МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М. В. ЛОМОНОСОВА

УДК 159.9
ББК 88.94
Психология

# ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**Доктор психологических наук М. Ш. Магомед-Эминов**

***Статья посвящена концептуальному оформлению понятия психологической помощи, понимаемой как форма психологической практики. В ней раскрывается интенциональная направленность психологической помощи с точки зрения принципа заботы, дополняющего традиционный принцип познания.***

**Ключевые слова**
Психологическая помощь, принцип заботы, работа личности, личностный смысл, принцип познания, интенциональная направленность

Термин «психологическая помощь» до сих пор не получил своего понятийного и концептуального оформления. Обычно он используется в обыденном значении или употребляется как синоним «зарубежных» терминов «консультирование» и «психотерапия». Применяется также в более широком значении – как родовой термин для более 400 разновидностей «терапевтических», лечебных или целительных методов, техник и процедур, применяемых в медицине, психологии здоровья и др. Чаще всего вместо него применяются совсем другие термины, которые более распространены в специальной литературе. Так, Л. Бремер и Э. Шостром говорят о «терапевтической психологии» [27], другие авторы – о «терапевтическом психологическом знании» [7], «консультативной психологии», «психологическом консультировании» [12], «психотерапии» [11, 18, 19], «психокоррекции» [20]. Кроме того, многие психологи справедливо указывают на отсутствие или слабую разработанность собственно психологической теории практики, а также на отсутствие научной интеграции разнородного опыта психологической, психотерапевтической, консультативной помощи [4, 7]. В академической психологии, которая явно или неявно основывается на разделении теоретической и прикладной психологии, психологическую помощь рассматривают как форму прикладной психологии или, в лучшем случае, относят к практической психологии.

В свете концептуально-парадигмальной трансформации современной науки в переходах классической, неклассической и постнеклассической рациональности [21], развития неклассической психологии [1, 26], разработки конструкционистских и постмодернистских психологических концепций, крайне актуальным является вернуться к призыву Л. С. Выготского о создании методологии и теории прак-

тики [5]. В этом смысле психологическая помощь как определённая практика жизни должна получить философское, методологическое, теоретическое обоснование, чтобы не превратиться в голый практицизм или абстрактное внедрение академической психологии. Интересным является созвучное этой идее предложение Ф. Е. Василюка разделить практическую психологию и психологическую практику [4]. Он подчёркивает значение психотехнической парадигмы и строит достаточно продуктивную концепцию понимающей психотерапии. Признавая значение достигнутого, необходимо сделать на этом пути следующий шаг – разделить психологическую помощь и психотерапевтическую помощь (чтобы их потом связать) и освободить психологическую практику от медицинских рамок психотерапевтической парадигмы, а также обосновать её в горизонте собственно психологической помощи.

В свете сказанного вопрос о введении понятия психологической помощи и его концептуальном оформлении становится первоочередным[1]. Для того чтобы очертить предметное содержание понятия психологической помощи, на наш взгляд, необходимо поставить вопрос об интенциональной предметности психологической помощи как определённой формы психологической работы. Если психологическая помощь не является, по сути, ни терапией (это медицина), ни внедрением теории в практику (это академическая психология) – то чем она является? На что направлена психологическая помощь как определённая работа? Другими словами, в чём состоит интенциональный объект или предмет психологической помощи, в предметных рамках которого конкретизируется многообразие значений? Во-вторых, кроме интенционального предмета психологической помощи, нам надо выделить психологическую работу, в которой производится эта интенциональная предметность, отделив её от деятельности субъекта (субъектов взаимодействия); и, в-третьих, раскрыть психологическую работу как работу личности, которая осуществляется как совместная синергическая работа личностей. Именно в этой психологической работе личностей трансформируются личности как психолога, так и клиента на пути реализации определённой интенциональной смысловой направленности. В-четвёртых, интенциональная направленность психологической помощи выражается в смысловых образованиях личности, которые осуществляются в определённых формах, модусах бытия личности. В-пятых, личностные смыслы, которые конституируются в психологической работе помощи, не являются, как часто считают, чисто внутренними, интраперсональными (или персональными) феноменами, а имеют интерперсональное, межличностное строение. Личностный смысл как «смысл для меня» («значение для меня») соотносится, связан со «смыслом для Другого». Персональный, личностный смысл в наиболее широком значении, как смысл нечто в мире для личности, надо определить на перекрестe, пересечении «смысла для меня (для Я)» и «смысла для Другого».

**Принцип познания и принцип заботы.** Мы перечислили несколько важных положений для определения понятия психологической помощи. Для дальнейшего продолжения этой работы будем разделять в психологии принцип познания (и связанную с ним властную мотивацию – в различных значениях овладения собой и Другим, самоуправления, самоорганизации, саморегуляции и др.) и принцип за-

**[1] Предлагаемое нами понимание было реализовано в создании в 2000 году специализации «Психологическая помощь» на факультете психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. В дальнейшем, в 2004 году там же была создана кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, которая является выпускающей кафедрой по этой специализации.**

боты. Принцип заботы примем за методологическое основание психологической помощи. В качестве интенционального предмета психологической помощи и, соответственно, в качестве основания психологической помощи предлагается принцип заботы (заботы о бытии и о времени), трактуемый на основе культурно-исторической работы личности, в ходе осуществления которой формируется, развивается культура заботы о себе и о Другом. Тогда понимающая, объяснительная и конструктивная психология дополняются помогающей психологией, в которой исследование психологии человека переплетается с культурой заботы (о себе и о Другом). Психологическая помощь, скорее, не практика, основанная на принципе познания, или внедрение теории в практику – а осуществление принципа заботы, который предполагает более сложные и тонкие зависимости между познанием и бытием, точнее, между онтологией познания и онтологией бытия в психологической помощи.

Кстати, не только в психоанализе, но ещё в древних духовных практиках культ очищения души предстаёт как основа духовного преображения человека и постижения им высшей истины. Чтобы развернуть этот тезис, отметим, что развитие динамической психологии, восходящей к экзорсизму, магнетизму, гипнотизму, катартическому методу, методу «психологического анализа» П. Жане [28] и «психоанализу» З. Фрейда [22], сошлось в методическом принципе «лечения разговором» – «talking cure» (обозначим его как ДТ – дискурсная терапия). ДТ носит герменевтический характер и основывается на работе с символическими образованиями. Все перечисленные источники, в той или иной мере, основываются на загадочном, таинственном, скрытом смысле, значении, коде, шифре. Фигура психологической помощи восходит к знатоку и толкователю этих таинственных, загадочных символических форм, скрывающих истинный смысл наблюдаемого поведения.

ДТ в достаточно расширенном постмодернистском смысле включает в качестве дискурсов не только вербальные нарративы, но и широкий круг образных, двигательных, акциональных, экспрессивных, дискурсивных практик смыслотворчества и работу семиотических структур. В любом случае, объяснительно или описательно, описательно или конструктивно, естественно-научно или гуманитарно, ДТ продолжает быть лечением посредством работы дискурса. Однако лечение разговором, построенное на просвещении, переживании, инсайте, понимании, скрывает онтологический горизонт заботы как особой бытийной работы личности. Различая дискурс и поступок, мы ставим акцент на бытийной работе личности, в которой осуществляется забота о Я и о Другом, свершаются поступки, занимается позиция и т. д.

В этом смысле мы предлагаем дополнить метод «talking cure» методом «taking care», т. е. «осуществления заботы». Подобный пересмотр основания психологической помощи приводит к расширению психотехнического арсенала психологической помощи и переходу от пробирочной психотехнической ситуации (in vitro) к психологической помощи в живых ситуациях жизни (in vivo). Изложение технического аспекта предлагаемого сдвига – это особая тема, которая не является предметом настоящей статьи. «Забота» здесь не одна из техник помощи, а общее методологическое основание всякой психологической помощи.

Напомним, придерживаясь двух планов, которые мы выделяем в психической работе: 1) работы по конституированию образа мира, которая соответствует, в других терминах, «отражению», рефлексии, ориентировке и др.; 2) работы по осуществлению жизнедеятельности как форм жизни, форм существования, форм бытия, т. е. экзистенциальной работы по осуществлению заботы о бытии личности, рас-

сматриваем два принципа – принцип познания (понимания, объяснения) и принцип заботы. Концепция заботы о себе, практики себя М. Фуко[2] приводится в связь с концепцией заботы М. Хайдеггера, и мы трактуем её с новой точки зрения культурно-исторической работы личности, в которой забота и практика себя открывается в заботе о Я и о Другом. Таким образом, утверждается, что принцип познания необходимо основывать на горизонте онтологии заботы и работы заботы. Это положение мы продумываем, также исходя из философии практики К. Маркса (в частности, из его тезиса об объяснении и изменении мира), фундаментальной онтологии М. Хайдеггера [24], психологии деятельности [13, 17]. Таким образом, принцип заботы (о себе, о Другом и о бытии) и принцип познания себя берутся во взаимопроникновении и внутренней связности. Принцип заботы выражается в работе, практике по осуществлению определённого способа бытия и вводит проблему преобразования, творения, изменения. Значит, психика не только познаёт, но и является заботливой работой (инструментом, служебной работой) по осуществлению жизнедеятельности, форм бытия, форм существования. Забота выражается в службе, служении, даже ещё в более широком смысле – для стяжания сакральности, приобщения к высшим ценностям бытия, синтеза с трансцендентным объектом. В отличие от М. Фуко, мы рассматриваем заботу о себе соотносительно заботе о Другом. Более того, утверждаем, что забота о себе возможна только как забота о Другом. Феномен заботы определяется на перекрестье заботы о себе и заботы о Другом и является, следовательно, транзитным феноменом. Личность медиальна и определяется между Я и Другим, между заботой о себе и заботой о Другом, между «смыслом для меня» и «смыслом для Другого».

**Работа и деятельность, пассивность и активность.** Поставив вопрос о заботе как интенциональном предмете психологической помощи, необходимо прояснить понятие работы, в которой конституируется этот духовно-бытийный феномен. Основываясь на этом, мы можем ввести понятие психологической работы, разделяя её от деятельности субъекта: в частности, психологической работы со сновидениями, психологической работы со смысловыми образованиями и др. В психологической работе в ситуации помощи активность личности по-разному распределяется и перераспределяется между участниками – помогающим и помогаемым. Помимо этого экстенсивного различения активности, существует, однако, качественное, интенсивное различение позиций, требующее рассмотрения активности и пассивности в психологии в диалектической связи.

Для того чтобы уточнить понятие психической деятельности – одушевлённой деятельности, деятельности, связанной с психикой – мы разделили работу и деятельность. Психическая работа опосредствует, обеспечивает предметную деятельность субъекта[3]. Дифференциация двух модусов предполагает рассмотрение пассивности и активности как двух сторон психической работы – деятельность необходимо определять соотносительно недеятельности, пассивности.

Деятельность – это предметная активность. Если мы разделяем деятельность и работу, проделываемую с деятельностью,

**[2] М. Фуко считает, что в греко-римской культуре забота о себе предшествует принципу познания себя – дельфийскому лозунгу «Познай себя» [23].**

**[3] Человек проделывает определённую работу с собственной предметной деятельностью – человек всегда делает нечто с собой, делая нечто с предметом. То, на что направлена психическая работа – это деятельность, предметная деятельность, а не стационарный объект или предмет. Рассмотрение человека в деятельности предполагает рассмотрение человека в работе, проделываемой им с собственной деятельностью в мире.**

то работа не активность. А если даже и активность в какой-то особой форме, то не активность в форме предметной активности: психическая работа процессуальна, событийна. Исходно работа открывается как пассивность, но в особом смысле – в смысле создания основания, ткани для осуществления предметной деятельности субъекта. В этой работе создаётся идентичность субъекта деятельности и восстанавливается его идентичность как условие возможности, движения деятельности – как процесса разделения членов и их соединения – как прокладывание пути осуществления, достижения определённых целей, задач. В этом утверждении мы развиваем критику И. Канта [10], сдвигая её от вопроса о возможности познания к вопросу о возможности существования, жизни, деятельности субъекта. Психологическая работа помогающего, будучи конструктивной работой, обретает статус пассивного процесса – в этой работе создаётся условие для преобразования деятельности помогаемого, его работы над собой. Даже пассивность в форме недеяния, неделания чего-то, например, ненанесения зла живому, может происходить как напряжённая внутренняя работа личности.

**Повседневное и неповседневное, ординарное и экстремальное.** Конкретную психологию жизни, в которой мы тематизируем психологическую помощь, необходимо также раскрыть в контексте двух фундаментальных модусов бытия личности – повседневном модусе бытия личности (ординарном) и неповседневном модусе бытия личности (экстремальном). Повседневный и неповседневный модусы бытия личности коррелятивны также повседневному и неповседневному жизненному миру. Говоря о повседневном жизненном мире, было бы целесообразно разъяснить нашу позицию относительно феноменологии Э. Гуссерля [8], феноменологической социологии А. Шюца [25] и социологии сознания П. Бергмана, Т. Лукмана [2]. А. Шюц, развивая феноменологическую социологию, связывает понятие «жизненный мир» Э. Гуссерля с естественным обыденным миром, образуя понятие «повседневного жизненного мира» как пред-данности научной реальности. П. Бергер и Т. Лукман аналогичную идею повседневного жизненного мира используют для создания социологии знания, в рамках которой рассматривается, как повседневные знания конструируют социальную реальность, являющуюся донаучной или квазинаучной. Повседневный жизненный мир в феноменологической социологии и социологии знания является схожим со средней повседневностью Dasein М. Хайдеггера, в котором человек рассмотрен в рутинной, привычной, типичной обыденности, не охватывающей все формы человеческих реальностей [24]. Так, вопрос, который Хайдеггер ставит как «открытие ничтожащего Ничто» усреднённому человеку повседневности, подсказывает нам разделение повседневного модуса бытия личности и неповседневного модуса бытия личности, в котором человек переходит, осуществляет трансгрессию в сферу контакта бытия и небытия, жизни и смерти. Неповседневный модус бытия личности раскрывается нами в двух горизонтах бытия человека: негативном и позитивном. В негативном (вторжение небытия в бытие) и возникают проблемы, связанные с предельностью адаптации, трагическими переживаниями, травматизацией, деструкцией. Позитивный модус неповседневности связан с экстатичностью, с фундаментальными пиковыми переживаниями, переживаниями трансгрессии и др. В экстремальной ситуации, следуя развиваемой нами концепции, человек не только страдает, но и проявляет стойкость, проходит испытания и обнаруживает рост и развитие. Триада «страдание – испытание – рост», структурирующая экстремальную ситуацию полнее, чем это принято в литературе, раскрывает психо-

логические последствия как «расстройство – адаптацию – рост». Травма и утрата имеют как негативные, так и позитивные лики. Человек не только травмируется, переживает аномальное горе, но и проявляет не характерный до травмы, утраты рост и развитие.

Ситуация заботы создает ситуацию помощи, в которой объяснительная и описательная психология обретают новое измерение помогающей психологии. Перефразируя известное изречение К. Маркса о том, что философия объясняла мир, в то время как его надо изменять, и применяя его в мягкой форме, накладывая этико-эстетический запрет на властный захват человеческой личности (техника должна быть развёрнута в горизонте совести), мы можем сказать, что психология должна не только объяснять и описывать, интерпретировать и понимать, но и помогать – содействуя изменению, трансформации бытия человеческой личности в жизненном мире. Ситуация помощи, принимая к сведению предостережение о дегуманизирующей функции техники и опасности, таящейся в технике, в существе которой пребывает человек [24], включает в себя нравственное измерение. Психотехника должна быть развёрнута не просто в сфере личности, но личности, имеющей нравственное измерение [3], в ходе работы по становлению человеческого в человеке.

## *ПРИМЕЧАНИЯ*

1. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл, 2007. – 526 с.

2. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. – М.: Медиум, 1995. – 323 с.

3. Братусь Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности. – М.: Знание, 1977. – 64 с.

4. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. – М.: Смысл, 2003. – 240 с.

5. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса // Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти тт. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1982. – С. 292-436.

6. Выготский Л. С. Конкретная психология человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1986. – №1. – С 53-59.

7. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология. – М.: Речь, 2001. – 352 с.

8. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология. – СПб: Владимир Даль, 2004. – 400 с.

9. Зинченко В. П., Моргунов Е. Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М.: ТОО «Тривола», 1994. – 304 с.

10. Кант И. Критика чистого разума // Кант И. Собрание сочинений: в 6-ти тт. – Т. 3. – М.: Мысль, 1964. – С. 5-60.

11. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – 1-е изд. – СПб: Питер, 1999. – 752 с.

12. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М.: Академический проект, 2005. – 464 с.

13. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. В 2-х тт. – М.: Педагогика, 1983.

14. Магомед-Эминов М. Ш. Позитивная психология человека. От психологии субъекта к психологии бытия. В 2-х тт. – М.: ПАРФ, 2007.

15. Маркс К. Тезисы о Фейербахе // Маркс К., Энгельс Ф. Собрание сочинений в 39-ти тт. – Изд. 2. – Т. 3. – М.: Государственное издательство политической литературы,

1955. – С. 1-4.

16. Петровский В. А. Личность в психологии. Парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.

17. Рубинштейн С. Л. Человек и мир // Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – С. 282-426.

18. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2006. – 384 с.

19. Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика. – М.: Академия, 2002. – 368 с.

20. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 200 с.

21. Стёпин В. С. Теоретическое знание: Структура, историческая эволюция. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 743 с.

22. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Наука, 1991. – 456 с.

23. Фуко М. Герменевтика субъекта. Герменевтика субъекта: курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981-1982 учебном году / пер. с фр. А. Г. Погоняйло. – СПб: Наука, 2007. – 677 с.

24. Хайдеггер М. Бытие и время. – М.: Ad Marginem, 1997. – 432 с.

25. Шюц А. Избранное: мир, светящийся смыслом. – М.: РОССПЭН, 2004. – 1056 с.

26. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

27. Brammer L. M., Shostrom E. L. Therapeutic Psychology. – N. J.: Prentice hall, 1968. – 486 p.

28. Janet P. Les medications psychologiques (In 3 vol.). – Paris: Alcan, 1919.