

Г.В. Залевский¹, Ю.В. Кузьмина²

*¹Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта (Калининград, Россия)*

*²Государственное автономное образовательное учреждение
Калининградской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи, «Центр диагностики и консультирования детей
и подростков» (Калининград, Россия)*

Парадоксальная интенция в лого- и когнитивно-поведенческой терапии (эkleктизм и интеграция в процессе психотерапии и психосупервизии)

В статье затронута актуальная проблема отношений между разными направлениями в психотерапии и психологической супервизии (психосупервизии) – проблема необходимости и возможности интеграции различных подходов в интересах клиента и пациента. Г. Арковиц, Дж. Норкросс и К. Ньюмен считают, что существует три способа интеграции в психотерапии: методологический эkleктизм, теоретическая интеграция и общие факторы, т.е. эти авторы допускают возможность теоретической интеграции. А. Лазарус, создатель краткосрочной мультимодальной психотерапии, относится к возможности теоретической интеграции не только с подозрением, но и «с презрением». Считая, что А. Лазарус не совсем прав, авторы приводят мнение основателя логотерапии В. Франкла, считающего, что предложенные им методы «парадоксальной интенции» и «деревфлексии» успешно работают для пациентов с неврозом страха и навязчивостями; эти методы получили серьезную экспериментальную проверку и в поведенческой терапии. Авторы стоят на той позиции, что интеграция в психотерапии возможна в разной степени и на трех уровнях, это отвечает интересам клиента и пациента.

Ключевые слова: парадоксальная интенция; логотерапия; поведенческая психотерапия; психосупервизия; методологический эkleктизм; теоретическая интеграция; общие факторы; юмор; гипер-рефлексия; деревфлексия.

Еще в 1960 г. Виктор Франкл в своем докладе для Американской ассоциации развития психотерапии (Association for the Advancement of Psychotherapy) Заявил: «Неврозы страха и обсессивно-компульсивные неврозы характеризуются избеганием ситуаций, вызывающих страх» [1. С. 520]. Бегство от страха через избегание вызывающих их ситуаций для сохранения / повторения невротических реакций на страх является решающим, было не раз подтверждено со стороны поведенческой терапии. И нужно признать, что логотерапией было упреждено многое, что позже подвергалось серьезному эксперименту в поведенческой терапии [2. С. 121].

Такое совпадение позиций В. Франкл пытался объяснить еще раньше, в 1947 г., следующим образом: «Известно, что невроз в определенном смысле и по праву можно понять как уловный рефлекторный механизм... Но мы считаем, что собственно невроз – явный, зафиксированный – не только вызван внутренним условием, но и посредством его (вторичного) закрепления. Закреплен условный рефлекс (как понимаемый нами теперь невротический симптом) посредством *circus vitiosus* (замкнутый круг, чертов круг) страха ожидания! Хотим мы вывести за пределы вторгнувшийся рефлекс, тогда надо устранить страх ожидания, и именно таким образом, принцип которого мы выразили в понятии парадоксальной интенции» [2. С. 121].

Что касается неврозов навязчивых состояний, то и в этом случае невротик оказывается в «чертовом круге». Невротик не избегает, но пытается бороться с навязчивыми состояниями, за которыми скрывается не страх перед страхом, а страх перед самим собой. И вот тут задача парадоксальной интенции состоит в том, чтобы разорвать или взорвать оба механизма замкнутого круга. И это происходит, если опасения пациента «убрать ветер из парусов, попутный ветер», лишить энергии. Это станет возможным, если мы парадоксальную интенцию сформулируем следующим образом: пациент будет мотивирован желать себе именно то, что у него ранее вызывало страх (невроз страха) или что он хотел перебороть (невроз навязчивости) [2. С. 122].

Парадоксальную интенцию В. Франкл начал практиковать еще в 1929 г. [3], но только в 1939 г. описал [4. С. 26] и только в 1947 г. опубликовал ее под этим названием [5]. Нельзя не заметить ее сходства с появившимися на рынке методами поведенческой психотерапии (провоцирование страха, экспозиция страха в реальности, флудинг, импловивная терапия, индугирование страха, моделирование, модификация экспектаций, негативная практика и пролонгированная экспозиция). Это сходство не стало секретом и для некоторых поведенческих психотерапевтов [6. С. 123], которые вполне успешно включали юмор в процесс парадоксальной интенции [2. С. 125].

В. Франкл ссылается на книгу А. Лазаруса [7], где описывается пациентка К., которая страдала лет 15 тяжелой клаустрофобией до того, как приехала к автору в Южную Африку. Причем пришла на прием за неделю до отъезда на родину в Англию. Она была оперной певицей и гастролировала по всему миру. Ее клаустрофобия концентрировалась исключительно на самолетах, лифтах, ресторанах и театре. Психотерапевт посоветовал ей, основываясь на парадоксальной интенции, находить ситуации, вызывающие страх, и желать себе того, чего она больше всего боялась, – задохнуться, т.е. она должна была в такой ситуации говорить: «Я сейчас хочу задохнуться» (*let it do its damndest*). Пациентка была проинструктирована о применении в таких случаях «релаксации» и «десенсибилизации» исключительно в техниках поведенческой терапии [8, 9]. Через два дня она оказалась в состоянии посетить ресторан, через 4 – проехать в автобусе, посетить кинотеатр и без страха ожидала перелета в Англию. В Лондоне она смогла проехать в метро, а 15 месяцев спустя уже ни на что не жаловалась [2. С. 129].

Подобный случай был и в практике одного из авторов данной статьи. К нему обратился известный в г. Томске журналист-международник, испытывающий страх высоты; ему через несколько дней предстояло лететь в командировку в США. С ним были проведены релаксационный экспресс-тренинг и систематическая десенсибилизация *in vitro* и *in vivo* (фактически парадоксальная интенция): в оставшиеся дни до командировки он должен был посетить как можно больше «высоких точек» в городе, слетать сначала в город Стрежевой (короткий рейс), а затем в Москву (более длительный рейс). Клиент перед вылетом в США сообщил, что он более спокойно настроен на перелет; сейчас он работает там корреспондентом. Дальнейшую ситуацию мы не отслеживали.

Подобие логотерапии и поведенческой, точнее, поведенческо-когнитивной терапии, прослеживается в случаях, когда в логотерапевтическом процессе используется техника дерефлексии (Dereflection), например, при терапии импотенции, фригидности. В таких случаях пациенты, считает В. Франкл, опять попадают в «чертов круг»: борьба за удовольствие, за потенцию и оргазм, воля к удовольствию, форсированная гипер-интенция удовольствия не только не приводят к удовольствию, но провоцируют столь же форсированную гипер-рефлексию: во время акта наблюдают за собой и за партнером, переполненные чувством должествования, исходящего из себя или под давлением «темпераментного» партнера. В этих случаях логотерапевтически гипер-рефлексия преодолевается дерефлексией. Так, например, одному из пациентов логотерапевт рекомендовал «не программировать сексуальный акт, заняться игрой до него, проявлять нежность по отношению к партнерше, а также сообщить ей, что логотерапевт рекомендовал не совершать кунтуса. Все в этом случае наладилось [6. С. 132].

В. Франкл предупреждает, что не следует забывать и о различиях между логотерапией и поведенческой терапией, и демонстрирует возможные различия. 9-летний мальчик мочился каждую ночь, его ругали, стыдили, уговаривали, игнорировали, но ничего не помогало. Тогда отец последовал совету логотерапевта (Элизабет Бедойя) и сказал сыну: за каждую ночь, когда он описается, получит 5 центов. Мальчик тут же пообещал следовать совету отца, но спустя некоторое время он объяснил, что старался описаться, но у него ничего не получалось, а потому желаемых центов он так и не получил [2. С. 123].

Есть три способа интеграции в психотерапии: методологический эклектизм, теоретическая интеграция и общие факторы [10, 11]. А. Лазарус, один из разработчиков современной бихевиорально-когнитивной психотерапии, начинавший свою карьеру поведенческого психотерапевта в Южной Африке в качестве сотрудника Йозефа Вольпе, подчеркивает: «Я придерживаюсь эклектического подхода и отношусь к теоретической интеграции со значительным подозрением, если не с пренебрежением» [12. С. 243]. При всем уважении к позиции Лазаруса – методологическому эклектизму – мы не можем согласиться с его «пренебрежением» к теоретической интеграции. Вероятно, современная когнитивно-поведенческая (бихе-

виорально-когнитивная) терапия – это пример того, что интеграция в психотерапии и психосупервизии возможна, хотя и на разных уровнях и в разной мере. И этот тренд, отмечаемый сегодня в развитии всех форм психологической помощи [13], есть не только и не столько требование времени, сколько соблюдение интересов клиента и пациента, для которых эта помощь должна быть максимально эффективной.

Литература

1. *Frankl V.E.* Paradoxen Intention: A Logotherapeutic Technique // *American Journal of Psychotherapy.* 1960. Vol. 14. 520 p.
2. *Frankl V.E.* T Theorie und Therapie der Neurose // *Der mensch vor der Frage nach dem Sinn.* Muenchen ; Zuerich : Piper, 2005. P. 118–140.
3. *Pongratz L.J.* Psychotherapie in Selbstdarstellungen. Bern, 1973.
4. *Frankl V.E.* Zur medikamentoesen Unterstuetzung der Psychotherapie bei Neurosen // *Schweizer Archiv fuer Neurologie und Psychotherapie.* 1939. Bd. 43. P. 26.
5. *Frankl V.E.* Die Psychotherapie in der Praxis. Wien : Franz Deuticke, 1947.
6. *Frankl V.E.* Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Muenchen ; Zuerich : Piper, 2005.
7. *Lazarus A.* Clinical Behavior Therapy. N.Y. : Brunner-Mazel, 1972.
8. *Залевский Г.В.* Современная бихевиорально-когнитивная психотерапия и консультирование. Томск : Изд-во ТГУ, 2006.
9. *Залевский Г.В.* Психологическая супервизия : учеб. пособие. Томск : ТМЛ-Пресс, 2010.
10. *Arkowitz H.* The role of theory in psychotherapy integration // *Journal of integrative and Eclectic Psychotherapy.* 1986. Vol. 8. P. 8–16.
11. *Norcross J.C., Newman C.F.* Psychotherapy integration: Setting the context // *Handbook of psychotherapy integration / eds. by C. Norcross, M.R. Goldfried.* N.Y. : Basic Books, 1992. P. 3–45.
12. *Лазарус А.* Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб. : Речь, 2001.
13. *Scholz W-U.* Weiterentwicklungen in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Stuttgart : Klett-Gotta, 2001.

Поступила в редакцию 20.07.2015 г.; принята 21.08.2015 г.

Сведения об авторах:

ЗАЛЕВСКИЙ Генрих Владиславович, доктор психологических наук, член-корр. РАО, профессор кафедры психологии и социальной работы Балтийского федерального университета им. И. Канта (Калининград, Россия).

E-mail: usya9@sibmail.com

КУЗЬМИНА Юлия Викторовна, кандидат психологических наук, директор государственного автономного образовательного учреждения Калининградской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования детей и подростков».

E-mail: kaliningrad_cdik@mail.ru

PARADOXICAL INTENTION IN LOGO-AND COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY (ECLECTICISM AND THE INTEGRATION OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOLOGICAL SUPERVISION)

Siberian journal of psychology, 2015, 57, 124-128. DOI: 10.17223/17267080/57/8

Zalevskii Genrikh V., Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russian Federation).

E-mail: usya9@sibmail.com

Kuzmina Julia V. The center for diagnosis and counseling children and adolescents (Kaliningrad, Russian Federation).

E-mail: kaliningrad_cdik@mail.ru

Keywords: paradoxical intention; logotherapy; behavioral psychotherapy; psycho-supervision; methodological eclecticism; theoretical integration; common factors; humor; hyper-reflection; dereflection.

The article affected quite up-to-date, both in theoretical and practical terms, the issue of relations between different directions in psychotherapy and psychological supervision (psycho-supervision), the issue of the necessity and possibility of integrating them in the interests of the client and patient. Arkowitz, Norcross and Newman believe that there are three ways to the integration in psychotherapy: a methodological eclecticism, theoretical integration and common factors. These authors, thus, allow the existence of theoretical integration also. A. Lazarus the creator of a short-term multi-modal psychotherapy refers to the possibility of theoretical integration not only with suspicion, but also "with contempt".

Considering that Lazarus is not completely right, the authors of the article present the opinion F. Frankl – the founder of logotherapy, who believed that the methods he created such as "paradoxical intention" and "dereflection" are successfully applied in work with patients with neurosis of fear and obsessions and they were thoroughly experimentally tested in behavioral therapy. The authors stand their ground that the integration in psychotherapy is possible in varying degrees and at three levels, which is in the interest of a client and a patient.

References

1. Frankl, V.E. (1960) Paradoxical Intention: A Logotherapeutic Technique. *American Journal of Psychotherapy*. 14.
2. Frankl, V.E. (2005) *Der mensch vor der Frage nach dem Sinn* [The human being before the question of the meaning]. Muenchen; Zuerich: Piper.
3. Pongratz, L.J. (1973) *Psychotherapie in Selbstdarstellungen* [Psychotherapy in self-portraits]. Bern.
4. Frankl, V.E. (1939) Zur medikamentoesen Unterstuetzung der Psychotherapie bei Neurosen [The medical support of the psychotherapy of neuroses]. *Schweizer Archiv fuer Neurologie und Psychotherapie*. 43. p. 26.
5. Frankl, V.E. (1947) *Die Psychotherapie in der Praxis* [Psychotherapy in practice]. Wien: Franz Deuticke.
6. Frankl, V.E. (2005) *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn* [The human being before the question of the meaning]. Muenchen; Zuerich: Piper.
7. Lazarus, A. (1972) *Clinical Behavior Therapy*. New York: Brunner-Mazel.
8. Zalevskiy, G.V. (2006) *Sovremennaya bikhevioral'no-kognitivnaya psikhoterapiya i konsultirovanie* [Modern behavioral-cognitive therapy and consulting]. Tomsk: Tomsk State University.
9. Zalevskiy, G.V. (2010) *Psikhologicheskaya superviziya* [Psychological supervision]. Tomsk: TML-Press.
10. Arkowitz, H. (1986) The role of theory in psychotherapy integration. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*. 8. pp. 8-16.
11. Norcross J.C. & Newman, C.F. (1992) Psychotherapy integration: Setting the context. In: Norcross, C. & Goldfried, M.R. (eds) *Handbook of Psychotherapy Integration*. New York: Basic Books. pp. 3-45.
12. Lazarus, A. (2001) *Kratkosrochnaya mul'timodal'naya psikhoterapiya* [A short-term multimodal psychotherapy]. Translated from English by G. Samigulina. St. Petersburg: Rech'.
13. Scholz, W-U. (2001) *Weiterentwicklungen in der Kognitiven Verhaltenstherapie* [Further developments in cognitive behavioral therapy]. Stuttgart: Klett-Gotta.

Received 20.07.2015;

Accepted 21.08.2015