

ПСИХИАТРИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

УДК 615.851 : 159.9.07

А.А. Александров

КАТАРСИС, ИНСАЙТ И ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В АНАЛИТИКО-КАТАРТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова (Россия, Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 41)

В статье проведен обстоятельный анализ феномена «катарсис» и сопряженных с ним понятий – абреакции (эмоциональной разрядки) и инсайта (внезапного озарения) – в их значении для интеграции личности как конечной цели психотерапии. Обсуждаются вопросы, связанные с интерпретацией этих понятий в аналитико-катартической терапии, в рамках которой катарсис рассматривается как результат рефлексивной деятельности по преодолению душевного кризиса, как итоговое состояние («развязка») с последующим запуском трансформации личности.

Ключевые слова: аналитико-катартическая терапия, катарсис, инсайт, интеграция, трансформация личности.

Аналитико-катартическая терапия (АКТА – *аналитико-катартическая терапия Александрова*) – диалогическая модель психотерапии, основанная на концепциях выдающихся отечественных ученых В.Н. Мясищева (психология отношений) [16], Л.С. Выготского (концепция внутренней речи) [10], М.М. Бахтина (концепция полифонического сознания) [7]. Теория и практика метода изложены в монографии «Аналитико-катартическая терапия эмоциональных нарушений» [1], а также в ряде статей журнала «Вестник психотерапии» [2, 3, 4]. В настоящей статье проведен более обстоятельный анализ феномена «катарсис» и сопряженных с ним понятий – «абреакции» (эмоционального отреагирования) и «инсайта» – в их значении для интеграции личности как конечной цели психотерапии.

Термин «катарсис» (καθάρσις) в переводе с греческого языка означает «очищение». В античной культуре он употреблялся в различных сферах: этической, эстетической, медицинской. Аристотель воспользовался этим термином в определении трагедии. Пожалуй, никакое другое понятие ан-

Александров Артур Александрович – д-р мед. наук проф., проф. каф. психотерапии, мед. психологии и сексологии, Сев.-Зап. гос. мед. ун-т им. И.И. Мечникова (Россия, 191015, Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 41), e-mail: dr.artaleks@ya.ru.

тичной эстетики не получило такого многообразия истолкований и довольно противоречивых интерпретаций в европейской культуре, как катарсис [26]. А.Ф. Лосев [15] пишет, что на начало 1930-х годов было известно 1425 различных толкований катарсиса, тем не менее интерес к этой теме не ослабевает. Очевидно, это связано с тем, что феномен катарсиса ассоциируется прежде всего с такими понятиями, как нравственная чистота, совесть, духовное прозрение, раскаяние и с другими высокими чувствами.

В психотерапии «катарсис» трактуется неоднозначно, причем термины «катарсис» и «абреакция» используются как синонимы, что создает сумятицу в оценке терапевтического эффекта этого феномена. По мнению одних, катарсис является самым известным в искусстве пиковым переживанием, которое сопровождается быстротечным запуском трансформации личности и ведет к интеграции психической сферы человека [12]. Другие рассматривают катарсис как эмоциональную разрядку, которая помогает «выпустить пар» вытесненных травмирующих переживаний.

АКТА разводит понятия абреакции и катарсиса, закрепляя за абреакцией функцию эмоционального отреагирования (лат. «аб-реакция» буквально значит «от-реагирование»), а за катарсисом – нравственное очищение, освобождение от гнета неосознанных переживаний, чувства вины и угрызений совести. При абреакции воздействие осуществляется на симптоматическом уровне и выражается в снижении внутреннего напряжения, успокоении и временном устранении симптома, катарсис же вызывает изменения на личностном уровне. Таким образом, «катартическая абреакция» как простой выплеск энергии противопоставляется несравненно более сложному и важному в терапевтическом отношении процессу, завершающемуся «катарсисом интеграции».

В АКТА понятие катарсиса является ключевым в отличие от других методов психотерапии, центрированных на переживаниях (клиент-центрированной психотерапии, гештальт-терапии и др.). В самом названии метода – «аналитико-катартическая терапия» – подчеркивается значимость этого феномена. Катарсис рассматривается как «пиковое состояние», как момент интеграции личности, завершающий процесс предварительной более или менее длительной рефлексивной работы пациента по преодолению внутреннего кризиса. Другими словами, анализ и катарсис в аналитико-катартической терапии связаны как процесс самопознания пациента и его «развязка» в виде интеграции и запуска трансформации личности.

Прежде чем обсуждать детали такой концепции катарсиса и представить ее в сколь-нибудь законченном виде, совершим небольшой обзор ли-

тературы по проблеме катарсиса, а точнее, обратимся к тем аспектам проблемы, которые интересуют нас прежде всего с точки зрения понимания роли и значения феномена катарсиса в аналитико-катартического терапии.

Катарсис в философии, этике, эстетике

О катарсисе Аристотель говорит в шестой главе «Поэтики». Поводом для толкований является «одна-единственная и не совсем ясная фраза» [19] этой главы, а именно содержащееся там определение трагедии. «Трагедия есть подражание действию важному и законченному, имеющему определенный объем, (подражание) при помощи речи, в каждой из частей различно украшенной; посредством действия, а не рассказа, совершающее путем сострадания и страха *очищение* подобных аффектов» [5]. Поскольку «Поэтика» Аристотеля дошла до нас не целиком, то в ней, по выражению В. Шестакова, «много темных мест». Трудно понять, что имел в виду Аристотель под очищением «подобных аффектов». Имел ли он в виду сами аффекты страха и сострадания, или они выступают у него только средствами очищения других чувств [26].

Концепция катарсиса, высказанная в «Поэтике», перекликается с «Политикой», в которой Аристотель значительно уточняет свое понимание очищения. Прежде всего здесь он говорит о музыкальном катарсисе, распространяя очищение на область музыки. А во-вторых, он связывает здесь очищение с наслаждением, признавая, таким образом, эстетическую природу катарсиса. Здесь, как и в «Поэтике», речь идет об очищении посредством сострадания и страха, новым же является идея о связи этого сострадания с облегчением и связанным с ним наслаждением. Более того, катарсис у Аристотеля представляет основу наслаждения. Поэтому, считает Шестаков, если катарсису придавать терапевтическое значение, то только при условии, что он приносит при этом эстетическое удовольствие [26].

Аристотель подчеркивал, что искусство дает освобождение душе от требующих разрядки переживаний лишь на время. Это наблюдение Аристотеля согласуется с заключениями психоаналитиков о том, что простой катарсис (то есть абреакция), без осознания и проработки глубинной психологической проблемы, не избавляет от болезненного состояния, а дает лишь временное облегчение. Это же наблюдение согласуется с церковной практикой исповеди. Именно поэтому церковь требует от человека исповедоваться постоянно – иначе не будет наблюдаться желаемой трансформации личности исповедующегося [12].

Огромный интерес к теории катарсиса Аристотеля возникает в эпоху Возрождения, когда была найдена аристотелевская «Поэтика», утраченная в эпоху Средневековья. Главной темой, обсуждаемой в трактатах этого времени, была природа драматического искусства и сущность трагического очищения. В этой обильной литературе намечаются два главных направления: одно – дидактическое, другое – гедонистическое. Первое направление стремилось истолковать аристотелевский катарсис исключительно как нравственное очищение (Маджи). Согласно другому направлению, представленному писателем Лодовико Кастельветро, целью драматического искусства является не достижение добродетели посредством очищения, а наслаждение («гедоне») в результате очищения и избавления от «подобных страстей». Назначение искусства, писал Кастельветро, «доставлять удовольствие и освежать умы необразованного большинства и простых людей». Катарсис связан с моментом познания, которое приобретает не посредством поучения, а на основе живого непосредственного опыта [25].

В XVIII веке немецкий поэт и теоретик искусства Эфраим Готхольд Лессинг придерживался интерпретации в этическом плане: изображаемые на сцене трагические судьбы героев зритель относит непосредственно к самому себе. Лессинг считал, что страх, который описал Аристотель, мы переживаем за себя, в силу нашего сходства с личностью страдающего. Очищение и связанные с ним чувства сострадания и страха тем сильнее и глубже, чем ближе образы искусства нравственным и эстетическим интересам зрителя.

В позитивистской науке понятие катарсиса утратило свой духовный смысл. С XIX века господствующими становятся теории катарсиса как «разрядки напряжения». Катарсис редуцируется до физиологической реакции. Сторонники медицинского взгляда на катарсис сравнивают трагическое очищение с очищением желудка и серьезно утверждают, что сущность трагического очищения сводится у Аристотеля к облегчению и разгрузке души от ненужного балласта. Этот взгляд связывается в первую очередь с именем Якоба Бернайса – крупного немецкого классического филолога – и был озвучен им в 1857 году, в статье, посвященной утерянным частям работы Аристотеля. В согласии с этим взглядом, катарсис вовсе не означает морального очищения человека, как полагал ранее Лессинг, а представляет собой связанное с приятным чувством облегчения освобождение от накопившихся в душе негативных эмоций, в первую очередь от чрезмерной склонности к страху и состраданию. Бернайс соотнес

катарсис греческих трагедий с экстатическими практиками Дионисийских оргий. При созерцании трагедии эмоции горя и страха переполняют зрителя и, достигнув своего пика, освобождают его душу, подобно как кишечник (желудок) освобождается от своего содержимого [12]. Эти идеи развивались в унисон с психоаналитическим методом Фрейда, основой которого является «отреагирование» вытесненных аморальных влечений, якобы изначально движущих поведением человека. Такое понимание катарсиса в современной психологии является преобладающим [24].

Катарсис как осознание и развязка.

Концепция катарсиса А.Ф. Лосева. Алексей Федорович Лосев – крупнейший русский философ и историк эстетики – считал, что искать ответ на вопрос, какой смысл Аристотель вкладывал в понятие «катарсис», следует не в «Поэтике» Аристотеля, а скорее в его «Метафизике». Немудрено, писал он, что люди стараются как-нибудь понять то, чего нельзя понять, если читать только одну «Поэтику». Одной фразы о том, что трагедия через возбуждение страха и сострадания доставляет очищение страстей, все же мало для понимания Аристотеля из него самого. Отсюда бесконечные толкования, которые Лосев связывает с тем, что комментаторы Аристотеля не заглядывали в главный его труд о «первой философии», где даны все принципы мировоззрения Аристотеля вообще. Многочисленные толкования аристотелевского понимания катарсиса, пишет Лосев, не то чтобы совсем неправильны, но односторонни – они вскрывают некоторые черты, присущие катарсису греческой трагедии, но не определяющие его главное существо. Катарсис Аристотеля хотя и содержит эстетический и этический элементы, но не сводится ни к одному из них и ни к какому-либо их механическому соединению.

А.Ф. Лосев считает, что сущность трагического очищения раскрывается в контексте учения Аристотеля о всеблаженстве умной первоэнергии, блаженном самодовлении ума. С точки зрения Аристотеля, весь мир представляет собою трагическое целое. В нем и блаженство самосозерцающего и вращающегося в себе Ума; в нем и распад этого умного перводвижения. В мире вечно творится преступление, вечно искупается и преодолевается вина и вечно сияет катартически-просветленная, блаженная первоэнергия всеобщей умной Сущности. Поэтому трагедия человека есть частный и, быть может, наиболее показательный случай общего мирового трагизма.

Уже в «Поэтике» Аристотель пишет, что «в трагедии поэт должен вызывать удовольствие, *вытекающее из страха и сострадания*». Каким

образом из страха и сострадания может рождаться «утончённое удовольствие»? Это процесс не психологический (как считает Выготский) – это вообще не есть очищение чувств, но это есть очищение самих «страшных» и «жалких» *событий*, вызывающих аффекты. Трагедия в конце концов «приходит к таким событиям, которые несут с собой очищение *этих совершаемых героями действий*... т. е. к их искуплению» [15]. В другом месте Лосев излагает эту мысль другими словами: катарсис – это умное очищение, где ум – выше чувства и энергии. Это блаженное самодовление, наступающее после пережитого, и есть подлинное «очищение», о котором говорит Аристотель. Очищение стало возможным только потому, что были факты или ужасающие факты и вот теперь наступило освобождение от них. Но это стало возможным также и потому, что теперь наконец-то нет этих ужасающих фактов, и ум, очистившись от них, стал самим собою, утвердивши себя как чистую действительность [там же].

Если не вдаваться в нюансы мировоззрения Аристотеля, то, «хотя катарсис и содержит эстетический и этический элементы», сущность его в интерпретации Лосева заключается в итоговости («наконец-то нет этих ужасающих фактов»), во внезапном прозрении («очищении ума»), и в интегрирующей функции сознания («самодовление, наступившее после пережитого разрушения»). К такой же точке зрения приходит в своем исследовании и Е.Г. Рабинович – классик древнегреческой филологии.

Концепция катарсиса Елены Рабинович. В своей «Поэтике» Аристотель мимоходом пишет о катарсисе. В то время как в другом сочинении – «Политике» – он довольно подробно пишет о катарсисе. Именно к этим параграфам «Политики» обращается Е.Г. Рабинович [19]. Автор подчеркивает, что Аристотель разделял катарсис музыкальный и трагический по роду и силе их воздействия на человека. Из «Политики» ясно, что трагический катарсис не тождествен музыкальному. Музыкальный катарсис представляет собой психофизиологическую разрядку в результате обрядовых действий, достигаемую посредством эксоргиастических или катартических мелодий. Словом, можно сказать, что музыкальный катарсис достигается эксоргиастическим способом. С чем же связан тогда трагический катарсис? Переживая катарсис, люди получают облегчение и очищаются от своих аффектов, получая при этом «безвредную радость». Уже в самом начале «Поэтики» Аристотель говорит о *безвредной радости*, которую доставляет трагедия: «Не только философам, но равно и всем прочим сладостнее всего – познавать». Таким образом, трагический катарсис так или иначе связан с радостью познания, интеллектуальным удовлетворением. При всей услов-

ности разделения «рационального» и «эмоционального», вполне очевидно, что чувство (радость) здесь вторично, будучи результатом мыслительного процесса (познания).

Исследуя и сопоставляя тексты Аристотеля на греческом языке, Елена Рабинович приходит к выводу, что, возможно, более адекватным переводом греческого слова «катарсис» является термин «прояснение». Таким образом, суть катарсиса Аристотеля предстает перед нами уже в несколько ином, более аналитическом свете: «Трагедия есть подражание действию важному и завершённому, услащенная речью и действием, достигающая через страх и жалость *прояснения* таковых чувствований».

Прояснение чувствований в конце трагедии соответствует по времени сюжетной развязке. С позиции зрителя Аристотель членит трагедию на две части – чувствования, именно страх и жалость, и прояснение или решение (катарсис): страх и жалость зритель испытывает в начале и в середине трагедии, к прояснению или решению приходит в конце. Итак, финальное *прояснение чувствований – катарсис* – соответствует концу трагедии, *развязке*. Никола Буало, поэт и выдающийся теоретик поэтического искусства XVII века, пишет, что «ум никогда не чувствует себя более живо пораженным, чем в финале трагедии, когда познанная истина переменяет всё». В перечне толкований трагического катарсиса, пишет Рабинович, эти строки никогда не приводятся, хотя именно в них лучше всего сформулирована та внезапность окончательного прояснения, которой должен завершаться хороший трагический сюжет. Такой катарсис – потрясающая душу развязка – и дарит зрителю безвредную радость.

Таким образом, согласно интерпретации Рабинович, катарсис не означает очищение от чувств страха и сострадания: зритель переживает эти чувства по ходу трагедии, катарсис же происходит в финале трагедии в виде «развязки» как внезапное и окончательное прояснение, как познанная истина, которая запускает трансформацию личности («меняет всё»). Такая интерпретация полностью соответствует понятию «катарсиса интеграции» в аналитико-катартической терапии.

Проблема катарсиса в психотерапии

В психотерапию понятие катарсиса было введено Иозефом Брейером и Зигмундом Фрейдом. А. Демкин отмечает, что на момент написания «Исследования истерии» Брейер и Фрейд не использовали термин «катарсис». Считается, что они перенесли его в медицинскую сферу из эстетической категории лишь в 1909 году. Однако Фрейд упоминает термин «абре-

акция» в письме к своему другу и восприимчику идей Вильгельму Флиссу от 28 июня 1892 года, сообщая, что Брейер согласился опубликовать с ним свою «подробную теорию абреакции (в англоязычном первоисточнике использован этот термин) и другие наши совместные наброски по истерии» [12].

Аристотелевский катарсис приобретает новое значение. Он представляется теперь в качестве психотерапевтического метода, как процесс устранения страхов и напряженности посредством выражения эмоций, которые были скрыты, подавлены или бессознательны. Начиная с этого времени, по образному выражению В. Шестакова, «Аристотель заговорил на языке психоанализа» [26].

Катарсис как эмоциональное отреагирование (абреакция)

История психоанализа начинается с катартического метода австрийского психиатра Йозефа Брейера – учителя и наставника Зигмунда Фрейда. Пациентка Брейера Анна О. под гипнозом по требованию врача сообщала об определенных периодах своей жизни, о которых практически ничего не могла вспомнить в обычном состоянии. При воспроизведении ранее вытесненных, но под гипнозом вновь припомненных аффективных переживаний из прошлого пациентка обычно проявляла сильное душевное волнение, которое сопровождалось исчезновением симптомов. Брейер назвал этот феномен бурного прорыва чувств «катартическим отреагированием». Выйдя из гипнотического сна, пациентка совершенно забывала травматическое событие и не осознавала его связи с расстройством. Фрейд начал практиковать метод Брейера, и в совместной статье «Исследования истерии» (1895) они подвели итоги своим исследованиям. Они пришли к выводу, что симптомы истерии являлись следствием частично не отреагированных эмоций, связанных с болезненными воспоминаниями. Эти воспоминания были отщеплены от остальной части психики, но продолжали оказывать динамический навязчивый эффект в форме симптомов. Фрейд писал: «Симптомы истерических пациентов зависят от потрясших их, но забытых моментов жизни. Терапия основывалась на том, чтобы заставить пациентов вспомнить и воспроизвести эти переживания под гипнозом». Фрейд пришел к заключению, что травматические события, приводящие к истерии, происходили в детстве и имели, как правило, сексуальную природу.

Переход от катарсиса к инсайту

Спустя некоторое время Фрейд разочаровался в гипнозе. Он писал: «Вскоре гипноз стал для меня неприятен как капризное и, так сказать, мистическое средство. Когда же опыт показал мне, что я могу, несмотря на все старания, привести в гипнотическое состояние не более чем только часть моих больных, я решил оставить гипноз и сделать катартическое лечение независимым от него». Более весомая причина отказа от гипноза состояла в открытии Фрейдом ранее неизвестных психических механизмов – сопротивления и вытеснения. «Только когда вы исключите гипноз, вы сможете заметить сопротивления и вытеснения и получите действительно правильное представление о патогенном процессе. Гипноз маскирует сопротивление и делает доступной определенную душевную область, но зато он накапливает сопротивление на границах этой области в виде вала, который делает недоступным все дальнейшее» [25]. Задача состояла в том, чтобы сделать «катартическое» лечение независимым от гипноза. Отказ от гипноза привел к радикальному изменению направленности терапии: терапевтический эффект связывался теперь не столько с отреагированием ущемленного аффекта, сколько со вскрытием ранее вытесненных из сознания содержаний, которые, благодаря «рассудочным актам», теперь уже осознанно принимаются или отвергаются.

Разработанный им метод свободных ассоциаций предоставлял доступ не только к ранее вытесненным патогенным воспоминаниям пациента, но и возможность проследить и преодолеть сопротивления, препятствующие обнаружению этих воспоминаний. Такое лечение Фрейд называл уже не катарсисом, а психоанализом [8]. Итак, катартическая терапия Брейера и Фрейда ставила перед собой цель разрядки эмоции (абреакции), связанной с вытесненным ранее переживанием. При этом считалось, что отреагирование терапевтично само по себе, независимо от того, понимает ли пациент важность вытесненного переживания [20]. В психоанализе же целью психотерапии становится инсайт – способность менять свои собственные мотивы, сознавать собственную психодинамику, понимать смысл символического поведения. Катартическая психотерапия Брейера преобразуется в психоанализ Фрейда.

В психоанализе катарсис, согласно «Критическому словарю» Чарльза Райкрофта, «относится не к очищению страданием и ужасом, вызванным трагедией, а к терапевтическому эффекту отреагирования (абреакции)», т. е. катарсис и абреакция считаются синонимами. Э. Бибринг [9] пользуется термином «абреакция». Многие авторы используют термин ка-

тарсис в том смысле, в котором он употреблялся Брейером и Фрейдом на заре возникновения психоанализа.

Катартический метод Брейера и Фрейда Г.М. Назлоян называл «псевдокатарсисом», обосновывая это следующим образом. Авторы фрагментировали сложное содержание, которое присутствует в определении Аристотеля, – весь комплекс «очищения», а не только эмоциональное сопровождение исцеления. Яркие эмоции, похожие на электрические разряды, были некоторое время главным терапевтическим ожиданием при лечении неврозов. Само слово «катарсис» лишилось исконного содержания, внутренней структуры и перемещалось в плоскость эмоций, а явление становилось похожим на некую электрическую искру, неживую и бездушную. Полного охвата страдающей личности не происходило [17]. По существу, Назлоян подчеркивает целостность феномена катарсиса, разрушаемую толкователями.

Лечебная ценность абреакции

По мнению П. Келлермана, лечебная ценность катарсиса остается спорным вопросом. Существует мнение, что постоянное эмоциональное напряжение вызывает столь ощутимое чувство дискомфорта, что разрядка, выход этих чувств наружу приносит значительное, хотя и временное, облегчение. Широко известно, что терапия, основанная на катарсисе, играет важную роль при расстройствах, связанных с посттравматическим стрессом, в лечении острых травматических неврозов, отягощенных амнезией и иными состояниями, связанными с бессознательным стремлением подавить неприятные впечатления и таким образом избавиться от них [13].

Сторонники катарсиса утверждают, что катарсис может излечить сам по себе, автоматически, и немедленно возникающее ощущение благополучия, которое люди испытывают сразу после сильной эмоциональной разрядки, представляет собой достаточное доказательство значимости катарсиса. В центре этой веры в катарсис лежит мысль, что сдерживание эмоций ведет к «законсервированности» чувств, а освобождение эмоций дает облегчение. Противники катарсиса из противоположного лагеря подвергают сомнению преимущества катарсиса или полностью их отрицают. Они утверждают, что облегчение, которое дает катарсис, носит непостоянный характер, что напряжение обычно возвращается после определенного периода времени и что вообще выражение какого-либо чувства совсем не обязательно должно привести к тому, что это чувство ослабеет (например, плач не делает горе меньше). Они также задают вопрос: а может ли выражение

чувств привести к терапевтическим изменениям, например, может ли выражение гнева разрешить реальный межличностный конфликт?

В сравнительном исследовании лечебных факторов в рамках групповой психотерапии И. Ялом [27] сделал заключение, что открытое выражение аффекта, разумеется, жизненно необходимо для группового терапевтического процесса, в его отсутствие все вырождается в стерильные академические упражнения. Однако оно является только частью процесса и должно дополняться другими факторами.

Защитники катарсиса как единственного лечебного фактора мало внимания уделяют подобным данным и изначально верят в терапевтическую ценность катарсиса. Они утверждают: то, что отвергается критиками, представляет собой не настоящий катарсис, а некую форму «псевдо-экспрессии чувств», и те пациенты, кому посчастливится испытать «то, настоящее», например «первичный опыт», излечатся сразу же и навсегда.

Проанализировав выводы многочисленных исследований катартических методов психотерапии, А. Демкин [12] приходит к заключению, что после прохождения «периода розовых очков» было замечено, что даже многократный «выпуск пара» не дает стойкого лечебного эффекта. По данным Роя Гринкера и Джона Шпигеля, которые использовали метод наркосинтеза для обнаружения травматического материала и интеграции его в сферу сознательного, дажеотреагированные посредством абреакции травматические переживания, которые не удалось полностью перевести в сферу осознания пациента, со временем приводили к возобновлению болезненной симптоматики.

Такие исследователи, как Майерс, Мак-Дугалл и Карл Юнг, считали преувеличенным значение абреакции в лечении проявлений вытесненных травматических воспоминаний и даже полагали, что абреакция сама по себе может служить источником повторной травматизации и принести больше вреда, чем пользы. Юнг думал, что более важную роль в развитии патологической болезненной симптоматики играют процессы диссоциации, а не накопление «избыточного психологического напряжения», поэтому простой катарсис без интеграции личности не приведет к полному излечению. Таким образом, выше приведенные и многочисленные другие данные исследователей терапевтической ценности катартической терапии свидетельствуют о том, что катарсис может вызывать лишь временное облегчение душевных страданий при серьезных душевных проблемах. Однако это не умаляет его роль в качестве триггера для запуска личностной трансформации человека в плане духовного роста и осознания своих вы-

тесненных переживаний не несущих характера патологической травматизации [12].

Абреакция в психоанализе

Хотя психоанализ и отказался от концепции травматического невроза, тем не менее представление об эмоциональной разрядке как необходимом элементе терапии сохраняется. Однако абреакция в психоанализе не рассматривается как средство, автоматически ведущее к исцелению. Изменение взглядов на функции абреакции было логическим следствием последующего развития психоаналитической теории и практики и прежде всего было связано с принятием концепции защиты и сопротивления, с отказом от теории травмы и гипноза и появлением метода свободных ассоциаций. Что же представляет собой механизм целительного воздействия абреакции? Выражая словами свои чувства, мысли, переживания, индивид начинает воспринимать их более ясно и объективно. Выразив в доверительной атмосфере болезненные эмоции, индивид испытывает удовлетворение от сознания того, что он в чем-то «разобрался», что-то «понял», сбросил с плеч невыносимый груз, и это приносит ему облегчение. Коротко говоря, терапевтический эффект эмоциональной экспрессии в процессе лечения неврозов – это не следствие абреакции, а, как считает Бибринг, результат использования наряду с ней других методов, в частности кларификационного [9].

Катарсис в психодраме

Описанную Аристотелем форму катарсиса Морено называет обсервационным (созерцательным) катарсисом, который испытывают зрители в театре. К обсервационному катарсису Морено относит также феномены, наблюдавшиеся Брейером и Фрейдом в рамках проводившихся ими гипнотических экспериментов [14]. Морено считал, что он пошел дальше Фрейда в разработке терапевтического потенциала катарсиса посредством драматического действия. Он вводит понятие акционального катарсиса, который испытывает протагонист в спонтанном взаимодействии с другими участниками психодраматической группы.

Психодрама, в понимании Морено, имела не только катартическое значение в плане отреагирования вытесненных нерешенных конфликтов через повторное их переживание, но и интегративное значение для личности. Впоследствии Морено отметил, что катарсис, переживаемый пациентом в психодраме, отличается от «простого» катарсиса – разрядки. Катар-

сис в психодраме является «катарсисом интеграции», дающий пациенту новые ощущения и опыт интеграции с реальностью. «За каждым катарсисом отреагирования, – отмечал Морено, – должен следовать катарсис интеграции». А. Демкин [12] заключает, что метод психодрамы Морено явился переходным между обычным катартическим методом психотерапии, которая помогает «выпустить пар» вытесненных травмирующих переживаний, и интегративной техникой, позволяющей воссоздать целостность личности и ее переживаний. Таким образом, психодрама имеет две фазы своего спонтанного развития. Начальная фаза – эмоциональная разрядка (абреакция), которой предшествует помощь в преодолении сопротивления, чтобы пациент мог свободно выразить подавленные чувства («выпустить пар»). Вторая фаза – достижение катарсиса интеграции. Катарсис в данном контексте является не желанным пиком переживаний, приносящим облегчение, а начальной точкой для самопознания – для адекватной интеграции в личность высвобождаемых чувств, обретения озарения через действие в психодраме – инсайт-через-действие, «action insight». Морено отмечал, что такой инсайт, полученный через взаимодействие с другими членами группы, обладает несравнимо большим воздействием на человека, чем простой вербальный или образный инсайт. Осознание, насколько возможно, связывает отдельные чувства, мысли, переживания и действия в одну целостность [12].

К. Рудестам пишет, что инсайт может возникнуть не только одновременно с катарсисом, но и тогда, когда связанные с ним переживания уже ослабели – во время обсуждения разыгранной психодрамы. Резюме Рудестама: «Катарсис – это эмоциональная разрядка, происходящая в результате участия актера в психодраме. Катарсис является важным шагом к конечному результату – достижению инсайта, или нового понимания проблемы» [22]. Мы видим, что Морено придерживается психоаналитической схемы: в процессе психотерапии пациент движется от катарсиса, понимаемого как эмоциональное отреагирование, к инсайту. Катарсис – это не пик переживаний, не завершение и не развязка, а начало «процесса». В отличие от греческой трагедии, психодрама завершается не катарсисом, а инсайтом, который подкрепляется затем обсуждением в группе (шерингом).

Такую же позицию занимает и Роджерс. В книге «Психотерапия и консультирование» он пишет: «Катарсис не только освобождает индивида от осознанных страхов и чувства вины, но *при его дальнейшем развитии* (курсив мой. – А. А.) он может пролить свет на глубоко скрытые установки,

которые также влияют на поведение индивида» [21]. Здесь мы также отмечаем, что катарсис рассматривается как процесс, а не его завершение.

Театр как место возникновения катарсиса

Г.М. Назлоян – автор портретного метода психотерапии [17] – рассматривает проблему катарсиса в категориях диалогического мышления. Назлоян подчеркивает, что Аристотель выводит содержание катарсиса из природы античного театра – искусства диалога – и указывает на то, что после Аристотеля катарсис никогда не анализировался в контексте диалога, даже философами-диалогистами и М.М. Бахтиным. В античную эпоху явление катарсиса было в центре внимания философов древности. Греческие мудрецы рассматривали катарсис с различных точек зрения, однако все это стороны хорошо известного явления, связанного с ритуальным обрядом символического заклания «козла отпущения», а затем с театром. Общим для них является то, что катарсис – это интенсивно окрашенное, ни с чем не сопоставимое психофизическое состояние, обусловленное строго определенным стечением обстоятельств. Оно возникает при восприятии искусства и приводит к «просветлению», «избавлению», «исцелению» души.

Взгляды Аристотеля, по мнению автора, сохранили актуальность в результате выбора им театра как места возникновения катарсиса, в отличие от изобразительного искусства как места подражания – мимесиса. Концепция Аристотеля актуальна, потому что в трагедии создается (особенно у Еврипида) структура диалога с партнером, в которую зритель легко вовлекается посредством идентификации себя с героем. Аристотель, начав с изобразительного искусства, перешел на анализ трагедии и нашел в ней самую убедительную, диалогическую атмосферу, где и наблюдается катарсис.

Назлоян считает, что слово «катарсис» настолько утратило аристотелевский смысл, что уже не поддается реконструкции. Оно прочно ассоциируется с неким чувством удовлетворения при избавлении от душевной боли, будь то эстетический или медицинский аспект избавления, и обычно означает яркое эмоциональное состояние, без содержания и структуры. Назлоян рассматривает как наиболее ценные те концепции, которые учитывают некоторые особенности первоначального смысла. Это, во-первых, диалогический контекст возникновения катарсиса, во-вторых, его «итоговость» (недаром античное представление заканчивалось на заре), а в-третьих, фактор самоидентификации в атмосфере искусства [17].

Катарсис как фундаментальная реконструкция личности

Катарсис как фундаментальная реконструкция личности рассматривается в трудах Т.А. Флоренской [24], автора и создателя духовно ориентированного подхода в психологическом консультировании. Согласно автору, структура личности включает в себя «наличное Я» и «духовное Я». Главная цель консультирования – возрождение «духовного Я» клиента, который должен преодолеть сопротивление «наличного Я» и осознать императив своего «духовного Я». Идеальный результат консультативного диалога – катарсис личности, т. е. «такое преобразование личности, благодаря которому вытесненное ранее “духовное Я” осознается и становится ведущим в становлении личности благодаря активному отвержению противоречащих ему установок “наличного Я”».

Флоренская не согласна с позицией Выготского [11], который рассматривал катарсис как сугубо эстетическую реакцию, которая возникает, когда мучительные и неприятные аффекты подвергаются разряду, уничтожению и превращаются в противоположные, т. е. катарсис проявляется в «сложном превращении чувств». По мнению Флоренской, проблема катарсиса не сводится к психологии эстетической реакции. Эмоциональная трансформация – превращение отрицательных эмоций в положительные – связывается автором с целостным изменением личности, с преодолением страданий и претворением их в радость. «Здесь катарсис – не просто “трансформация чувств”, это – духовное преображение личности». Поэтому необходимо «реставрировать» идею катарсиса в ее первоначальном, духовном смысле, очистив ее от затемняющих поздних наслоений [24].

Сущность катарсиса рассматривается Т.А. Флоренской как фундаментальная реконструкция личности, которая осознает свою универсальную природу и несовместимость ее прежнего эгоцентрического отношения к ней. Катарсис основан на синтезе *радости* осознания своего подлинного «я» и *страданий* от раскаяния (сожаления). Катарсис – это осознание, это расширение границ индивидуального сознания до всеобщего. Такое расширение сознания по-новому освещает индивидуальный опыт, прошлое человека, помогая ему освободиться от устоявшихся ложных взглядов, желаний, привычек. Но страдание очищения радостно потому, что освещается смыслом обретения новой жизни. Этот тип катарсиса представлен в судьбе Эдипа. Осознав свою вину, Эдип не примиряется с ней: он преодолевает ее в акте самоосуждения и добровольного страдания. Само осознание вины как таковой и искоренение в себе ее причин возможно лишь при убеждении в ее несовместимости с высоким достоинством человека.

Именно непримиримость к осознанной вине приводит человека к внутреннему перерождению.

Катарсис в аналитико-катартической терапии

Аналитико-катартическая терапия – это конфликт-центрированный подход, согласно которому в основе эмоциональных нарушений лежит неосознанный внутренний конфликт. Невротическая личность не может рационально разрешить конфликт в силу нарушения ее отношений. Отношения – это структуры, включающие когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Отношение человека к самому себе и самооценка играют наиболее важную роль в личностном функционировании и служат главной мишенью психотерапевтического воздействия. Отношения – это достаточно стойкие структуры, однако способные к изменениям в той или иной степени под влиянием жизненных обстоятельств.

АКТА-терапевт работает не с отношениями как «застывшими структурами» (термин Роджерса), а с переживаниями. Когда Роджерс рассматривает «Я» как процесс, как неустойчивую и постоянно меняющуюся сущность, которая находится внутри поля опыта, то, по-существу, речь идет о переживании. Структура отношений, по Мясищеву, это их статика, и это только одна сторона отношений. В качестве основных *процессов* отношений выступают познание, переживание и оценивание, регулирование, осознание. Таким образом, структура (статика) и переживание (процесс) являются двумя сторонами понятия «отношение».

В «Психологическом словаре» [18] структура определяется как «конфигурация и характер связей внутри системы», то есть между ее компонентами. Б.А. Базыма [6] рассматривает взаимосвязи элементов или компонентов структуры как *взаимодействия* между этими элементами, или, другими словами, как *процесс*. «Внутри» самой себя структура не что иное, как процесс взаимодействия составляющих ее элементов. Согласно автору, структура и процесс – два уровня рассмотрения вопроса. То, что на одном уровне классифицируется как структура, на другом предстает как процесс, но «увидеть» этот процесс возможно, лишь если сам находишься на этом же уровне. Элементами переживания являются ощущения, чувства, мысли, образы, воспоминания, желания. Переживание – это процесс взаимодействия составляющих его элементов, который приводит к порождению определенной структуры (отношения). Эта структура сохраняется до тех пор, пока ее элементы не вступают в новые взаимоотношения с внешними по отношению к данной структуре элементами. Разрушение од-

ной структуры одновременно означает возникновение другой. Это обычный процесс в нашей жизни, в которой «все течет, все изменяется» [6].

Из этого следует, что для того, чтобы изменить (перестроить) отношение (а это является главной задачей психотерапии, основанной на психологии отношений), надо повлиять на процесс, то есть войти в структуру переживания, стать участником этого процесса. «Диалог» в АКТА – диалог с воображаемым значимым другим как овнешнение внутреннего диалога (перевод внутренней речи в речь коммуникативную) – как раз и является такой техникой, техникой встраивания терапевта в интрапсихическое пространство личности, в пространство между противоречивыми позициями (отношениями). В «Диалоге» АКТА с помощью техники «двойного дублирования», основанной на вербализации и конфронтации противоречивых чувств и мыслей пациента, взаимодействие элементов наличной структуры завершается ее переосмыслением и переструктурированием, рождением нового отношения. Этот момент и сопровождается переживанием катарсиса.

Какую роль в аналитико-катартической терапии играет инсайт? Несмотря на то, что понятие «инсайта» широко используется в психотерапии, смысл этого термина, по мнению Дж. Сандлера и соавт. [23], отнюдь не ясен. Термин «инсайт» впервые ввел в психоанализ в 1939 году Френч, который заимствовал его у гештальт-психолога Кёлера. Кёлер описал появление у экспериментальных животных внезапного понимания того, как решить ту или иную проблему, в виде «инсайта». Френч рассматривал инсайт в психоанализе как сходное явление, то есть как «практическое осознание – буквально “схватывание” – конфликтной ситуации». Френч не видел в таком инсайте терапевтический фактор как таковой, но усматривал в самом явлении предварительное условие дальнейшего решения проблемы, ведущего к выздоровлению [23].

В психоанализе различают эмоциональный и интеллектуальный инсайт. Большинство психоаналитиков уверено в том, по мнению Сандлера, что чисто интеллектуальное знание источников нарушения психики не является эффективным (в противном случае пациента можно было бы излечить, предоставив ему учебник по психоанализу). Ч. Райкрофт пишет, что хотя цель психоаналитического лечения иногда определяют в терминах получения инсайта, сам Фрейд никогда не разделял такую формулировку, а предпочитал определять цель психоаналитического лечения как превращение *бессознательного в сознательное*. Оба определения подразумевают, что сознание обладает интегративной функцией. Инсайт начинает оказывать терапевтический эффект только тогда, когда он приводит к правиль-

ному пониманию связи между различными пережитыми событиями и бессознательными конфликтами, из-за которых возникают невротические симптомы и формируются невротические компоненты личности [20].

Различие между интеллектуальным и эмоциональным инсайтом состоит в том, что первый из них не имеет отношения к эмоциям, в то время как второй связан с отношениями и с пониманием их сути. Несмотря на признание того, что интеллектуальные элементы в инсайте сами по себе не эффективны, роль когнитивных процессов в порождении инсайта все больше признается. Терапевтические изменения связываются с перестройкой и переструктурированием познавательной деятельности пациента [23].

Процесс психотерапии в АКТА – это процесс самопознания пациента. Основная функция терапевта состоит в помощи пациенту в преодолении сопротивления на пути к самосознанию. Это не знания, которое терапевт передает пациенту, а знания, которые открывает пациент в самом себе (знание изначально присутствует) в моменты прорыва психологической защиты в процессе экстернализации внутреннего диалога (по существу, диалога с самим собой). Самопознание есть процесс, который представляет собой единство отражения (когнитивных процессов) и отношения к отражению (эмоциональных процессов). Интеллектуальный инсайт – это отражение в сознании человека объективной реальности без чувственного отклика (например, пациентка понимает, что поступает эгоистично, но это ее нисколько не задевает). Эмоциональный инсайт – это отношение к отраженной реальности (например, человек испытывает острое чувство стыда, осознав значение своего поступка). Эмоциональный инсайт в психоанализе – понятие, близкое к катарсису в АКТА, но не идентичное. Катарсис поглощает эмоциональный инсайт – это интегральное понятие, синтез когнитивного и эмоционального осознания.

В АКТА каждый сеанс включает в себя диалог пациента с какой-либо значимой для него фигурой из прошлого или настоящего и заканчивается т. н. *частичным катарсисом* – результатом интеграции в личность пациента отдельной, прежде отторгнутой ее части (аспекта личности, позиции и т. п.). Завершается психотерапия *катарсисом интеграции* – результатом синтеза частичных катарсисов и восстановления целостности личности. Таким образом, катарсис интеграции – это кульминация психотерапевтического процесса, его завершение, «развязка» с последующим запуском трансформации личности.

Итак, катарсис – это завершение процесса интеграции личности, прежде дезинтегрированной неосознанными противоречиями, внутренни-

ми комплексами и конфликтами. Функцию интеграции принимает на себя сознание («осознавание») как процесс мыслительной деятельности, рефлексии. Катарсис – это такое состояние, когда чувства, мысли, переживания, освободившиеся от гнета психологической защиты, сливаются в одну целостность. Это гештальт, в котором целое больше, чем сумма составляющих его элементов: это и инсайт как озарение, и абреакция чувств и нравственное очищение – раскаяние и освобождение от чувства вины и угрызений совести. Катарсис сопровождается чувством просветления, радости и удовольствия.

Принципиальное отличие инсайта от катарсиса состоит в том, что инсайт явление сугубо интеллектуальное, понимание, «схватывание» ситуации; катарсис – это очищение моральное, это инсайт в сфере нравственных отношений, явление духовного порядка.

Заключение

АКТА не разделяет психоаналитическую точку зрения, согласно которой катарсис – это эмоциональное отреагирование. Катарсис – более сложный феномен: это итоговое состояние («развязка»), результат предшествующего процесса переживания (рефлексии), в который включены когнитивный и эмоциональный компоненты психики. В силу этого АКТА разводит понятия эмоционального отреагирования (абреакции) и катарсиса («очищение»). АКТА дает следующее определение: катарсис – это феномен, при котором прежде подавленное, вытесненное психологическое содержание становится осознанным (в виде озарения) в результате предварительной внутренней работы по преодолению душевного кризиса. Катарсис – это момент прорыва психологической защиты, сопровождаемый эмоциональными, когнитивными и телесно-физиологическими процессами. Катарсис связан не только с осознанием, но и с последующей трансформацией личности.

В отношении инсайта АКТА занимает следующую позицию: инсайт – это интеллектуальное осознание. Катарсис же связан с эмоциональными проблемами, с вопросами нравственности, чувства долга, ответственности. Невроз – это не только «болезнь неведения», по определению П.В. Симонова, и не только болезнь личности, по определению В.Н. Мясищева, это еще и болезнь совести – высшей инстанции личности (сугубо человеческого в человеке), высшего регулятора поведения. Поэтому термин «инсайт» не приложим к неврозам и эмоциональным проблемам, он имеет отношение к мышлению, к интеллекту, к творчеству, к открытиям в области науки

и техники. Школьник испытывает инсайт, когда после долгих и мучительных поисков решения задачи «вдруг» приходит к ее решению. Это эврика! Инсайт испытывает тот, кто погружен в решение интеллектуальных проблем. Ньютон, должно быть, испытал инсайт, открыв закон всемирного тяготения, когда яблоко упало ему на голову. Инсайт так же, как и катарсис, сопровождается чувством освобождения и радостью. Только при катарсисе к этим чувствам нередко примешивается сожаление, вызванное осознанием своей вины и раскаянием («светла моя печаль»). Инсайт связан с «муками творчества», катарсис – с угрызениями совести.

Литература

1. Александров А.А. Аналитико-катартическая терапия эмоциональных нарушений. – СПб. : СпецЛит, 2017. – 231 с.
2. Александров А.А., Ильченко Е.Г. Диалог в аналитико-катартической терапии с позиций феноменологической герменевтики // Вестн. психотерапии. – 2017. – № 64 (69). – С. 92–105.
3. Александров А.А. Методика аналитико-катартическая терапия эмоциональных нарушений // Вестн. психотерапии. – 2017. – № 60 (65). – С. 34–43.
4. Александров А.А. Анализ аналитико-катартической терапии с позиций диалогического подхода // Вестн. психотерапии. – 2019. – № 69 (74). – С.13–29.
5. Аристотель. Об искусстве поэзии (Поэтика). – М. : Худож. лит-ра, 1967. – 184 с.
6. Базама Б.А. Психика: процессы и структуры. [Электронный ресурс] URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/162879495/?page=1&> (дата обращения 21.05.2020).
7. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. – СПб. : Азбука, 2017. – 412 с.
8. Беляев М.М. «Катарсическая» предыстория психоанализа // Катарсис: метаморфозы трагического сознания. – СПб. : Алетейя, 2007. – 384 с.
9. Бибринг Э. Психоанализ и динамическая психотерапия // Психоанал. вестн. – 1999. – № 2 (8). – С. 117–125.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь. – М. : Лабиринт, 1999. – 352 с.
11. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1968. – 271 с.
12. Демкин А. Катарсис в искусстве и психотерапии. Исторически-философский очерк. [Электронный ресурс] URL: <http://www.town812.ru/katarsis/> (дата обращения 11.05.2020).
13. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / пер. с англ. И.А. Лаврентьевой. – М. : Класс, 1998. – 240 с.
14. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика, классическая психодрама Я.Л. Морено. – М. : Прогресс, 1994. – 351 с.
15. Лосев А.Ф. История античной эстетики. Аристотель и поздняя классика. – М. : Искусство, 1975. – 776 с.
16. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л. : Изд-во ЛГУ. – 1960. – 428 с.

17. Назлоян Г.М. Портретный метод в психотерапии. – М. : PerSe, 2001. – 144 с.
18. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М. : Изд. полит. лит-ры, 1999. – 494 с.
19. Рабинович Е.Г. Риторика повседневности: филологические очерки. – СПб. : Изд-во Ивана Лимбаха, 2000. – 237 с.
20. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1995. – 288 с.
21. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. – М. : Эксмо-Пресс, 1999. – 464 с.
22. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб. : Питер, 1998. – 373 с.
23. Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик: Основы психоаналитического процесса. – М. : Смысл, 1995. – 194 с.
24. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: наука о душе. – М. : Владос, 2001. – 208 с.
25. Шестаков В. Катарсис: от Аристотеля до хард-рока / Катарсис : метаморфозы трагического сознания. – СПб. : Алетейя, 2007. – 384 с.
26. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с.

Поступила 04.06.2020

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

Для цитирования. Александров А.А. Катарсис, инсайт и интеграция личности в аналитико-катартической терапии // Вестн. психотерапии. 2020. № 75 (80). С. 7–29.

CATHARSIS, INSIGHT AND INTEGRATION OF PERSONALITY IN ANALYTICAL-CATHARTIC THERAPY

Alexandrov A.A.

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
(Kirochnaya St., 41, Saint-Petersburg, Russia)

Artur Alexandrovich Alexandrov – Dr. Med. Sci. Prof., Prof. of the Department of psychotherapy, medical psychology and sexology, Nord-West State Medical University named after I.I. Mechnikov (Kirochnaya Str., 41, Saint-Petersburg, 191015, Russia), e-mail: dr.artaleks@ya.ru.

Abstract. The article provides a detailed analysis of the phenomenon of «catharsis» and its associated concepts – abreaction and insight – in their significance for the integration of personality as the ultimate goal of psychotherapy. We discuss issues

related to the interpretation of these concepts in analytical-cathartic therapy, in which catharsis is considered as the result of reflexive activity to overcome a mental crisis, as a final state («denouement») with the subsequent launch of personality transformation.

Keywords: analytical-cathartic therapy, catharsis, insight, integration, personality transformation.

References

1. Aleksandrov A.A. Analitiko-katarticheskaya terapiya emocionalnyh narushenij [Analytical and cathartic therapy of emotional disorders]. Sankt-Peterburg. 2017. 231 p. (In Russ.)
2. Aleksandrov A.A., Ilchenko E.G. Dialog v analitiko-katarticheskoy terapii s pozicij fenomenologicheskoy germenevtiki [Dialogue in analytical and cathartic therapy from the perspective of phenomenological hermeneutics]. *Vestnik psikhoterapii* [The Bulletin of Psychotherapy]. 2017. N 64 (69). Pp. 92–105. (In Russ.)
3. Aleksandrov A.A. Metodika analitiko-katarticheskaya terapiya e'mocional'nyh narushenij [Methodology of analytical and cathartic therapy of emotional disorders]. *Vestnik psikhoterapii* [The Bulletin of Psychotherapy]. 2017. N 60 (65). Pp. 34–43. (In Russ.)
4. Aleksandrov A.A. Analiz analitiko-katarticheskoy terapii s pozicij dialogicheskogo podxoda [Analysis of analytical and cathartic therapy from the perspective of a dialogic approach]. *Vestnik psikhoterapii* [The Bulletin of Psychotherapy]. 2019. N 69 (74). Pp. 13–29. (In Russ.)
5. Aristotel. Ob iskusstve poezii (Poetika) [About the art of poetry (Poetics)]. Moskva. 1967. 184 p. (In Russ.)
6. Bazyma B.A. Psihika: processy i struktury [Psyche: processes and structures]. URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/162879495/?page=1&> (In Russ.)
7. Bahtin M.M. Problemy poetiki Dostoevskogo [Problems of poetics Dostoevsky]. Sankt-Peterburg. 2017. 412 p. (In Russ.)
8. Belyaev M.M.. «Katarsicheskaya» predy`storiya psihoanaliza [«Cathartic» background to psychoanalysis]. Katarsis: metamorfozy tragicheskogo soznaniya [Catharsis: metamorphoses of tragic consciousness]. Sankt-Peterburg. 2007. 384 p. (In Russ.)
9. Bibring E. Psihoanaliz i dinamicheskaya psihoterapiya [Psychoanalysis and dynamic psychotherapy]. *Psixoanal. Vestnik* [Psychoanal. known]. 1999. N 2 (8). Pp. 117–125. (In Russ.)
10. Vygotskij L.S. Myshlenie i rech [Thinking and speech]. Moskva. 1999. 352 p. (In Russ.)
11. Vygotskij L.S. Psihologiya iskusstva [Psychology of art]. Moskva. 1968. 271 p. (In Russ.)
12. Demkin A. Katarsis v iskusstve i psihoterapii. Istoricheski-filosofskij ocherk [Katarsis in art and psychotherapy. Historical and philosophical essay]. URL: <http://www.town812.ru/katarsis/>. (In Russ.)
13. Kellerman P.F. Psihodrama krupnym planom: Analiz terapevticheskikh mexanizmov [Psychodrama close-up: Analysis of therapeutic mechanisms]. Moskva. 1998. 240 p. (In Russ.)

14. Lejtez G. Psihodrama: teoriya i praktika, klassicheskaya psihodrama Ya.L. Moreno [Psychodrama: theory and practice, classical psychodrama Y.L. Moreno]. Moskva. 1994. 351 p. (In Russ.)
15. Losev A.F. Istoriya antichnoj estetiki. Aristotel i pozdnyaya klassika [History of ancient aesthetics. Aristotle and late classics]. Moskva. 1975. 776 p. (In Russ.)
16. Myasishhev V.N. Lichnost i nevrozy [Personality and neurosis]. Leningrad. 1960. 428 p. (In Russ.)
17. Nazloyan G.M. Portretnyj metod v psihoterapii [Portrait method in psychotherapy]. Moskva. 2001. 144 p. (In Russ.)
18. Psihologiya. Slovar [Dictionary]. Ed. : A.V. Petrovskogo, M.G. Yaroshevskogo. Moskva. 1999. 494 p. (In Russ.)
19. Rabinovich E.G. Ritorika povsednevnosti: Filologicheskie ocherki [Rhetoric of everyday life: Philological essays]. Sankt-Peterburg. 2000. 237 p. (In Russ.)
20. Rajkroft Ch. Kriticheskij slovar psihoanaliza [Critical dictionary of psychoanalysis]. Sankt-Peterburg. 1995. 288p. (In Russ.)
21. Rodzhers K. Konsultirovanie i psihoterapiya [Counseling and psychotherapy]. Moskva. 1999. 464 p. (In Russ.)
22. Rudestam K. Gruppovaya psihoterapiya [Group psychotherapy]. Sankt-Peterburg. 1998. 373 p. (In Russ.)
23. Sandler Dzh., Der K., Xolder A. Pacient i psihoanalitik: Osnovy psihoanaliticheskogo processa [Patient and psychoanalyst: Fundamentals of the psychoanalytic process]. Moskva. 1995. 194 p. (In Russ.)
24. Florenskaya T.A. Dialog v prakticheskoy psihologii: nauka o dushe [Dialogue in practical psychology: the science of the soul]. Moskva. 2001. 208 p. (In Russ.)
25. Shestakov V. Katarsis: ot Aristotelya do xard roka [Catharsis: from Aristotle to hard rock]. Katarsis : metamorfozy tragicheskogo soznaniya [Catharsis: metamorphoses of tragic consciousness]. Sankt-Peterburg. 2007. 384 p. (In Russ.)
26. Yalom I. Teoriya i praktika gruppovoj psihoterapii [Theory and practice of group psychotherapy]. Sankt-Peterburg. 2000. 640 p. (In Russ.)

Received 04.06.2020

For citing. Alexandrov A.A. Katarsis, insajt i integraciya lichnosti v analitiko-katarticheskoj terapii. *Vestnik psikhoterapii*. 2020. N 75. Pp. 7–29. (In Russ.)

Alexandrov A.A. Catharsis, insight and integration of personality in analytical-cathartic therapy. *The Bulletin of Psychotherapy*. 2020. N 75. Pp. 7–29.