

УДК 159.964; 159.98

ИНСАЙТ: СОБЫТИЕ, ПРОЦЕСС, ТЕХНИКА

Рыбин В. И.

*Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», Симферополь, Республика Крым, Россия
E-mail: V_Rybin@mail.ru*

В статье рассматриваются теории и техники достижения инсайта в различных психотехнических подходах. Выделяются основные виды процессов и феноменов, охватываемых этим термином. Прослеживается развитие теоретических и практических исследований в истории психологии: психоанализе, психодраме, гештальт-терапии. Предлагается интегративная модель терапевтического инсайта на основе теории психотехнической регуляции проблемно-личностной ситуации Ф. Е. Василюка.

Ключевые слова: инсайт, личность, мышление, психотехника, психоанализ, психодрама, гештальт, переживание.

ВВЕДЕНИЕ

Инсайт – многозначный термин, который можно перевести как озарение, прозрение, осознание, понимание, проницательность, прозорливость. В повседневном английском языке означает еще самопознание, предчувствие, а также интуитивное понимание внутреннего устройства или природы чего-либо. Необходимо отметить огромный диапазон значений термина – от удачных, изящных находок при решении повседневных житейских задач до научных и философских открытий («приснившаяся» Менделееву периодическая таблица химических элементов, Откровения Иоанна Богослова или Просветление Будды). Инсайт – это и событие в повседневном общении, например – когда вдруг понимаешь, *что* человек имел ввиду (поступила дополнительная информация, или «дошло», как при понимании анекдота).

Но что же можно сказать об исследованиях инсайта и их результатах? Во многих психологических традициях исследования мышления, эмоций, мотивации и личности, а также в клинических теориях и практиках, инсайт был объявлен важным и полезным явлением. Этот термин применялся к феноменам разного плана и масштаба в очень разных теоретических и методологических контекстах, и используется в психологии мышления, личности, религии, политики, в зоопсихологии, в психотерапии. К. Дункер, З. Фрейд, К. Юнг, Ф. Перлз, Д. Морено, В. Франкл, С. Гроф, и многие другие психологи освещали это явление с разных сторон, в разных парадигмах.

В исследованиях нейропсихологических механизмов инсайта (в процессе зрительного восприятия, применялся Голлин-тест на распознавание фрагментированных объектов) момент инсайта определялся как достижение

порогового значения формирования целостного образа, момент осознания организации, возникновение порядка из хаоса. Нейрофизиологические исследования с помощью ФМРТ демонстрируют роль обширных нейронных сетей, участвующих в возникновении инсайта. Но, несмотря на обилие исследований с применением современных средств, вопросы о церебральных механизмах инсайта остаются открытыми [1]. Разработанные на их основе модели горизонтального взаимодействия и «большого рецептивного поля» сами по себе не позволяют объяснить возникновение эффекта схватывания отдельных фрагментов изображения в единое целое, в гештальт, в целостный образ в результате «озарения» [2].

В гештальт-психологии мышления понятие инсайт означает сложный феномен, суть которого заключается во внезапном, частично интуитивном прорыве к пониманию существенных отношений, структуры поставленной задачи (или сложившейся ситуации в ее полноте, структурной и причинно-следственной связности) и неожиданном нахождении ее решения. Таким образом, он может рассматриваться как акт создания и преобразования значений и смыслов. В работах В. Кёлера, М. Вертгеймера, К. Дункера и др. этот феномен, как особый акт, не сводимый к другим интеллектуальным операциям, послужил возражением как бихевиористскому представлению о научении, осуществляющемся методом проб и ошибок, так и ассоцианистскому подходу к мышлению как накоплению и отбору «правильных» связей между предметами и событиями. Его можно обнаружить и в процессах восприятия (например, обнаружение скрытых фигур), и памяти (переструктурирование событий, реминисценции), и в эмоциональной и мотивационной сфере (вдохновение, активация, мобилизация). Некоторые исследователи мышления считают инсайт эпифеноменом [3], однако физиологические его проявления, не говоря уж об интроспективно наблюдаемых, несомненны.

Понятие инсайта приобрело ключевое значение и в процессе психологического изучения научного творчества. История науки дает яркие примеры инсайтов – открытия Архимеда, Ньютона, Пуанкаре и др., осуществленные в виде внезапного усмотрения решений, приходивших к ученым в довольно неожиданных ситуациях (в ванной, под яблоней, на подножке автобуса). А. Пуанкаре отмечал, что озарение происходит не в результате сознательного усилия, а во время отдыха, прогулки или светской беседы. При этом моментальное и уверенное предчувствие истинности идей, проверка которых потребует большой и сложной работы, дается «эстетическим чувством, которое знакомо всем настоящим математикам». Это идеи, элементы которых «гармонически расположены таким образом, что ум без усилия может охватить их целиком», проникая при этом и в детали. Они складываются в «хорошо упорядоченное целое» (*un tout bien ordonne*), которое «дает нам возможность предчувствовать математический закон» [4].

В классической психиатрии термин инсайт означает в первую очередь способность пациента отчётливо понимать, что существующие у него нарушения мышления, восприятий и чувств не только субъективны, но и объективны, то есть являются симптомами болезни и указывают на патологические отклонения в

психике [5]. Такой инсайт³ является одним из диагностических признаков, свидетельствующих о сохранности личности; его утрата характерна для тяжелых форм психотических и органических расстройств.

Еще одно значение, социальный инсайт – можно обнаружить в исследованиях психологии ментальности, – здесь это явление предстает как вариант процесса «овладения идеи массами», «когда ощущение совпадения, узнавания самотождественности переживается внезапно и подавляющим большинством. Происходит социальный инсайт, чаще всего выливающийся в публичный взрыв шовинизма или классовой солидарности (возможно, не исключены и позитивные вариации)» [6]. Здесь инсайт предстает как феномен психической жизни коллективного субъекта.

В этой статье мы намерены рассмотреть инсайт как феномен, возникающий в процессе и результате взаимодействия, направленного на самопознание, саморазвитие, исцеление человека, – психотерапии. Задачей ее является анализ теоретических и практических аспектов концептуализаций инсайта в основных направлениях его изучения в истории практической (клинической) психологии. **Цель** статьи – разработка интегративной психотехнической модели процесса достижения терапевтического инсайта на основе теории регуляции проблемно-личностной ситуации Ф. Е. Василюка.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА

Во многих психотехнических подходах XX века, начиная с психоанализа, инсайт признается важным событием терапевтического процесса. В истории психотерапии значение инсайта простирается от эпифеноменального в классической бихевиоральной терапии до операционального в когнитивно-бихевиоральной и феноменального в психоаналитической. К настоящему времени, в связи с развитием теоретического и методического аппарата множества разнообразных подходов и школ, в практике эти традиции встретились и подружились, но методологические корни и терминологические тернии все же остались разными. Можно отметить параллели между концептуализациями и психотехниками его достижения, и общими стилистическими чертами различных методов. Трагический Софокловский инсайт Фрейда, хтонический – Юнга, утонченно-интеллектуальный – Лакана, драматический – Морено и Перлза, юмористический Пезешкяна, космический – Грофа, и т.д. Такие разные, и все же явно принадлежащие одному «полю» события.

ПСИХОАНАЛИЗ

Психоанализ – «старший» среди психотерапевтических методов XX века, наиболее концептуально проработан, а «инсайт – один из центральных концептов в психоанализе... тогда как в других терапиях он, даже когда представляется важным, может быть лишь средством для неспецифических факторов» [7]. В теории Фрейда

³ в антипсихиатрической литературе его называют «критерий согласия с врачом»

инсайт считается важным терапевтическим фактором, наряду с катарсисом, хотя не ясно, использовал ли его сам Фрейд в качестве термина. Показательно, что его нет в указателе терминов «Стандартного Издания», полного собрания психологических работ Фрейда. По мнению исследователей его наследия, обычно Фрейд имел ввиду нечто среднее между его общеупотребительным, естественным значением (внутренний взгляд, понимание, мудрость); и психиатрическим, относящимся к осознанию психически больным факта своей болезни (отчасти эквивалентным «критике к состоянию» в русской психиатрии), а именно знанию и пониманию пациентом чего-то внутри себя (субъективных переживаний, желаний, мыслей) как симптомов патологических отклонений в психике. Дальше инсайт (пациента) входит в психоанализ уже как термин, ему посвящаются исследования, статьи, главы в учебниках психоанализа, но, по мнению многих авторов, он так и не получил точного определения. Как отмечает В. Ф. Спиридонов, «хотя это понятие используется так, как будто его значение вполне очевидно, более внимательное рассмотрение показывает, что смысл этого термина отнюдь не ясен» [8]. Определение инсайта в Глоссарии Психоаналитических Терминов: «субъективное переживание полученного в ходе психоанализа знания ранее бессознательных патогенных содержаний и конфликтов», многим кажется неудовлетворительным [9].

Можно выделить три точки зрения, проявившиеся в определениях инсайта к настоящему времени:

- инсайт как открытие бессознательной реальности (бессознательных патогенных детских конфликтов и их последствий);
- инсайт как новое понимание того, что ранее было отчасти бессознательным, осознание нового смысла того же содержания;
- инсайт и его связь с изменениями поведения и состояния пациента (этот подход вызван тем фактом, что терапевтический инсайт и желаемые терапевтические изменения часто оказываются далеко друг от друга).

Роль инсайта в аналитическом процессе. С тем, что инсайт является ключевым моментом в психоанализе, согласны практически все исследователи. Можно встретить даже утверждения, что направленность на инсайт – именно то, что отличает аналитическую терапию от всех других. Однако со времени «Исследований истерии» представления о его роли сильно изменились. Инсайт перестал считаться единственным терапевтическим фактором и в большинстве учебников психоанализа место инсайта в аналитическом процессе определяется схемой «интерпретация – инсайт – проработка»: сначала аналитик получает инсайт о пациенте, затем, выбрав подходящий момент, сообщает это знание пациенту в виде интерпретации. Если интерпретация правильна по содержанию, форме (тон и аффект коммуникации, убежденность аналитика и др.) и выдана в правильный момент, то пациент принимает ее, получая свой инсайт (о своем сопротивлении, скрытых чувствах, паттернах поведения, причинах симптомов и т.п.). Затем следует стадия проработки, – комплекс процедур и процессов интеграции инсайта в жизнь через прослеживание следов обнаруженного конфликта в разных областях повседневной жизни пациента, преодоления «психической инерции. При этом

«объективная» роль инсайта в процессе лечения отличается от того, как ее воспринимает пациент. Малан сравнивает роль инсайта в анализе с выигрышем в игре: «мы играем не ради одного лишь выигрыша, но внутри игры мы принимаем его как цель, так же инсайт не является самоцелью анализа, но в аналитической ситуации принимается как то, к чему нужно стремиться» [9]. И пациент, усваивающий, что важно для его аналитика, принимает эту игру. Кроме того, точки зрения на роль инсайта как лечебного фактора стали более противоречивыми в связи с возросшей популярностью точки зрения self-психологии и, в частности Х. Кохута, сместившего акцент в оценке эффективности техник психоанализа с разрешения внутриспсихических конфликтов на интериоризацию эмпатически понимающей позиции аналитика.

Типы инсайтов. Основное различие, которое делает психоанализ в отношении инсайта – выделение «эмоционального» инсайта в противоположность «интеллектуальному». Очевидно, что чисто интеллектуальное понимание причин психических расстройств не является эффективным (иначе пациенту было бы достаточно прочесть учебник по психоанализу). Значит, необходимо эмоциональное переживание в качестве аккомпанемента тому, что считается эффективным инсайтом. Особенностью эмоционального инсайта является то, что эмоция оказывается с одной стороны частью материала, относительно которого происходит инсайт, и с другой, инсайт приводит в сознание пациента некий факт (который сам по себе может и не быть эмоцией), объясняющий эмоциональную реакцию. Однако четкое определение «истинного», «эмоционального», или «эффективного» инсайта поставило проблемы, которые, по мнению Сандлера и др. (приводящих список из 24 работ на эту тему), так и не разрешены окончательно [10].

Правила интерпретации. Из представлений о критериях эффективного инсайта следуют правила, с помощью которых аналитик может повышать эффективность работы. Поскольку классическая психоаналитическая техника в основном вербальна, такие правила выражаются как требования к интерпретации, главному ее инструменту. Одно из важных «правил» эффективной интерпретации относится ко времени, моменту ее подачи и заключается в том, что она должна даваться, когда пациент находится в эмоциональном переживании интерпретируемого материала. То же требование заложено в концепте «изменяющей интерпретации»: Каждая изменяющая интерпретация должна быть эмоционально непосредственной, пациент должен переживать ее как нечто актуальное. Иначе терапия становится интеллектуальным процессом, результатом которого оказывается «знание, но без знания». Ту же идею, но в отрицательной форме выражает В. Бибринг: «Интерпретация является объясняющим концептом, что содержит опасность интеллектуализации... формы сопротивления, при которой пациент «принимает» интерпретацию т.к. она объясняет определенные клинические данные, соглашается, не «чувствуя», что это так; или принимает язык аналитика и с легкостью, но без эмоций производит любые интерпретации» [11]. То есть, действующим агентом интерпретации является не заключенная в ней информация сама по себе, а ее сцепление с энергией эмоций, связанных с ситуацией.

С другой стороны, существует и противоположная опасность «аффектуализации» инсайта в случаях, когда сильный эмоциональный контакт с конфликтом затрудняет интеллектуальное понимание его смысла, что часто бывает при истерии [9].

Также, были разработаны правила, относящиеся к содержанию интерпретаций. Например, в концепции «треугольника инсайта» Карла Меннингера (Рис. 1), инсайт – это одновременная идентификация характерного паттерна поведения в трех ситуациях (детство, современная жизнь пациента и аналитическая ситуация) вместе с пониманием того, почему он использовался и используется таким, какой он был и есть. Для достижения инсайта необходимо «соединить» вершины треугольника – проследить существование эмоционально-поведенческого паттерна в детской ситуации пациента, его отношениях с окружающими во взрослой жизни и актуальной ситуации терапевтического переноса. Аналитик обнаруживает в жизни клиента патогенный паттерн и затем интерпретирует, последовательно или одновременно, связь этого паттерна с его проявлениями в прошлом и настоящем [12].

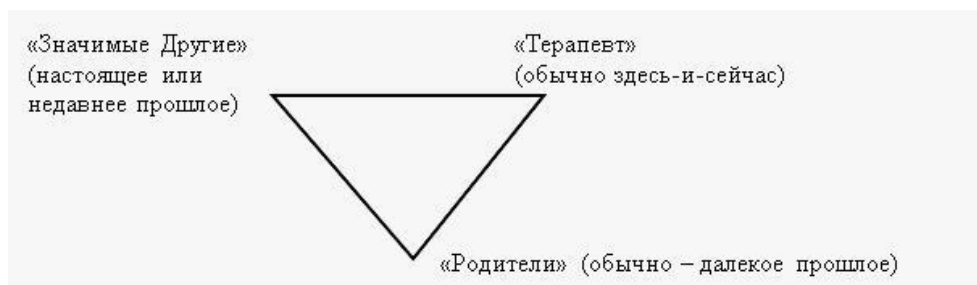


Рис. 1. «Треугольник инсайта» К. Менингера.

В 1979 г. в работе Д. Малана появляется уже два треугольника: «треугольник конфликта» и «треугольник ситуаций», второй из которых повторяет «треугольник инсайта» и представляет «развертку» первого (Рис 2.).

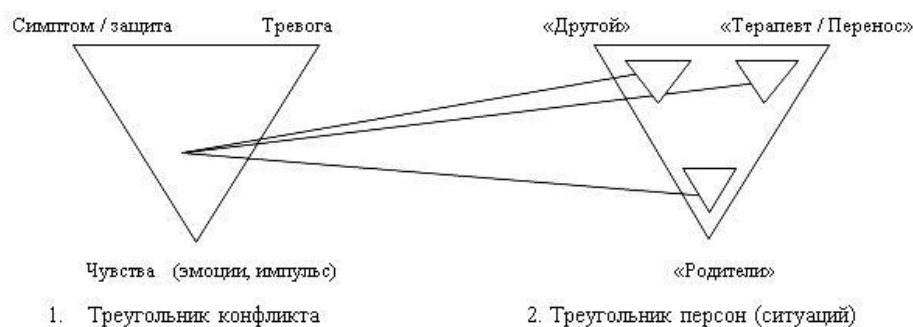


Рис. 2. «Треугольник конфликта» Д. Малана.

Целью терапии объявляется «добраться до скрытых за защитой и тревогой чувств, а затем проследить их до их истоков в прошлом» [13].

Из этих схем вытекает «пошаговая» схема достижения инсайта:

(1) Интерпретация связей треугольника конфликта, начинающаяся с выявления тревоги, защитой от которой является симптом и заканчивающееся идентификацией заблокированных чувств, вызывающих тревогу; чаще всего эта работа проводится на материале отношений с «Другим»,

(2) Интерпретация связи «Д–Р», например, с травматической ситуацией в прошлом, в которой пациент подавлял эти чувства, т.е. повторение шага (1) в детско-родительских отношениях.

(3) Интерпретация связи «Д–Т» – прослеживание этого паттерна в переносных отношениях.

(4) Интерпретация связи «Т–Р» и/или всех связей треугольника инсайта одновременно.

Эти схемы построены на основе психоаналитических представлений об этиологии и патогенезе психических расстройств. Схема Меннингера как бы отвечает на вопрос: «Что нужно сделать (аналитику), чтобы произошел инсайт (у клиента)». Аналитик так передает пациенту знание о законах формирования невротических симптомов, а его поведение и чувства – означаемые для психоаналитической теории; он оказывается открытой книгой, которую аналитик читает и редактирует, делает заметки на полях и добавляет свои страницы. Здесь стоит упомянуть, что «всякая интерпретация есть миф» и в психоанализе «вместо исторической истины выступает истина повествовательная, которая создает способ понимания и объяснения фактов прошлого и дает внешнюю уверенность, заменяющую истинные знания, для нас недоступные» [13]. В отличие от «исторической истины», главным аспектом которой является соответствие фактам, «повествовательная истина» определяется эстетическими и прагматическими критериями и здесь важнее связность, последовательность и убедительность сообщения.

Требования к пациенту. Соблюдение правил интерпретации недостаточно для достижения эффективного инсайта. Необходимо наличие встречной способности⁴ пациента к инсайту – еще одно из основных условий, необходимых для продуктивного анализа. В свою очередь, эта способность осуществляется через определенную сознательную и волевою активность эго. Список наиболее важных, необходимых для достижения инсайта эго-функций приводит П. Гринсон [7]:

- способность к отстраненному, объективному самонаблюдению,
- способность к использованию контролируемой эго регрессии: во время свободных ассоциаций пациент должен активно сдерживать свои моральные и логические соображения, чтобы позволить прямое переживание свежего материала, поднимающегося для наблюдения;

⁴ Ability - способности, возможности, потенциал, умение...

- устойчивость к неприятным аффектам: аффект должен быть доступен для наглядного пере-переживания прошлого и переноса, но не должен овладевать пациентом или отреагироваться;

- интегративная функция эго – для ассимиляции, приведения инсайта в полезную связь с ежедневным функционированием.

Каждая из этих функций может иметь свою патологию, что может тормозить или делать невозможным полноценное развитие инсайта. Крис подчеркивает, что инсайт медленно развивается в анализе, основываясь на повторяющихся интерпретациях аналитика. На ранних стадиях психоанализа синтез зачастую быстро захлестывается новыми тревогами и конфликтами, и в лучшем случае происходит предсознательно, если вообще происходит.

Самонаблюдение. Ключевой для достижения инсайта эго-функцией является самонаблюдение – наблюдение некоторых или всех содержаний, характеристик и деятельности человека, а также отношений между ними. Как эго-функция, оно осуществляется в связи с другими эго-функциями и требованиями влечений, суперэго и реальности.

Выделяются два вида самонаблюдения: «Переживающее» и «рефлексивное» (оно отличается от рефлексии тем, что в рефлексии присутствует критическая способность, которая затрудняет путь некоторых содержаний в сознание, а, как писал З. Фрейд, «занимающийся самонаблюдением должен лишь подавить критическую функцию и бесчисленное количество идей проникнет в его сознание» [14]. Инсайт – процесс, использующий эго-функцию самонаблюдения и в переживающей, и в рефлексивной формах. Первая поставляет материал для понимания, а вторая совершает понимающее усилие.

Переживающее самонаблюдение – когнитивно более простое, близкое к непосредственному опыту (переживанию), отчет о происходящем в данный момент, – работа пассивного, свободно-ассоциативного эго. Рефлексивное самонаблюдение – форма, при которой эго занимает активную, организующую позицию. Эта организующая активность – краеугольный камень процесса инсайта. Содержания, появляющиеся в «переживающей» фазе, опознаются как элементы чего-то большего, контекста. Поиск или появление этого контекста – задача рефлексивного самонаблюдения. Это может быть фантазия, или черта характера и все ситуации, в которых она появляется. Или это может быть какая-то реальная ситуация и чувства, импульсы, фантазии, которые она вызывает. Контекст помещает отдельную мысль, фантазию, цепочку ассоциаций или поведений в значимую (и значащую) оправу. Это ведет к «пониманию» фантазии, мысли и т.д. С этой точки зрения невроз может рассматриваться как результат отягощенности инфантильными, фантастическими и др. бессознательными контекстами, а психотерапия – как выявление и замещение этих патологических контекстов другими (здоровыми, адаптивными, реалистичными), которые поставляет через интерпретации аналитик. «Аналитик строит интерпретации на самонаблюдении пациента, предлагая новый или пересмотренный контекст для понимания ассоциаций, замещающий старый, задерживающий рост» [10].

Особенно интересен момент, когда «переживающая» форма самонаблюдения сменяется рефлексивной: происходит своего рода удвоение эго пациента: «Когда интерпретируется трансферная ситуация (дается объяснение, обесцвечивающее аффект и показывающее, что ситуация коренится в детстве), сознание субъекта смещается от аффективного переживания к интеллектуальному созерцанию, и «из хаоса инстинктивных поведений, и действий, направленных на подавление инстинкта, рождается новая точка зрения: интеллектуальное созерцание» [15].

За этой диссоциацией следует процесс синтеза или ассимиляции ранее бессознательных содержаний в жизнь. Поэтому «способность эго гибко сдвигаться от непосредственности трансферных отношений и свободных ассоциаций к рефлексивному созерцанию этого опыта – базовое требование для психоаналитической терапии» [15].

В процессе анализа инсайт-ориентированный терапевт занимается развитием и «постановкой» самонаблюдения пациента. В начале анализа работа направлена на модификацию переживающего самонаблюдения, поставляющего материал для анализа. Пациент должен избавиться от привычных ограничений, расширить сферы самонаблюдения: например, научиться различать себя и свои характерные реакции, учитывать аналитическую ситуацию, преодолевать защиты. В ходе анализа самонаблюдение должно изменяться от репортажа (reporting) – внешне ориентированного, безэмоционального, к со-общению (imparting) – внутренне ориентированному, эмоционально богатому. Рефлексивное самонаблюдение развивается с помощью интерпретаций аналитика. «Интерпретация – сигнал, активирующий рефлексивное самонаблюдение. Пациент слышит интерпретацию – и более или менее сознательно просматривает свое недавнее поведение и ассоциации в свете нового контекста» [15]. Интериоризация позиции аналитика также изменяют переживающее самонаблюдение: с каждым разом «появляющиеся из предсознания ассоциации оказываются все лучше организованы контекстом, предложенным в интерпретациях» [14]. Эту точку зрения на процесс достижения инсайта, можно проиллюстрировать еще одной схемой – «треугольником развития инсайта» [15], (Рис. 3).

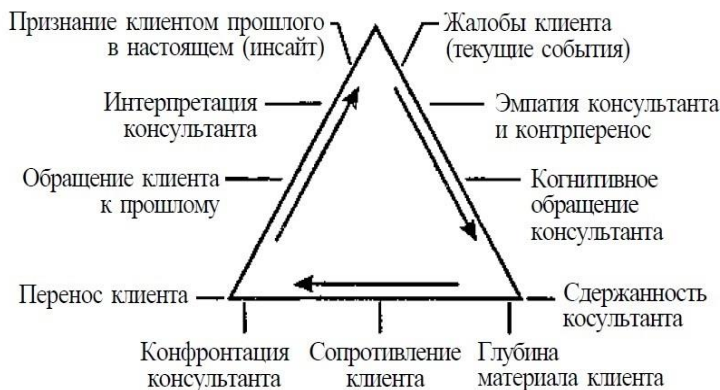


Рис. 3. Треугольник развития инсайта.

Здесь определяется место инсайта в аналитическом процессе. Согласно этой схеме, задача аналитика заключается в том, чтобы, начав процесс с (1) «жалобы клиента» (еще не сформированного запроса), эмпатией и сдержанностью помочь клиенту углубиться в эмоциональное переживание своей проблемы; (2) дождаться возникновения сопротивления дальнейшему погружению при достижении слишком сильных и глубинных чувств; (3) с помощью конфронтации актуализировать переносные чувства клиента; (4) обратить его внимание на прошлое как источник этих реакций и чувств; (5) высказать интерпретацию и, тем самым, вызвать у клиента признание воздействия прошлого на его актуальные переживания.

«Цели психотерапии – помощь клиенту в осуществлении перцептивной реорганизации, интеграции последовательных инсайтов в структуру личности, выработке его индивидуальных методов сосуществования с собственными глубинными чувствами... Психоаналитик должен тщательно исследовать и осмыслить приобретенные инсайты до того, как они будут переданы пациенту» [15].

В этой связи стоит также упомянуть различие «ориентированного на реальность» и «психоаналитического» инсайтов, введенное Р. Хэтчером [15]. В первом – анализ ограничивается дифференциацией проблемной ситуации на объективные компоненты и субъективные реакции клиента на них; во втором исследуются глубинные причины, приводящие к этому. Так же, Э. Крис указал на то, что некоторые инсайты могут быть «не истинными», направленными на получение от аналитика любви и похвалы при позитивном переносе или достижении независимости при негативном.

Ограничения этого подхода отмечает Ф. Е. Василюк: «Весь психоанализ есть борьба за то, чтобы «на место Оно стало Я». Главный результат постановки «Я» на место «Оно» состоит в том, что «Я» становится субъектом воления. Процессом, который обеспечивает этот результат, является осознание. Фрейд стал главным и, кажется, последним апостолом разума, верующим в его чудодейственную силу, в то, что свет разума чудовищ если и не побеждает, то приручает» [16]. Уже во времена Фрейда далеко не все разделяли его веру в силу разума.

ПСИХОДРАМА

Одним из оппонентов позитивистской части идеологии З. Фрейда был Джакомо Морено. Он противопоставил идеалам Воли и Разума ценность Спонтанности и Креативности, и метод свой, контрастируя с Психоанализом, назвал Психодрамой. Аналитическому инсайту был противопоставлен *Инсайт-в-Действии*. Это – «интеграция эмоционального, когнитивного, поведенческого, межличностного и воображаемого обучающего опыта. ... В психодраме мы говорим об инсайте в действии, обучении действием и катарсисе в действии. Это интегративный процесс, достигаемый путем синтеза многих техник на вершине разогрева протагониста» [17]. Не удивительно, что об этом типе инсайта написано немного и не много можно сказать о его содержательном аспекте, ибо он не очень вербален по сути. «Интерпретация» в психодраме может заключаться в технике «отзеркаливания», при которой один участник воспроизводит слова и сопутствующие интонацию, мимику и пантомимику другого, намеренно или спонтанно усиливая бессознательные аспекты его самовыражения. Другая техника – «обратные связи» –

позволяет участникам передавать друг другу переживания от проигрывания тех или иных действий и ролей. Третья – техника «озвучивания» – «Что хочет сказать твоя рука этим жестом?», и амплификации – «Усиль его! Скажи это громче!» помогает выразить и осознать «теневые» аспекты коммуникации... Техник такого рода в психодраме разработано немало и многие создаются «на месте». Еще одним ключевым моментом является то, что психодрама – принципиально групповой метод работы, позволяющий «клиенту» получать обратные связи от многих людей, а не только от «режиссера» – психолога. Развитие инсайта-в-действии облегчается иными, нежели вербальная интерпретация, средствами. Организация процесса поощряет участников свободно выражать себя, следовать глубоким ассоциациям, побуждениям и тогда спонтанно всплывает значимый внутренний материал, трансформирующий внутреннюю правду и историю отдаленного прошлого в содержание сегодняшнего дня.

Инсайт-в-действии является результатом одновременной вовлеченности и отстраненности (на самом деле, в процессе, происходит многократное чередование этих позиций). Эмоциональное вовлечение в психодраматических техниках сочетается с рефлексией, отстранением и наблюдением себя со стороны. Например, при использовании техники «дублирования» протагонисты слышат «объясняющие» голоса, а при обмене ролями – видят себя глазами другого человека. А эмоциональная вовлеченность в происходящую ролевую игру ведет к актуальным спонтанным переживаниям. В психодраме происходит как бы перенос сознания «вовне», в пространство действия. После того, как фаза объективации завершается, начинается следующая фаза, когда можно ресубъективировать, реорганизовать и интегрировать то, что было объективировано. Таким образом, по мере того, как эмоциональный опыт выражается более свободно, участники получают возможность наблюдать и рефлексировать над тем, что они чувствуют и выражают в данную минуту. «Сдвиг нагрузки от чувствующей части “я” к наблюдающей является центральным элементом в психодраме. Цель данного процесса состоит в достижении гармоничного равновесия между этими частями» [17].

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

На первых страницах программной книги «Гештальт-терапия» Перлз пишет: «Открытие себя» может напомнить кому-то старую историю о вытаскивании себя за волосы из болота. Но мы понимаем под этим не мгновенный трюк, вроде вспышки озарения, а трудный процесс, более или менее постоянный и накапливающий свои результаты» [18] (и такой подход более созвучен современным тенденциям в психоанализе, чем классической гештальт-психологии).

В дальнейших теоретических разработках различие между «психоаналитическим» понятием «инсайт» и гештальтистской концепцией расширения сознания клиента в процессе терапии, приобрело более артикулированный вид. Например, Польстеры, перечисляя основные изменения в теории и практике в гештальт-терапии по сравнению с психоанализом, приводят таблицу, в которой противопоставляет сознание «психоаналитическому» понятию инсайта:

Психоанализ

Бессознательное

Трансфер

Интерпретация, инсайт

Свободные ассоциации

Гештальт-терапия

Фигура-фон

Полнота контакта (contactfulness)

Сознание, осознание (awareness)

Экспериментирование

Сознание (awareness) он определяет как непосредственное переживание (experiencing) и описание актуально происходящих ощущений, восприятий, а также более сложных процессов – эмоций и установок. Сознание отличается от психоаналитического инсайта своей континуальной природой; это – длящийся процесс, а не спорадические озарения, переживаемые в особые моменты. Кроме того, «сознание фокусируется на *что, как, где* опыта клиента, а не *почему*, на котором строятся психоаналитические интерпретации. Фокусирование на сознании держит субъекта вовлеченным в настоящую ситуацию, усиливая ощущение терапевтического переживания» [19].

Здесь выделяются два основных отличия «сознания» от «инсайта»: континуальность в противоположность дискретности (характеристика процесса) и ориентация на способ в противоположность ориентации на причины (характеристика содержания). Но что между ними общего, что позволяет их сопоставлять, противопоставлять? Прямого ответа на этот вопрос в гештальтистской литературе найти не удастся. Однако ценность сознания связана «расширением сознания» и именно последнее объявляется терапевтическим результатом. «Излечение – не готовый продукт, а сам человек, который научился, как развивать свое сознание, нужное ему для решения проблем» [18]. Цель терапевта – помочь пациенту преодолеть барьеры, блокирующие осознание, чтобы дать природе идти своим путем – путем развития сознания». И здесь сходство становится очевидным. Инсайт, в любом понимании, является феноменом расширения и переструктурирования сознания. Можно сделать вывод о том, что более корректной будет параллель инсайт – расширение сознания и именно этот процесс станет предметом дальнейшего исследования.

Сознание и его развитие. Ф. Перлз утверждал, что сознание – такое состояние сознания, которое развивается спонтанно, когда внимание организма фокусируется на конкретной области границы контакта организм/среда, на которой происходит важное и/или сложное взаимодействие. «Мы можем получить простую точку зрения на психическую дисфункцию: она имеет место тогда, когда сознание не развивается в ходе взаимодействия» [18]. То есть любая проблема клиента заключается в том, что появляются препятствия к естественному непрерывному развитию сознания, прерывающие динамику цикла контакта. Терапия тогда должна быть направлена на устранение этих препятствий. Но ситуация осложняется еще тем, что происходит не только блокада развития сознания в некоторой области, но и тех способов, которыми эта блокада создается. Значит, устранение препятствий развитию сознания должно быть основано на их осознании. Множество применяемых в процессе групповой гештальт-терапии техник можно разделить на два массива, два пути углубления переживания контакта:

– техники сдерживания, направленные на прекращение привычных паттернов избеганий сознания, скрывающих чувства и переживания. Техники сдерживания заключаются в установленных правилах гештальт-групп и индивидуальных предписаниях для клиентов в групповой и индивидуальной работе. Например, запрещаются следующие формы «избегания осознания»: «эбаутизм» (разговоры о) – рассказывание историй, пересказ чужого опыта, объяснения, предсказания; «шуддизм» – использование категории долженствования, или «игры в соответствие».

– техники расширения сознания, фасилитирующие. В общем, все техники, применяемые в гештальте, признаются направленными на достижение этой цели, «каждая техника ГТ может рассматриваться как частное воплощение общего предписания: осознавайте!» [19]. Основой сознания является переживание (experience) – непосредственный чувственный опыт. Соответственно, техники гештальт-терапии направлены на углубление контакта с его потоком.

Экспрессивные техники являются средствами поощрения осознания через облегчение раскрытия себя перед другими. Они могут быть сведены к трем основным принципам: инициация, амплификация и завершение действия. Примером техники инициирования действия (выражения невыраженного) могут служить предписания сказать или сделать что-либо, обращенное к другим участникам группы: «Скажи каждому, что ты к нему испытываешь» и т.п.; в тех случаях, когда это предписание ставит человека в тупик, ему может быть предложена другая форма выражения – «бормоталка», или неструктурированная вокализация. Промежуточными формами выражения могут также служить рисунок, живая скульптура и др. Далее могут применяться приемы усиления и завершения действия (амплификация выражения), например, предписание простого повторения, которое позволяет клиенту глубже соприкоснуться со смыслом того, что он говорит. Это может вести или к усилению значимости и эмоционального переживания сказанного или к пониманию его бессмысленности и несоответствия внутренней правде.

Различив инсайт как феномен практики и как термин метатеории гештальт-терапии, можно проследить их взаимодействие: как теория отражает феномен и как основанные на теории действия психолога участвуют в его осуществлении. Рассмотрим терапевтическую ситуацию: какие типы инсайтов в ней встречаются, желанны и какими способами достигаются? В гештальт-терапии главной ценностью объявляется способность к бытию в актуальности, непосредственному ее осознанию. Пробуждение к реальности (мини-сатори) объявляется целью терапии. Этот инсайт происходит тогда, когда человек освобождается от преград, стоящих между ним и реальностью. Терапия же направлена на устранение этих преград, исходящих из недопрожитого прошлого. Завершение, интеграция, присвоение непережитого и диссоциированного опыта, являющееся промежуточной целью гештальт-терапии, часто происходит в форме «Ага-переживания». Терапевт организует процесс так, чтобы дать незавершенной ситуации проявиться в «здесь-и-сейчас», затем – развить, развернуть, прожить ее и интегрировать в настоящее. Ага-эффект сопутствует успешной интеграции.

Однако на практике обнаруживается и обратное отношение между этими феноменами. Сознание актуальности является не только декларируемой целью, но и средством работы, функционально оно используется для введения клиента в измененное состояние сознания, концентрации на телесных и эмоциональных переживаниях. В практике гештальт-терапии можно проследить следующую схему действий терапевта, вызвавших Ага-переживание у клиента. Терапевт находит «ключи» в речи и поведении клиента (например, чрезмерно эмоционально насыщенные фрагменты; неконгруэнтности), исходя из которых предлагает ему эксперименты – путешествия по внутренним виртуальным мирам «незавершенных ситуаций» (воспоминаний, сновидений и фантазий – диссоциированных, спроецированных переживаний). Переживания клиента разворачиваются, достраиваются до коммуникативной ситуации (ситуация может быть взята из разных сфер жизни: из текущей жизненной проблемы, образа сновидения, прошлого опыта, телесного симптома и др.). Клиент начинает ее описывать, погружаясь. Терапевт предлагает разыграть (у Перлза – *gimmik, phony game*) эту ситуацию: продолжать рассказ в форме прямой речи, разыграть диалог. В процессе проигрывания терапевт сопровождает клиента, помогает ему оставаться в эмоциональном переживании ситуации эмпатическими фразами, направлением его внимания на телесные и эмоциональные переживания и проявления, невербальным присоединением. Эксперимент обычно заканчивается репликой терапевта, выводящей из переживания игровой ситуации (вопросом «Что ты сейчас чувствуешь?» – в актуальность, интерпретацией или рефлексивным вопросом – в интеллектуальную позицию, связывающую различные контексты и ситуации). Можно сказать, что гештальт-подход, заявляющий ценность переживания (*experiencing*), использует сознание для углубления переживаний клиента, рефлексии – для интеграции опыта. Гештальтист участвует в инсайте пациента процессуально, задавая направление и форму работы [20].

В групповой форме гештальт-терапии этот эффект обогащается, углубляется и закрепляется с помощью процедуры обратной связи, при которой другие участники группы добавляют свои переживания от наблюдения произошедшего, точки зрения, комментариев. Эта ступень инсайта в групповой гештальт-терапии, как и в психодраме (где она выделяется в отдельный ритуал – «дероллинг»), достигается за счет выхода из условного мира «там-и-тогда» (представленной проблемной ситуации протагониста) в реальное «здесь-и-сейчас» предъявление и обсуждение переживаний и мыслей участников по поводу произошедшего. Ага-эффект достигается совмещением миров и перспектив.

ВЫВОДЫ

Несомненно, этот обзор не является исчерпывающим. Отдельного рассмотрения заслуживают феноменология и теории экзистенциального и трансперсонального подходов, и еще нескольких «ветвей» эволюции психотерапии. Также, представляется продуктивным анализ преемственности от разнообразных психотехник и концептуализаций, выработанных в мировых философских и религиозных практиках, таких как буддизм, даосизм, суфизм, исихазм и др. Тем не

менее, сопоставляя эти модели, можно выделить паттерн движения субъекта в пространстве состояний сознания: сознание – бессознательное – переживание – озарение – рефлексия – сознание (ассимиляция). Общая динамика процесса в общих чертах согласуется с концепцией стадий процесса творческого мышления (подготовки, инкубации, озарения, ассимиляции), разработанной еще в 1926 г. Г. Уолласом [21].

В ситуации психотерапевтической: на первой стадии происходит «сбор материала», задействуется в основном регистр понимания, на второй – подключается регистр эмпатии для прояснения эмоциональных и личностно-смысловых элементов проблемной ситуации. И, наконец, для подключения рефлексивной – интегративной позиции используются такие майевтические методы, как интерпретация, обратные связи, переформулирование, «сложные вопросы».

В практическом плане, эвристичным представляется использование модели психотехнической регуляции проблемно-личностной ситуации Ф. Е. Василюка [22, 23]. Она объединяет, с одной стороны, картину многоуровневой динамики состояний сознания клиента, а с другой – типы включений психолога в эти процессы. Модель уровня строения деятельности переживания представляется в виде типов психических единиц, где каждому режиму функционирования сознания соответствует метод психотехнической помощи.

В качестве «регистров» коммуникации выделяются следующие уровни, «психотехнические единицы» взаимодействия:

- | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------|
| 1. Бессознательное | – | Интерпретация |
| 2. Непосредственное переживание | – | Эмпатия |
| 3. Сознание | – | Понимание (Кларификация) |
| 4. Рефлексия | – | Майевтика |

Для достижения инсайта необходима работа с проблемой на всех уровнях. Здесь эта схема будет представлена «пошагово», хотя в реальном процессе происходит скорее полифоническое взаимодействие, в котором разные темы развиваются и переплетаются в игре диссонансов и гармонии.

1. Сознание – Понимание: в начале консультативной работы в этом регистре проводится расспрос, изложение и ориентировка во внешней и внутренней ситуации – постановка проблемы, построение ее «карты» и обстоятельств; происходит формирование субъективных представлений об условиях задачи и возможностей ее решения на *предметном уровне*. Если и когда рациональный подход заводит в тупик, например, в ситуации невозможности изменения «внешней реальности», такой как утрата близкого человека, или другого трагического события, взаимодействие переходит на более интимный уровень.

2. Переживание – Эмпатия: здесь психолог старается уловить звучащее в высказываниях клиента актуальное переживание и дать ему обозначение. На этой стадии происходит глубокое и интенсивное эмоциональное вовлечение, регрессия и частичное отреагирование негативных переживаний, прояснение собственной эмоциональной позиции. Эмпатические включения способствуют разрядке напряжения, создают атмосферу уважительности и принятия, фасилитируя

продуктивное течение процесса переживания негативных эмоциональных состояний.

3. Рефлексия – Майевтика: этот уровень задействуется для активизации процессов рефлексии, которые позволяют клиенту по-новому увидеть кажущиеся очевидными или неосознанные правила, ценности, нормы и убеждения, поставить их под вопрос. Этот «регистр» освобождает пространство для новой мысли, позволяет осознать пресуппозиции, усомниться в продуктивности собственной позиции и восстановить в себе субъекта, осуществляющего выбор и принимающего решения. Майевтика особенно уместна на этапе блокады после работы с переживанием для обнаружения скрытых мотивов, дисфункциональных паттернов коммуникации и других причин представленной проблемы,

4. Сознание – Кларификация: на этом уровне происходит обобщающее осмысление внешней и внутренней ситуаций, интеграция разных точек зрения на проблему, принятие решений, выработка стратегий и критериев их осуществления.

Интерпретация бессознательных аспектов восприятия, мотивации и активностей клиента может осуществляться как в прямой, утвердительной форме (объяснения, конфронтации), так и в снятой – эмпатической, понимающей или майевтической, и особенно уместна при наличии «вторичной выгоды» расстройства или «слепых пятен» в восприятии взаимодействий. Она помогает выявить и артикулировать внутренне противоречивые позиции, однако может негативно влиять на протекание работы непосредственного переживания (что, впрочем, может быть полезно в ситуации чрезмерной эмоциональности).

Для реализации этой стратегии в процессе консультации могут быть использованы как техники активного слушания Ф.Е. Василюка, так и различные техники, тактики и стратегии из других подходов.

Список литературы

1. Валуева Е.А. Сигнальная модель инсайта: основные положения и соотношение с научными взглядами Я. А. Пономарева / Е. А. Валуева // Психологический журнал. – 2015. – Том 36, № 6. – С. 35–44.
2. Спиридонов В. Ф. Задачи, эвристики, инсайт и другие непонятные вещи / В. Ф. Спиридонов // Логос. – 2014. – № 1. – С. 97–108.
3. Спиридонов В. Ф. Реален ли инсайт? / В. Ф. Спиридонов // Теоретические и прикладные проблемы психологии мышления. Труды Третьей конференции молодых ученых памяти К. Дункера. – М.: РГГУ, 2012. – С. 42–50.
4. Пуанкаре А. Математическое творчество / А. Пуанкаре // Хрестоматия по общей психологии Психология мышления Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М. Изд-во МГУ, 1981. – С. 356–364.
5. Иржевская В.П. Проблема инсайта в современной патопсихологии / В. П. Иржевская, Г. Е. Рупчев, А. Ш. Тхостов, М. А. Морозова // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 143–151.
6. Калина Н.Ф. Лики ментальности и поле политики. Монография / Н. Ф. Калина, Е. В. Черный, А. Д. Шоркин. – Киев: Агропромвидав. України, 1999. – 184 с.
7. Гринсон Р. Техника и практика психоанализа / Р. Гинсон. – М.: Когито-Центр, 2010. – 487 с.
8. Спиридонов В.Ф. Инсайт и ментальные операторы / В. Ф. Спиридонов, С. С. Лифанова // Журнал Высшей школы экономики. Психология. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 54–63.
9. Ибрагимов Д.Ф. Понятие инсайта и критики в психиатрии / Д. В. Ибрагимов // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2007. – № 2. – С. 17–21.

10. Сандлер Д. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса / Д. Сандлер, К. Дэр, А. Холдер. – М., Когито-Центр, 2007. – С. 33–164.
11. Kris E. On some vicissitudes of insight in psychoanalysis / E. Kris // *Int J. Psychoanal.*, 1956. – V. 37(6). – P. 166–190.
12. Menninger K. Theory of psychoanalytic technique / K. Menninger. – NY: Basic Books, 1958. – 206 p.
13. Malan D. H. Individual psychotherapy and the science of psychodynamics / D. H. Malan. – London: Butterworths, 1979. – P. 84–97.
14. Freud S. The Interpretation of Dreams / Sigmund Freud (Strachey, ed.). – NY: Basic Books, 1955. Режим доступа: <https://www.bartleby.com/285/>
15. Hatcher R. Insight and Self-Observation / Hatcher R. // *J. APA*, 1973. – V. 21-2. – P. 377–398.
16. Василюк Ф. Е. Психотехнический метод исследования творческого мышления // Ф. Е. Василюк, В. К. Зарецкий, А. Н. Молостова // *Культурно-историческая психология*. – 2008. – № 4. – С. 34–47.
17. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом / П.Ф. Келлерман. – М.: Класс, 1998. – 240 с.
18. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. – М.: Гиль-Эсте, 1993. – 240 с.
19. Polster E. Gestalt therapy integrated / E. Polster, M. Polster. – New York: Brunner/Mazel, 1973. – 329 p.
20. Рыбин В.И. Инсайт и гештальт / В.И. Рыбин // *Консультативная психология и психотерапия. Московский психотерапевтический журнал*. – 1997. – № 3. – С. 85–105.
21. Wallas G. The Art of Thought / G. Wallas. – Kent: Solis Press, 2014. – 314 p.
22. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки / Ф. Е. Василюк // *Вопросы психологии*. – 1988. – № 2. – С. 27–37.
23. Василюк Ф. Е. Майевтика как метод понимающей психотерапии / Ф. Е. Василюк // *Вопросы психологии*. – 2008. – № 5. – С. 31–43.

INSIGHT: EVENT, TECHNIQUE AND PROCESS

Rybin V. R.

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russian Federation
E-mail: V_Rybin@mail.ru

This paper addresses some historical, psychotechnical and clinical properties of notions and phenomena of insight in certain psychological and psychotherapeutic theories and practices. Various conceptualizations of achieving insight in different approaches, such as gestalt psychology, psychoanalysis, psychodrama, gestalt-therapy and psychology of experience are explored in order to gain a comprehensive understanding of the phenomena and processes. Psychoanalytic insight of healing reminiscence, psychodramatic insight-in-action of empowering enactment and gestalt-therapeutic liberating aha-effect are regarded as significant phenomena outlining the differences between these approaches. It appeared possible to reveal the common features and derive dynamic archetype of insightful session across the domains.

Regarding psychoanalysis, the types of insights and interventions leading to them as well as their role in analytic process are discussed, with self-observation as the key ego-function. Psychoanalytic and reality-oriented insights as two levels of self-exploration are outlined. Psychodramatic insight-in-action is briefly mentioned as a fruitful variation and counterpart of analytic one. The key feature leading to it is spontaneity. It fosters non-verbal expression and explication of unconscious messages and relationships that allow for actualization and reenactment of traumatic experiences and experimenting with scenarios of resolutions in real world. Insight in gestalt therapy in some sense combines the features of the prior two, and another set of communicative suppressive and expressive

psychotechniques is used to achieve it. Body-oriented explorations and other “gimmicks” are used to evoke creative spirit and close or reorganize the unresolved gestalts. It also adds some Buddhist ideology of Insight and meditation practices with or without its spiritual connotations in therapeutic interaction. The key feature here is awareness, not so intellectual as self-observation or immediate as insight-in-action.

A comprehensive method of acquisition of therapeutic insight based on metaanalysis of existing techniques is proposed. It employs psychotechnical units of unconscious - interpretation, experiencing - empathy, awareness - comprehension, and reflection - maieutics developed in the framework of F. Vasilyuk theory of psychotechnique of experience.

Keywords: awareness, catharsis, gestalt, experiencing, reflection, insight, unconscious.

References

1. Valueva E.A., The Signal Model of Insight: Basic Concepts and Their Relation to the Views of J. A. Ponomarev, *Psychological Journal*, 36, 6, 35 (2015).
2. Spiridonov V.F., Problems, Eurstics, Insight and Other Strange Things, *Logos*, 1, 97 (2014).
3. Spiridonov V.F., Is the Insight for Real? Theoretical and applied problems of psychology of thinking. *Proceedings of the Third Conference of young scientists in memory of K. Dunker*, p. 42 (RSUH, Moscow, 2012).
4. Poincare A., Mathematical creativity. *Readings in General psychology, Psychology of thinking*, ed. by Y.B. Gippenreiter, V.V. Petukhov, p. 356 (Izd-vo MGU, Moscow, 1981).
5. Irzhevskaya V.P., Rupchev G.E. and Thostov A.S., The Problem of insight in modern pathopsychology, *Questions of Psychology*, 2, 143 (2008).
6. Kalina N.F., Cherny E.V. and Shorkin A.D., *Faces of mentality and field of politics*, 184 p. (Agropromvidav., Kiev, 1999).
7. Greenson R., *The Technique and Practice of Psychoanalysis*, 487 p. (Cogito-Centre, Moscow, 2010).
8. Spiridonov V.F. and Lifanova S.S., Insight and Mental Operators, *Journal of Higher School of Economics. Psychology*, 10, 54 (2013).
9. Ibragimov D.F., The Notion of Insight and Criticism in Psychiatry, *Psychiatry and Psychopharmacotherapy*, 2, 17 (2007).
10. Sandler J., Dare C. and Holder F., *The Patient and the Analyst*, 256 p. (Karnac Books, London, 1992).
11. Kris E., On some vicissitudes of insight in psychoanalysis, *Int. J. Psychoanal.*, 37(6), 166 (1956).
12. Menninger K., *Theory of psychoanalytic technique*, 192 p. (Basic Books, NY, 1958).
13. Malan D.H., *Individual psychotherapy and the science of psychodynamics*, 320 p. (Butterworths, London, 1979).
14. Freud S. (Strachey, ed.), *The Interpretation of Dreams*, 635 p. (Basic Books, NY, 1955).
15. Hatcher R., Insight and Self-Observation. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 21-2, 377 (1973).
16. Vasilyuk F.E., Zaretsky V.K. and Molostova A.N., Psychotechnical research of creative thinking, *Cultural and historical psychology*, 4, 34 (2008).
17. Kellerman P., *Focus on Psychodrama*, 240 p. (Class, Moscow, 1998).
18. Perls F., Hefferline R. and Goodman P., *Experiences in psychology of Self-knowledge*, 240 p. (Gil-Este, Moscow, 1993).
19. Polster E. and Polster M., *Gestalt therapy integrated*, 329 p. (Brunner/Mazel, New York, 1973).
20. Rybin V., Insight and Gestalt, *Counselling psychology and psychotherapy*, 3, 85 (1997).
21. Wallas G., *The Art of Thought*, 185 p. (Solis Press, Kent, 2014).
22. Vasilyuk F.E., Levels of construction of experience and methods of the psychological science, *Voprosy Psihologii*, 2, 27 (1988).
23. Vasilyuk F.E., Maieutics as a method of comprehending psychotherapy, *Voprosy Psihologii*, 5, 31 (2008).