонентов, их можно использовать для концентрации на главных целях терапии, а именно: развитие самоконтроля с упором на самосовершенствование, готовность использовать этику добродетели как руководство при принятии важных жизненных решений, движение к позитивным целям. Таким образом, руководствуясь сократическим методом, психотерапия опирается на давно устоявшиеся понятия, объединяя их с современной терапевтической практикой.

Моя цель — представить в этой книге новые идеи, которые могут помочь новичкам и опытным специалистам в консультировании по вопросам психического здоровья. Я также с готовностью признаю, что эта область нуждается в гораздо большем количестве идей и исследований. Книга раскрывает идеи, которые я нашел полезными для себя как для психотерапевта, и я приветствую новые голоса, разделяющие или оспаривающие эти идеи.