

ТИПИЧНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ОВЛАДЕНИИ ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННЫМ ПОДХОДОМ

Колпачников

Вениамин Валентинович,

*кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры
психологии личности Национального исследовательского
университета*

«Высшая школа экономики»

(101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20),

*Вице-президент Российского общества человекоцентрированного одхода, международный
сотрудник Центра исследования человека
(г. Ла Хойа, США)*



В ряде ведущих российских вузов (МГУ, НИУ ВШЭ, МГППУ, МГОУ и др.) в течение последних 10–20 лет началась и осуществляется систематическая подготовка по консультативным психологическим специальностям. Так, например, в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики» открыты несколько магистерских программ по консультативной психологии. Опыт работы на специализации «Человекоцентрированный подход» магистерской программы «Консультативная психология. Персонология» позволяет обозначить и систематизировать некоторые типичные трудности студентов при овладении человекоцентрированным подходом как областью гуманитарного знания и практическим психологическим подходом.

У истоков человекоцентрированного подхода стоял великий американский психолог Карл Рэнсом Роджерс (1902–1986) (см., например [9]). В настоящее время человекоцентрированный подход активно развивается последователями и учениками К. Роджерса во всём мире. Подход находит своё применение как в психотерапии (т.н. клиентоцентрированная психотерапия) [27], так и в образовании [51], деловых отношениях [31], разрешении конфликтов, межличностных отношениях [52] и проч. В определённом смысле человекоцентрированный подход можно рассматривать не только как профессиональную практику, но как культурное движение [30].

Описываемые трудности были обнаружены и выявлены в процессе непосредственного наблюдения и общения с обучающимися по программе и в результате осмысления систематической письменной обратной связи от студентов, получаемой в процессе прохождения различных дисциплин

программы. Понимание этих трудностей позволяет лучше и качественнее организовать образовательный процесс.

Первой типичной трудностью является неверное понимание человекоцентрированного подхода и клиентоцентрированной психотерапии, а именно, представление о простоте и незамысловатости подхода.

Несмотря на то, что в течение более чем полувекового развития человекоцентрированного подхода были созданы и продолжают развиваться теория психотерапии и консультирования, теория личности и её развития, теория межличностных отношений и множество приложений этого подхода к самым различным областям человеческой жизни и практики, среди студентов нередко бытует представление о том, что подход сводится к простым базовым условиям конструктивного межличностного контакта – конгруэнтности, эмпатии и безусловному позитивному принятию. Стоит лишь только овладеть ими и применять при необходимости.

Тем не менее, сами по себе перечисленные базовые условия – сложнейшие психологические, межличностные и социокультурные феномены, являющиеся предметом непрекращающихся научных исследований и дискуссий, а сами человекоцентрированный подход и клиентоцентрированная психотерапия не могут быть сведены к чисто техническому применению эмпатии, конгруэнтности и безусловного позитивного принятия.

О подобных тенденциях не раз предупреждал в своих работах Карл Роджерс. Об этом говорят и пишут современные исследователи подхода.

Так, известный австрийский психолог Роберт Хаттерер в своей статье «Эклектизм: кризис идентичности человекоцентрированных психотерапевтов» [65] пишет, что у многих начинающих специалистов создается иллюзия простоты человекоцентрированного подхода, которая, сочетаясь с нерефлексивным анти-догматизмом часто приводит к неузнаваемой коммуникативной технике, реализуемой такими специалистами. Понятно, что подобные техники не имеют ничего общего с реальной глубиной понимания, отношения и содействия личностному росту человека в человекоцентрированном подходе. Эта иллюзия обычно преодолевается в процессе систематического и всестороннего обучения подходу.

Второй типичной трудностью в овладении человекоцентрированным подходом является сомнение некоторых студентов в том, что человекоцентрированного подхода или клиентоцентрированной психотерапии самих по себе достаточно для успешной психологической практики. У многих студентов возникает сильный соблазн добавить «что-то ещё» к человекоцентрированному подходу. За этим сомнением, с нашей точки зрения, стоит похвальное желание быть эффективными в своей профессиональной деятельности.

С другой стороны, как это верно подмечает Робер Хаттерер, человекоцентрированный подход внешне не столь эффектен и ярък, как многие другие практические психологические подходы, в которых специалист занимает внешне более активную и заметную позицию с применением многих техник и методик (как, например, в когнитивно-бихевиоральном подходе). Для молодых начинающих специалистов вполне понятно и характерно желание научиться чему-то определённом, конкретному и алгоритмическому, чтобы почувствовать твёрдую почву под своей профессиональной практикой. Но это сомнение подчас ведёт студентов к изучению других подходов, отвлекая от глубокого сущностного овладения человекоцентрированным подходом, требующего полного соприсутствия, истинности и чуткости в работе с людьми.

Третья трудность связана с обретением компетентности. На поверку это оказывается совсем не так просто, как изначально представляется многим студентам: понять и овладеть на практике конгруэнтностью, эмпатией, безусловным позитивным уважением / принятием другого человека совсем не просто.

Учащиеся обнаруживают, что трудно сознательно применить базовые условия человекоцентрированного подхода в сложных эмоциональных ситуациях. Человекоцентрированный подход и клиентоцентрированная терапия открываются как нелёгкие процедура и процесс. Многие студенты испытывают реальные сложности в этом. Студенты осознают свою некомпетентность и желают преодолеть её.

Приведу для примера выдержку из самоотчёта одной из студенток-магистранток, наглядно показывающий, какой накал чувств и переживаний сопровождает нелёгкий процесс овладения человекоцентрированным подходом в реальных повседневных отношениях.

«Это какой-то ад и ужас! Полная невозможность позволять другому быть другим, безусловно его принимать. На меня просто нахлынивает волна собственных чувств и переживаний, которые мне никак не удаётся сдерживать, и из-за этого всё рушится. Я знаю, что в этом виноваты мои ожидания. Когда я в голове рисую идеальный образ другого человека и ожидаю от него, что он будет вести себя по отношению ко мне соответствующе, и потом наталкиваюсь на обратное поведение, внутри меня всё просто рушится, и я не могу реагировать иначе. В моём образе я представляю человека другим, а значит, я уже отношусь к нему условно, я даже не могу допустить, что этот образ для него может быть неприемлем.

Я не знаю, что мне делать... Я не могу научиться безусловно принимать этого человека, потому что мне важно, чтобы он относился ко мне определённым образом!».

Четвёртая реальная сложность в овладении этим подходом нередко связана с необходимостью личностных изменений самого обучающегося ему. Личные особенности влияют на компетентность. Многие личные особенности (черты) определены и поддерживаются культурой, а потому они стабильны и трудно изменчивы. Среди таких личностных особенностей, затрудняющих овладение человекоцентрированным подходом, можно отметить следующие.

1. *Приверженность осуждению и оценке.* Это связано с тем, что преобладающая культура европейской цивилизации, к которой относится и Россия, достаточно оценочная. Люди привыкают оценивать и критиковать – других, себя, обстоятельства и т.п. Кроме того, в культуре бытует представление о человеческой «натуре / природе» как «грязной», «злой», и т.д. Эти культурные представления и развивающиеся на их основе оценочность и критицизм сильно усложняют овладение человекоцентрированным подходом, в частности, безусловным позитивным принятием или эмпатией. С другой стороны, овладение человекоцентрированным подходом ведёт к сушностным личностным изменениям студентов.

2. Другой личностной особенностью, затрудняющей овладение человекоцентрированным подходом является *условное самопринятие*, характерное для многих студентов. Условное самопринятие заключается в сильной приверженности оценкам и ожиданиям других людей и оценке себя и своих действий в зависимости от оценок окружающих. Эта личностная особенность – также продукт оценочного контекста преобладающей культуры. Зависимость от оценок окружающих ведёт, в свою очередь, к неуверенности в себе и недоверию себе, повышенным тревоге и беспокойству и др.

Условное и недостаточное самопринятие является препятствием для успешной реализации человекоцентрированной практики. Человек, обладающий условным принятием, не сумеет безусловно позитивно относиться и принимать другого, будет неспособным к полноценной эмпатии и конгруэнтности. Поэтому в процессе обучения студенты становятся перед задачей изменения своего самоотношения и принятия. Это трудная работа, но студенты берутся за её систематическое осуществление и добиваются результатов. Приведу в качестве примера некоторые выдержки из дневника самонаблюдения студентки.

«Моя глубинная потребность – быть собой, которая заблокирована верованием, что я не правильная. Если бы я позволила себе быть собой, то, возможно, у меня бы сузился какой-то круг общения, отношения с родителями стали бы выстроены по-другому, но со взрослой позиции. Это не страшно. Меня пока блокирует зависимость от мнения других. Но я хочу, чтобы это мнение было, что я равна другим, учёт моих интересов и помощь

в нужных ситуациях, учёт меня с моими особенностями. И здесь снова речь о моём отношении с собой. Возможно, когда-то родители и учителя в школе мне запретили учитывать свои интересы, просить помощь и заботиться о себе, быть равной, т.к. сами стеснялись. Но теперь я выросла...»

Пятой реальной сложностью в овладении человекоцентрированным подходом является воспитанная жёсткая приверженность обучающихся объективной причинности как объяснительной модели.

Действительно, привычка мыслить в терминах объективных причин и следствий воспитывается в нашей культуре с детства через систему воспитательных и образовательных практик. В рамки этой каузальной причинности включается и человек как объект воздействий внешней среды и других людей. Но в рамках этой господствующей объяснительной модели – интенциональность живого существа, стремление к некоторым жизненно важным целям и состояниям. В рамках интенциональности первичной причиной действий и поступков становится само живое существо, а не внешние воздействия. Высшей формой интенциональности является свободный осмысленный выбор человека. Несмотря на то, что представления об интенциональности или свободе выбора человека достаточно известны в современной науке, большинство людей, включая студентов, недооценивают их, стремясь найти внешние пути воздействия и влияния на человека.

В рамках человекоцентрированного подхода делается упор на способность человека к нахождению и реализации наилучшего пути развития в любых, даже самых сложных условиях, подход опирается на интенциональность человека как объяснительную модель его жизнедеятельности. Понять и реально принять её является трудной задачей для многих обучающихся.

Шестой характерной трудностью при овладении подходом является трудность с принятием и избегание ответственности за собственный опыт, привычка обвинять других или обстоятельства как причины своего самочувствия. В некотором смысле эта трудность является частным проявлением предыдущей описанной трудности – приверженности объективной причинности. Действительно, для большинства людей характерно видеть в качестве непосредственной причины своего состояния внешние или внутренние (физиологические и проч.) воздействия. Мы виним в своём плохом состоянии погоду, действия других людей, неблагоприятные обстоятельства и ситуации, ищем объяснения и причины своих неудач и оплошностей в этих внешних причинах. И подобный привычный способ размышления и аргументации становится привычным способом снятия с себя ответственности за свой опыт и самочувствие.

Конечно, наивно отрицать внешние воздействия и ситуации, но причиной нашего состояния и самочувствия являются не они сами по себе,

а то, что мы делаем – во внешнем или внутреннем планах – с этими воздействиями и ситуациями. Иначе говоря, мы сами отвечаем за свой опыт. Винить в нём внешние причины – это снимать с себя ответственность и превращаться в беспомощную жертву внешних сил и обстоятельств. Такие люди перестают доверять себе, отказываются от инициативы, ждут рекомендаций и решений от других – руководителей и начальников. К сожалению, очень многие люди живут в этом самочувствии беспомощных жертв внешних обстоятельств (подробнее см. [30]), однако человекоцентрированный подход подчёркивает ответственность самого человека за свой опыт и помогает выйти из самоощущения себя жертвой. Студенты, обучаясь человекоцентрированному подходу, совершают этот переход. Но даётся он нелегко (подробнее см. [25; 28]).

Седьмой типичной трудностью при овладении человекоцентрированным подходом и клиентоцентрированной психотерапией является настоятельное стремление «делать что-нибудь» с клиентом. Это вполне объяснимое и понятное стремление начинающего специалиста, желающего активно помогать людям своей профессиональной практикой.

В рамках западной цивилизации активность понимается почти однозначно как операционально-орудийное (с помощью средств и инструментов) делание, изменение реальности. В этом контексте стремление делать что-нибудь полезное и конструктивное с клиентом, изменять его и его жизнь к лучшему вполне понятны. Но это противоречит принципам человекоцентрированного подхода, который базируется на безусловной вере в способность человека самого находить и реализовывать наилучшие для себя выборы и решения. Другой человек может поспособствовать этому своим участливым, эмпатическим соприсутствием ищущему человеку. В этом соприсутствии требуется не *делать*, не решать проблему «за» самого человека, но полно и конгруэнтно *быть* вместе с человеком, когда он осуществляет свой поиск. Искреннее со-*бытие* выступает наилучшим катализатором и фасилитацией (облегчением) движения человека к наиболее аутентичным для него выборам и решениям.

Понять эту логику и, тем более, научиться реально *быть* с другим, не *делая* чего-то с ним, чрезвычайно непросто. Это происходит через активную практику с собственной рефлексией и обратной связью от преподавателей и одногруппников. В овладении этой способностью «конгруэнтно / аутентично быть с другим» и заключается в решающей мере обучение человекоцентрированному подходу. И не все обучающиеся успешно справляются с этой задачей.

Восьмой типичной трудностью при овладении человекоцентрированным подходом является характерная ситуация временного ухудшения

отношений с людьми в социальном окружении. Нередко возникают напряжения и даже конфликты, которые со временем проходят и отношения изменяются к лучшему.

Вот как описывает одну из подобных ситуаций в своём дневнике студентка: «Теперь хотелось бы научиться также говорить в столовой, когда они отказываются давать сдачу с большой купюры, что закон на моей стороне, и что я никуда не уйду, пока меня не обслужат. Я не собираюсь отказываться от своих желаний! И пусть меня посчитают требовательной, грубой, даже агрессивной – я и так уже столько всего пропустила и потеряла из-за того, что попросту побоялась выразить своё мнение и потребности. Я думаю, что со временем я все равно научусь просить то, что мне нужно в мягкой форме, так, что это не будет восприниматься как агрессия и нападение».

Причина этих трудностей заключается, с одной стороны, в том, что обучающиеся становятся более конгруэнтными и аутентичными. Они более открыто и прямо выражают самих себя – свои интересы, желания, убеждения – и более настойчиво, ответственно защищают их. Для социально окружения, привыкшего к более «послушному», комфортному поведению наших студентов, такое изменение бывает неожиданным и не всегда приятным. Начинаются давление и упрёки, нередко обиды. С другой стороны, студенты, обучающиеся человекоцентрированному подходу, бывают столь воодушевлены состоянием аутентичности, возможности быть самими собой в жизни и отношениях, что на какое-то время впадают в «ошибку нарциссизма».

Эрнест Медоус, коллега и друг Карла Роджерса, в своей статье, в которой этот феномен был впервые описан, именно так обозначил его [67]. Эта ошибка нарциссизма видится этапом на пути от зависимости (от мнений и ожиданий окружения) к свободе и бытию самим собой. Так упоительна эта возможность быть самим собой, что на какое-то время осваивающие и начинающие реализовывать человекоцентрированный подход в своей жизни и отношениях как бы начинают жить по принципу «Я хочу вот это. Неважно, что хотите Вы!». Нормальная логика дальнейшего развития приводит к более адекватному регулирующему принципу «Я хочу вот это. Что хотите Вы?». Отношения с социальным окружением обычно выходят на новый качественный, конструктивный уровень.

Последняя, девятая, из типичных трудностей, которую хочется описать здесь, связана с отношением к человекоцентрированному подходу как набору ценностей или как набору умений. Студенты, овладевающие этим подходом, проникаются его привлекательностью. Они на собственном опыте убеждаются в его эффективности и глубине в межличностных и деловых отношениях, в понимании и отношении к себе самим, в консультативной и психотерапевтической практике.

Но возникает сильнейший соблазн рассматривать человекоцентрированный подход и его базовые условия – конгруэнтность, эмпатию / эмпатическое слушание и безусловное позитивное принятие – как набор ценностей. Но такое отношение неизбежно превращает их в императив, требующий всегда и везде реализовывать их. И тогда удивительным образом человекоцентрированный подход из инструмента достижения свободы и конструктивности в отношении превращается в инструмент жёсткого давления на себя и других, инструмент ограничения свободы. Начинается категоричное оценивание себя и других с позиции долженствования всегда и везде быть эмпатичными, конгруэнтными и принимающими. В итоге искажается вся гуманистическая сущность человекоцентрированного подхода.

Гораздо адекватнее понимать этот подход как набор умений. Тогда у компетентного в базовых условиях человекоцентрированного подхода человека появляется свобода и ответственность выбирать когда, где и с какими целями его использовать. Такое отношение к человекоцентрированному подходу формируется у студентов постепенно и не сразу.

Таким образом, мы перечислили рассмотрели некоторые характерные трудности, возникающие у студентов, систематически обучающихся человекоцентрированному подходу как особой психологической теории и практике. Знание этих трудностей помогает осознаннее и эффективнее строить процесс обучения.

ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ В СТАТУСЕ МАГИСТРА ПСИХОЛОГИИ В ГОСУДАРСТВЕННОМ ВУЗЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ: КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

Кузовкин

Виктор Владимирович,

*кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологического консультирования
Московского государственного областного университета,
(105005, г. Москва, ул. Радио, д. 10А).*



Данное сообщение особо актуально в свете событий, происходящих в России: психологическая помощь делает серьёзную попытку обрести законные основания (пока на уровне проекта в Госдуме предполагается