

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЗАВЕЩАНИЕ К. РОДЖЕРСА

А.Б. ОРЛОВ

Представлен комментарий «случая Джен», рассматриваются нюансы характеристик клиентоцентрированной психотерапевтической работы, основное внимание уделяется психотерапевтической позиции К. Роджерса, преисполненной безусловного позитивного принятия и эмпатического понимания клиентки, а также конгруэнтного самовыражения. Автор полагает, что «супервизия» мастера психотерапии возможна лишь при соблюдении «супервизором» позиции внаходимости.

**Ключевые слова:** клиентоцентрированная психотерапия, человекоцентрированный подход, психотерапевтическая позиция, психотерапевтическая речь, психотерапевтическое взаимодействие, эмпатический отклик, позиция внаходимости.

Мне неоднократно приходилось формулировать свое личное и профессиональное отношение к психотерапевтическому подходу К. Роджерса ([2], [4], [6]–[9], [11]–[13], [16]). Мое профессиональное становление как психотерапевта началось в 1986 г. во время группы встреч, которую фасилитировали К. Роджерс и Р. Сэнфорд. Впоследствии мне посчастливилось лично общаться со многими выдающимися представителями клиентоцентрированной психотерапии и человекоцентрированного подхода, в числе которых Натали Роджерс, Мария Боуэн, Сюзан Спектор, Альберто Сегрера, Роберт Ли. Вместе с тем направление, которое я разрабатываю (триалогический подход к психологическому консультированию и психотерапии ([1], [10], [13], [17], [18]), отличается от клиентоцентрированной психотерапии, поскольку включает в себя, наряду с авторскими работками, элементы экспрессивной и онтотерапевтической работы, которые были мною освоены в рамках соответствующих сертификационных программ, проводившихся Н. Роджерс и А. Менегетти.

Случай Джен представляется мне совершенно замечательной иллюстрацией психотерапевтической теории и практики К. Роджерса. В нем в сжатой форме представлены основные положения клиенто-

центрированной психотерапии, осуществлены базовые личностные установки психотерапевта данного направления (безусловное позитивное принятие, эмпатия и конгруэнтность). Комментарии К. Роджерса, встроенные в стенограмму сессии, обнаруживают его поистине неугасающий исследовательский интерес к закономерностям и нюансам психотерапевтической практики, искреннее желание выявить необходимые и достаточные условия позитивных изменений клиента в процессе психотерапии. В этом отношении весьма примечателен комментарий К. Роджерса об измененном состоянии сознания в качестве такого четвертого условия (в дополнение к ставшей хрестоматийной роджерсианской триаде) [19; 56]. Статья К. Роджерса в целом [19] представляется мне его подлинным психотерапевтическим завещанием.

Что касается самой клиентки, то, на мой взгляд, мы имеем перед собой чрезвычайно *расстроеного* человека, оказавшегося перед лицом ряда непростых и неожиданных психологических проблем. Конечно, проблемы Джен уникальны, но, вместе с тем, перед нами весьма типичная представительница среднего класса, внешне социально успешная, образованная и благополучная, но внутренне одинокая,

дезориентированная и напуганная. Это, конечно, вовсе не «диагноз», но лишь констатация ее актуального состояния на момент встречи с К. Роджерсом.

Примечательно, что та терапевтическая позиция, которую К. Роджерс занимает буквально с первых секунд взаимодействия с Джен, оказывается позицией, свободной от какого-либо предварительного знания, каких-либо представлений, *подозрений* и гипотез о клиентке, какого-либо доминирования по отношению к ней. К. Роджерс активно участвует в построении равноправных, не директивных и свободных психотерапевтических отношений с клиенткой, в которых у нее появляется возможность обнаружить свои представления, свои переживания и, в конечном счете, свой психотерапевтический потенциал. Освобождаясь от любых предубеждений и предположений, касающихся клиентки, очищая свое сознание от своих собственных содержаний, культивируя в себе лишь моменты присутствия и открытости по отношению к ней, К. Роджерс оказывается для Джен таким собеседником, который изначально не стремится ее лечить, терапевтировать, изменять в том или другом направлении. Терапия К. Роджерса — это терапия без каких-либо интервенций.

Особого внимания заслуживает речевая работа К. Роджерса. Он чрезвычайно внимателен к речи собеседницы, к тому, как она означает свои мысли и переживания. Одна из стратегических линий его работы — озвучивание ситуации клиентки, ее переживаний и состояний ее собственными словами и выражениями. Важно подчеркнуть, что это не техника «отражения переживаний», но неизбежное следствие желания К. Роджерса понять свою собеседницу такой, какая она есть на данный момент. Для К. Роджерса очень важны сверки этого понимания с самой клиенткой. Именно эти сверки являются вехами на совместном пути терапевта и клиентки

к пониманию и осознанию существа происходящего в жизни Джен.

Интересно, что тогда, когда в подобной работе К. Роджерса происходит даже небольшой сбой, этот сбой им моментально устраняется. Когда в ответ на фразу Джен: «Да. Я не боюсь обязательства. К примеру, когда оно оказывается частью моей работы, дружеских отношений, каких-то определенных дел. Но брак для меня очень...» — К. Роджерс говорит: «То есть вы не безответственный человек или что-нибудь в этом роде... (Джен: Нет, совсем нет.) У вас есть обязательства на работе, в отношениях с друзьями. И лишь вступление в брак — это ужасно, как ад» [19; 52], используя при этом *свое собственное означение* состояния клиентки («ад»), происходит очевидный сбой. В результате Джен на несколько секунд занимает рефлексивную позицию и выпадает из постепенно возникающего терапевтического отношения: «Джен: (После длинной паузы.) Вы хотите, чтобы я говорила?» [19; 52]. И здесь К. Роджерс моментально, в своей буквально следующей реплике возвращается к использованию аутентичных для клиентки означений, что сразу же восстанавливает психотерапевтический контакт между ними, возвращает клиентку в терапевтическое отношение с К. Роджерсом: «Карл: Я бы хотел помочь вам найти точку опоры во всех этих вещах, которые крутятся в вашей голове» [19; 53]. Иначе говоря, К. Роджерс очень быстро возвращается к использованию в своей речи *означений клиентки*, которые прозвучали в ее речи тремя репликами ранее: «Джен: (Длинная пауза.) Вы хотите задать мне побольше вопросов, потому что, как я понимаю, это поможет вам вытянуть из меня больше информации? Но я просто не могу — все, как смерч, (Карл: Мм-гм.) крутится вокруг» [19; 52].

Сам К. Роджерс характеризует свое терапевтическое взаимодействие с клиенткой как *изменяющееся*. С такой характеристикой невозможно не согласиться.

Само взаимодействие выглядит как совместное путешествие терапевта и клиентки в ее внутренний мир, как постоянное движение и, следовательно, как изменение. Важно отметить, что это движение обладает определенной инерцией, оно возникает в ходе психотерапевтической сессии и продолжается для клиентки после ее окончания. Терапия К. Роджерса — это в том числе и терапия без терапевта.

В терапевтической работе К. Роджерса можно проследить несколько стратегических линий. Наряду с уже упоминавшимися *позиционированием* и *речевой работой* необходимо указать на *делегирование ответственности клиенту* за результаты и процесс работы. В этом отношении показательны следующие реплики К. Роджерса:

«*Карл*: Сейчас я больше готов к нашему разговору. Я не знаю, о чем мы будем с вами говорить, мы ведь пока успели только поздороваться друг с другом. Но что бы вы ни сказали, я готов вас выслушать» <...> «*Карл*: Получается, что у вас две главные проблемы. Я не знаю, какую же из них вы выберете первой» [19; 51].

«*Карл*: Все в вас просто так быстро ходит кругами, что вы на самом деле не знаете, где (*Джен*: Где начать.) остановиться. Я не знаю, хотите ли вы еще поговорить о вашем отношении к жизни матери, о вашем страхе в связи с этим. Или о чем-то другом?» [19; 52].

Конечно, делегирование ответственности клиенту — это давняя психотерапевтическая стратегия, восходящая к практике А. Адлера и в этом смысле не являющаяся чем-то абсолютно оригинальным для клиентоцентрированной психотерапии. Вместе с тем невозможно не заметить поистине виртуозное исполнение К. Роджерсом этой части психотерапевтической «партитуры». Он не игнорирует клиентку в ее попытках сделать психотерапевта всезнающим и всемогущим доктором, он даже идет ей навстречу, внимательно выслушивая ее вопросы и даже отвечая на

них. Однако при этом он либо говорит ей лишь то, что говорит ему она сама, либо выражает свои актуальные переживания и чувства. Тем самым он делает все возможное для того, чтобы через какое-то время клиентка услышала свой *собственный ответ* на свой собственный вопрос.

И наконец, особого внимания заслуживает еще одна терапевтическая стратегия К. Роджерса — *доверие психотерапевта к самому себе*, к своим собственным ощущениям и интуициям и его способность конгруэнтно выражать свои собственные тотальные (одновременно и интеллектуальные, и эмоциональные) отклики на клиентку. В случае Джен мы оказываемся свидетелями того, как у К. Роджерса постепенно формируется и сразу же проговаривается ощущение, что Джен вовне и Джен внутри совсем разные («*Карл*: Верно. Итак, для постороннего наблюдателя у вас все замечательно. Но Джен внутри — не такая. Джен внутри совсем другая» [19; 54]), что Джен внутри — испуганная, маленькая девочка («*Карл*: Можете занять все время, если хотите, потому что я чувствую, что знакомлюсь с испуганной маленькой Джен внутри» [Там же]), которая хочет быть замеченной, понятой и прорваться вовне («*Карл*: Тем больше вы прорываетесь ко мне» [Там же]) и которая в результате проговаривается самой Джен как маленькая непослушная девочка («*Джен*: Это, возможно, как-то взаимосвязано и может помочь вам: возможно, все это связано с небольшим актерством, которое я раньше частенько использовала, я не знаю, но мне нравится изображать маленькую непослушную девочку» [Там же]).

Интересно, что тема «маленькой непослушной девочки внутри», на какое-то время исчезнув из психотерапевтической беседы, возвращается в нее вновь благодаря озвучиванию К. Роджерсом того интуитивного отклика, который, как бы пройдя стадию инкубации, оформился и окреп в нем настолько, что буквально «постучался

изнутри вовне», был с доверием принят терапевтом и проговорен:

«*Карл*: Человек, к которому вы могли бы иметь отношение. Я догадываюсь, хотя эта мысль может показаться глупой, но я хочу, чтобы одним из друзей могла бы стать та непослушная маленькая девочка. Я не знаю, имеет это смысл для вас или нет, но если та живая непослушная маленькая девочка, которая живет внутри, смогла бы проводить вас из света в темноту... как я сказал, это может не иметь для вас смысла» [19; 55–56].

Мне представляется, что психотерапевты, которые мыслят более традиционно, могут усмотреть в отклике К. Роджерса привычные для них формы активности: гипотезу, интервенцию, проекцию и даже совет. Однако происходящее в данный момент между терапевтом и клиенткой явно не укладывается в эти привычные рамки. То, что происходит на самом деле, правильнее обозначить как глубокий *эмпатический отклик*, возникающий у терапевта на фоне углубляющегося психологического контакта с клиенткой. Скрытые от ее сознания содержания ее внутреннего мира начинают ощущаться и восприниматься психотерапевтом как субъективно утраченные клиенткой, но в то же самое время остающиеся значимыми, позитивными и неотъемлемыми моментами ее жизни.

Что же касается моего собственно отношения к этому образцу клиентоцентрированной психотерапевтической работы, то я считаю его весьма поучительным. Именно поэтому из года в год я использую стенограмму случая Джен как в практикуме по курсу «Гуманистическая психотерапия», который я читаю уже много лет в Академии практической психологии при факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, так и в практикуме по курсу «Основы психологического консультирования» на факультете психологии НИУ ВШЭ. Инсценирование этой сессии

на практических занятиях дает возможность слушателям почувствовать специфику этой психотерапевтической работы и обсудить ее особенности и отличия от терапевтических взаимодействий в рамках других направлений и школ. Я вспоминаю также время, когда я только начинал работать с клиентами и читал реплики Джен в оригинале статьи К. Роджерса, прикрывая рукой его ответы и пытаюсь сначала сформулировать собственные. Это было весьма интересным и полезным уроком для меня, позволившим увидеть, осознать и понять ту дистанцию, которая отделяла меня, начинающего психолога-консультанта, от действительного мастера психотерапии.

С тех пор прошло много лет, но и сейчас мне не приходит в голову мысль о том, что по отношению к К. Роджерсу я могу занять позицию, даже отдаленно похожую на позицию супервизора. Даже если я попытаюсь представить себя на месте К. Роджерса в качестве психотерапевта Джен, то во мне не возникает никакого желания ни прерывать ее, ни вторгаться в ее внутренний мир своими интервенциями, ни развивать в клиентке что бы то ни было. В этой связи мне вспоминается один психотерапевтический принцип, сформулированный за рамками человекоцентрированного подхода, но тем не менее весьма ему созвучный. Я имею в виду *принцип вневходимости*, разработанный в логике отечественного диалогического подхода к психологическому консультированию и психотерапии [3], [20]. В соответствии с этим принципом внутренний мир клиента может представлять собой предмет интереса, внимания, созерцания терапевта, но никак не предмет его деятельной активности. Для большей ясности мне хочется закончить этот пассаж метафорой: когда я стою перед полотном художника-мастера, я испытываю спектр самых разных чувств от радости, восторга и ликования до вдохновения и благоговения; у меня никогда даже в мыслях не возникает намерения взять кисть и...

В качестве заключения позволю себе сформулировать два следующих замечания относительно самой идеи комментирования работ мастеров психотерапии.

1. Если следовать сформулированному Эмпедоклом принципу истинного познания, то «подобное познается подобным»; иными словами, понимание психотерапии, преисполненной, например, принятия, эмпатии и конгруэнтности, возможно лишь в меру наличия этих коммуникативных личностных установок у самих познающих.

2. Комментировать отшлифованную работу истинного мастера — дело непростое и ответственное, поскольку напоминает ситуацию с зеркалом: нам только кажется, что мы смотрим на зеркало, тогда как на самом деле мы смотрим на самих себя; нам только кажется, что мы комментируем мастера, тогда как на самом деле мастер комментирует нас.

1. Волкова Д.Э., Орлов А.Б., Орлова Н.А. Знак, метафора, символ — методология субъектности // Психология. Журн. Высшей школы экономики. 2010. № 3. С. 89–119.
2. Кириллова Е.И., Орлов А.Б. Интент-анализ психотерапевтической речи К. Роджерса (случай Герберта, Глории и Джен) // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 4. С. 134–165.
3. Копьёв А.Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации // Вопр. психол. 1990. № 3. С. 17–25.
4. Орлов А.Б. Интервью с А.Б. Орловым // Журн. практического психолога. 1997. № 3. С. 65–78.
5. Орлов А.Б. Карл Роджерс и современный гуманизм // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1990. № 2. С. 55–58.
6. Орлов А.Б. Карл Роджерс: умеющий слышать // Psychologies. 2006. № 2. С. 64–65.
7. Орлов А.Б. Клиент-центрированный подход: опыт роста // Psychologies. 2006. № 7. С. 72–75.
8. Орлов А.Б. Послесловие научного редактора // Брэзиер Д. (ред.). Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. М.: Когито-Центр, 2005. С. 306–311.
9. Орлов А.Б. Предисловие научного редактора // Роджерс К.Р., Фрейберг Д. Свобода учиться. М.: Смысл, 2002. С. 5–14.
10. Орлов А.Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход // Вопр. психол. 2002. № 3. С. 3–19.
11. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики. М.: Академия, 2002.
12. Орлов А.Б. Роджерсианство: проблема имени // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 4. С. 171–174.
13. Орлов А.Б. Триалого о психологии // Популярная психология. 2005. № 8. С. 40–45.
14. Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход в психологии, психотерапии, образовании и политике (к 100-летию со дня рождения К. Роджерса) // Вопр. психол. 2002. № 2. С. 64–84.
15. Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход в психотерапии // Основные направления современной психотерапии / Под ред. А.М. Боконикова. М.: Когито-Центр, 2000. С. 268–300.
16. Орлов А.Б., Лэнгле А.А., Шумский В.Б. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различие // Вопр. психол. 2007. № 6. С. 21–36.
17. Орлов А.Б., Орлова Н.А. Индивидуальность vs. индивидность: роковой вопрос современности // Мир психологии. 2011. № 1. С. 32–44.
18. Орлова Н.А., Орлов А.Б. Включенная супервизия как супервизия *par excellence* // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 4. С. 5–24.
19. Роджерс К. Клиентоцентрированный / человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопр. психол. 2001. № 2. С. 48–58.
20. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. Наука о душе. М.: ВЛАДОС, 2001.
21. Orlov A.B. Carl Rogers and contemporary humanism // J. of Russian & East Europ. Psychol. 1992. V. 30. N 1. P. 36–41.

Поступила в редакцию 10. X 2012 г.