

Научно-практический журнал
Издается с января 1996 года

**ЧЕЛОВЕКО-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД
В ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И В ЖИЗНИ**
К 110-летию Карла Роджерса

Содержание:

От редактора.....	3
Натали Роджерс. Человеко-центрированный подход в России: семена, ростки и взгляд в будущее.....	5
Натали Роджерс. Преображения боль (<i>трансформация боли, горя</i>).....	7
Клиент-центрированная терапия – авторский взгляд	
От редактора.....	10
Роберт Ли Условное и безусловное отношение во взаимоотношениях.....	12
Роберт Ли Пистогаммы отношений.....	15
Роберт Ли Утверждение Альберта Эйнштейна.....	21
Роберт Ли Безусловная установка.....	23
Роберт Ли Матрица Коммуникативности.....	28
Роберт Ли Эмпатия – это не сочувствие.....	30
Бакай И. Безмолвный спутник.....	34
Преображенская А.О. Свобода в простоте.....	37
Человеко-центрированный подход в различных сферах жизни	
Эрнест Медоус Различия.....	40
Эрнест Медоус Стратегическое будущее человеко-центрированного подхода.....	44
Колпачников В.В. Мои впечатления о Роберте Ли и Эрнесте Медоусе как людях и их практических системах.....	46
Человеко-центрированный подход: теория и исследования	
Джеффри Х.Д. Корнелиус-Уайт. Интегральная пятимерная модель конгруэнтности.....	50
Паукова А.Б. Феномен сновидения в теории и практике человекоцентрированного подхода.....	63
Колпачникова В.О., Колпачников В.В. Влияние прилежания внимания человека к сновидениям на его отношение к ним и открытость опыту.....	78
Человеко-центрированный подходы другие направления психологии, психотерапии и философии	
Паукова А.Б. Клиентоцентрированная и процессуально-ориентированная терапия: сходство в различиях.....	95
Гино Саико. Клиент-центрированный подход основанный на Дхарме в Японии.....	110
Казуо Ямашига. Дхарма Клиент-центрированный подход.....	119
Преображенская А.О. Психотерапевтические системы Роберта Ли и Медарда Босса в контексте восточной философской мысли.....	123

Человеко-центрированная экспрессивная терапия:

Патли Роджерс. Человеко-центрированная экспрессивная арт-терапия.....	137
Мукти Ханна. Личностно-ориентированная терапия выразительными искусствами: творчество и сознание.....	143
Сидорова В.В. Развитие терапии выразительными искусствами в России.....	149

Человеко-центрированный подход и политика (дискуссия)

Питер Ф. Шмидт. Психотерапия – это политика или это – не психотерапия: человеко-центрированный подход как исходно политическое предприятие.....	152
Орлов А.Б. Психотерапия аполитична или она не является психотерапией: человекоцентрированный подход как принципиально, сущностно аполитичное предприятие или Человеко-центрированный подход: искусство политикой (ответ Петеру Шмидту).....	169
Крючков К.С. К вопросу о «чистых формах» – человеко-центрированный подход и политика – опасность смешения или перспектива развития? (ответ А.Б. Орлову).....	183

Человеко-центрированный подход в России

Кузовкина В.В. Некоторые аспекты истории развития клиентоцентрированной психотерапии и консультирования в России.....	190
---	-----

Классика человеко-центрированного подхода – работы К. Роджерса

От редактора.....	210
Карл Рэнсом Роджерс (Каминг). Камелот: легенда в пересказе.....	211
Camelot – a fable retold by Carl R. Rogers.....	217
Наши авторы.....	220
Материалы к №3, 2012.....	223

Отдельные номера «Журнала практического психолога» и других научных журналов нашей компании можно приобрести в интернет магазине «Практи»
<http://pryahi.com/category/knigi-po-psihologii/>

«Журнал практического психолога» зарегистрирован в Роскомпечати РФ, свидетельство о регистрации №014733 от 18 апреля 1996 г.
 Учредители: Издательство «Фолиум» и Лидер А.Г.
 Издатель: ООО «ИГ – Социн»

Главный редактор Лидер А.Г.
 Выпускающий редактор Крючков К.С.

Компьютерная верстка Дымова Н.А.

В оформлении обложки использован фрагмент

рисунка Дуга Ленда (Dough Land). Собственность П. Шмида.

Формат 60x84/16. Тираж 595 экз.

Отпечатано: ООО «ИНФОРМПОЛИГРАФ»

111123, Москва, Плеханова, ул., 3А. Заказ № 181.

Периодичность – 6 выпусков в год

Адрес редакции: 119261, Москва, а/я 54, e-mail: a-lider@mail.ru

Запрещается перепечатка статей без согласия редакции.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

© Журнал практического психолога, 2012
 © Коллектив авторов, 2012

ОТ РЕДАКТОРА

Прошло чуть более полугода с момента выхода первого выпуска Журнала Практического Психолога, посвященного человеко-центрированному подходу, оказавшемуся первым в России выпуском вообще какого-либо журнала, посвященным ему. Как показала реакция сообщества – первый блин совсем даже не вышел комом, хотя, набор статей и не был строго-систематичным, но большая часть статей вызвали отклик у читателей, а некоторые, как, например, статья Н. Некрыловой или перевод статьи К. Роджерса «необходимые и достаточные условия...» стали и вовсе уникальными. И вот теперь настало время второго выпуска. По счастливой случайности у нас появилась возможность сделать в этом же году второй выпуск, посвященный роджерсианскому подходу также в рамках Журнала Практического Психолога. Если концепция первого выпуска предполагала познакомить читателя с данным подходом вообще в целом, дать ему прикоснуться к основным положениям подхода, увидеть – как вообще он выглядит, то второй выпуск, по нашему замыслу, представляет собою своеобразную роджерсианскую «радугу». Дело в том, что подход очень разнообразен, в нём множество направлений и ветвлений, причудливо переплетающихся, имеющих свой неповторимый оттенок, но вместе с тем составляющих единую «семью». Мы пригласили ведущих зарубежных практиков Человеко-центрированного подхода с тем, чтобы они поделились своими взглядами и опытом. Вместе с тем практически каждая статья зарубежного специалиста как бы оттеняется статьёй-комментарием наших отечественных практиков, работающих в рамках описываемых направлений здесь в России, знакомых со спецификой их применения на нашей почве (так, например В.В. Сидорова комментирует статью Н. Роджерс о человекоцентрированной экспрессивной терапии, а В.В. Колпачников – статьи Э. Медоуса и Р. Ли), тем самым читатель может видеть яркую палитру роджерсианства. Безусловно мы не можем охватить всю радугу – это невозможно сделать в рамках одного выпуска. Безусловно, какие-то авторы больше знакомы российской публике, а какие-то не знакомы вовсе. Однако, как мне кажется, то, что читатель сможет увидеть в этом выпуске, даст достаточно глубокое представление о том, как развивается человеко-центрированный подход, чем живет, куда движется, какие внутри него происходят движения, какие течения и даже, порою, бурления происходят. В статье В.В. Кузовкина описана история развития человекоцентрированного подхода в России,

Литература

1. Бахтин М.М. Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук СПб.: Азбука, 2000.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. М.: Просвещение, 1982-84.
3. Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2009.
4. Лаберж С. Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни. — М.: София, 2008. — 320 с.
5. Мосе Р. История сновидений. Значение снов в различных культурах и жизни известных личностей. — М.: Весь, 2010.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1989. — 456 с.
8. Хелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2011. — 607 с.
9. Юнг К.-Г. Проблемы души человека нашего времени. М.: Прогресс, 1992.
10. Berry J.W., Poortinga W.H., Segall M.N., Dassen P.R. Cross-cultural Psychology: Research and Implications. CUP, 2002.
11. Morgan M. Mutant Message Down Under. Harper-Collins Publisher, N.Y., 1994.
12. Revonsuo A., Valli K. Dreaming and Consciousness: Testing the Threat Simulation Theory of the Function of Dreaming // Psyche. — 2000. — № 6 (8).
13. Rogers, C.R. (1959) A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework // Psychology: A Study of a Science. Study 1, Volume 3: Formulations of the Person and the Social Context, edited by Sigmund Koch. McGraw-Hill, 1959. P. 184-256

Abstract: The article describes a study of influence of systematic paying attention to one's own dreams to attitude to dreams and openness to experience as an important aspect of congruence of people.

Keywords: dreams, attitude to dreams, openness to experience, congruence.

Паукова А.Б.

КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННАЯ И ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ: СХОДСТВО В РАЗЛИЧИЯХ

Аннотация: В статье автор сопоставляет теоретические установки и методы работы клиентоцентрированной и процессуально-ориентированной терапии, акцентируя внимание на предлагаемых видениях структуры личности, позиции терапевта и задачах терапии, а также используемых техниках. Выявленные сходства указывают на концептуальную близость данных направлений, а различия, по мнению автора, могут стать основой для взаимодействия подходов. В частности, процессуальная терапия предлагает широкий спектр способов контактирования с клиентом, которые могут быть интегрированы в клиентоцентрированную терапию.

Ключевые слова: процесс, опыт, К. Роджерс, А. Минделл, психотерапевтическое взаимодействие, осознание.

Как известно, разнообразные формы терапии предполагают различные «структуры» терапевтических сессий: более и менее жестко заданные. Сеанс когнитивно-бихевиоральной терапии — довольно яркий пример «жесткой» структуры. Роли терапевта и клиента расписаны достаточно четко, много внимания уделяется тому, чтобы сформулировать запрос и желаемый результат работы, намечаются и прорабатываются весьма конкретные шаги в направлении изменений и т.п. При этом терапевт занимает активную позицию в процессе, которая может быть понята как «педагогическая» [1]. Другой вариант — когда приоритет отдается клиенту. Считается, что он сам лучше знает, куда его следует «повести» и терапевту остается тонко, деликатно следовать за клиентом в его интенциях. Таким образом, если «жесткая» структура — это именно структура, то следование за клиентом предполагает особое внимание не к уже заданному, но — к становящемуся, к процессу.

К направлениям, в которых приоритет отдается процессу, относят, например, клиент-центрированную, экзистенциально-гуманистическую, гештальт-терапию, экспириентальную терапию и др. Однако, в рамках каждого из них есть свои представления о том, что есть процесс, каковы его основные закономерности, как клиент и

терапевт включаются в него и т.п. Соответственно, представляет интерес сравнительное рассмотрение этих идей для формирования разностороннего и многоаспектного представления о терапевтическом процессе.

В фокус внимания данной статьи мы помещаем два направления: клиентоцентрированную/человекоцентрированную терапию К. Роджерса¹ и процессуальную работу² (процессуально-ориентированную терапию) А. Минделла, так как, на наш взгляд, весьма интересными являются области пересечения между ними, а также перспективы взаимодействия.

Ряд авторов отмечает существенную близость между идеями К.Г. Юнга и К. Роджерса [16; 17], в частности, в том, что касается актуализационной тенденции и индивидуации. А. Минделл получил свое психологическое образование в Институте Юнга в Цюрихе, его непосредственным наставником и коллегой была М.-Л. Фон Франц, одна из лучших учениц К. Юнга. Юнгианские идеи относительно динамики развития личности, по признанию самого А. Минделла [4], являются одной из главных направляющих в процессуально-ориентированной терапии. Однако ее методы существенно отличаются, не предполагая выраженной авторитетности терапевта и являясь в куда большей степени ориентированными на клиента, т.е. человекоцентрированными.

Существуют различные схемы сопоставительного анализа терапевтических школ (см., например, [2], [12], [14]). Несмотря на специфику каждой, в них так или иначе артикулируются общие моменты, без учета которых вряд ли возможно сравнить между собой различные терапевтические направления. Это, во-первых, представления о природе человека и структуре личности, непосредственно направляющие деятельность терапевта и обеспечивающие понятийный и методологический «каркас» терапии как таковой; во-вторых, представления о роли терапевта и общих задачах терапии; в-третьих,

¹ В данной работе мы будем рассматривать исключительно идеи самого К. Роджерса, так как они, на наш взгляд, наиболее ярко, четко и последовательно выражают суть метода. Разумеется, существует множество работ, посвященных развитию клиентоцентрированной терапии, однако положения, формулируемые в них, зачастую противоречат друг другу, являются дискуссионными и не разделяются безусловно всеми членами сообщества.

² Процессуально-ориентированная работа — название метода А. Минделла, являющееся одним из направлений, ориентированных на процесс.

идеи о методах и техниках терапии³. Именно по этим пунктам мы и будем проводить сопоставление интересующих нас в данной статье направлений.

Понимание структуры личности: осознание и опыт

В одной из своих работ К. Роджерс предлагает известную модель личности [9]. Он пишет о двух основных структурах, на пересечении которых и строится личность человека: это структура опыта (то, что дано человеку непосредственно в переживании, восприятии, ощущениях) и структура Я, в которую входит целый комплекс представлений о том, кем я являюсь. На пересечении этих областей возникают три подструктуры: 1) Я-идеальное (представления о себе, не подкрепленные реальным опытом); 2) Я-реальное (подкрепленные опытом представления); 3) неосознанный, т.е. не подвергшийся символизации, организмический опыт. Если области 1 и 3 достаточно велики, а область 2 — мала, то человек начинает испытывать целый спектр проблем — от непосредственно телесных, вследствие игнорируемого сенсорного опыта, до мировоззренческих и смысловых, так как он не может определенно сказать, кто же он есть на самом деле и что для него хорошо.

Таким образом, личность, человек для Роджерса, это не узко осознаваемое Я, а целостный организм, потребности которого часто невротически игнорируются. У человека есть витальные, жизненные силы для роста и развития, однако, под влиянием жестко закрепленных представлений о Я, они могут блокироваться, что входит в противоречие с общим стремлением организма к самоукреплению и росту [9].

Личность с точки зрения А. Минделла [4] — это процесс (ср. с динамическим, текучим «опытом» у К. Роджерса). Однако этот процесс неоднороден, в нем выделяются первичные процессы — то, с чем человек себя идентифицирует, с чем себя отождествляет, как видит себя, и вторичные процессы — то, что является, условно говоря, зоной его ближайшего развития, то есть соотносится с актуальными, но на данный момент неосознаваемыми потребностями, смыслами, ценностями. Первичные процессы — то, что

³ В данной статье мы сосредотачиваемся именно на реализации постулатов К. Роджерса и А. Минделла в индивидуальной терапии, хотя важным моментом, объединяющим обоих авторов, является то, что оба они вышли за ее пределы — в работу с группами и организациями, социальную работу, медиацию и пр. См., например, сайт <http://processwork.org/resources/manuscripts>.

поддерживает некое постоянство личности, ее гомеостаз. Вторичные процессы — то, что гомеостаз нарушает, и способствует движению личности вперед. Мы видим, что, как и К. Роджерс (и как К.Г. Юнг [15]), А. Минделл [3] предполагает, что человек — это существо, стремящееся к наиболее полной самореализации, самопроявлению, самовоплощению. И если такое стремление не реализуется, и вторичные процессы не интегрируются, не осознаются личностью, то это может представлять для нее опасность, так как в таком случае блокируется естественная витальность и тенденция к актуализации. С одной стороны, «попасть» во вторичные процессы бывает довольно сложно, т.к. на пути к ним стоит так называемая «краевая фигура» или «барьер» (edge) — тот комплекс интроектов, правил, норм, травматического опыта и т.п., который ограждает личность от всего нового и непривычного, расценивая все это как угрозу Я. В то же время, если краевая фигура очень «жесткая» и не «пускает» личность во вторичные процессы, то они начинают проявляться в жизни человека «окольным» путем — в сновидениях, симптомах, странностях поведения, необычных привычках и т.п. Чем более серьезная энергия блокируется краевой фигурой — тем более серьезными, деструктивными и неподконтрольными человеку эти «окольные» проявления могут быть.

К. Роджерс также пишет о возможности превращения нейтрально-го сенсорного опыта в симптом [9]. Он рассказывает о юноше, выросшем в очень заботливой семье. С одной стороны, его представления о себе включают чувство долга по отношению к родителям, необходимость исключительно позитивного отношения к ним, с другой стороны, но может испытывать гнев против их непрямого контроля, что непосредственно испытывается на уровне ощущений. Таким образом, данные сенсорного опыта входят в противоречие со структурой представлений, и органические ощущения — в искаженной форме — воспринимаются как «страшная головная боль». Вполне закономерно, что при многократных «приступах гнева», восстания сущности юноши против родительской опеки, многократно будет повторяться и так называемая «головная боль» — симптом, имеющий не чисто органическую, а символическую, «говорящую» природу.

Освоение вторичного процесса, однако, по А. Минделлу есть лишь одна из промежуточных задач помощи в личностном росте. Сверхзадачей является нахождение мета-позиции, на которой видимые противоречия между первичным и вторичным процессами «снимаются» [3]. Это — глубинный сущностный уровень,

«большое Я»⁴, «реальность Сновидения», внутреннее Дао (постулаты даосизма также очень важны для А. Минделла). На этом уровне объединяется, «сшивается» то, что было расколото, двойственно, поделено на черное и белое, плохое и хорошее. «Суть событий, их чувственная субстанция, ни хороша, ни плоха, а скорее глубока и вызывает благоговение; она первична по отношению к понятиям хорошего и плохого» [3, с.51]. На наш взгляд, эти определения сходны с характеристиками ценностного процесса у зрелого человека по К. Роджерсу: изменчивость, ориентированность на конкретные предметы, непосредственность и пр. [8].

В целом, если сопоставлять структуру личности по А. Минделлу с воззрениями К. Роджерса, то мы увидим выраженное сходство. Первичные процессы фактически полностью совпадают с тем, что у К. Роджерса носит название структуры Я (Я-концепции), вторичные процессы — с областью неосознаваемого организмического опыта. В модели К. Роджерса, однако, нет аналога «краевой фигуры», он говорит о том, что само несоответствие опыта структуре Я, как правило, является угрожающим и вследствие этого отторгается или искажается, т.е. интроекты содержатся в самой структуре Я.

Принципиальным, на наш взгляд, является то, что обе модели выстроены на выделении и описании различных сфер опыта личности и ее способах «маргинализации» (термин А. Минделла [3]) и интеграции содержания этого опыта. Идеалом и в том, и в другом случае является максимально полное и точное осознание, подразумевающее налаженный контакт с внешней и внутренней реальностью, и достижение внутренней целостности. При этом, что также очень важно, ни у одного из авторов не описываются личностные патологии, нарушения, отсутствует «медицинский» дискурс, вызывающий к диагностике и коррекции. Разумеется, формулируются представления о проблемах личности, однако работа с ними строится в соответствии с «гомеопатическим», а не «аллопатическим» подходом (по В.Н. Цапкину): «Проблему поощряют, ей разрешают быть, или, более того, ее предписывают или даже предлагают ее усилить» [13]. И в той, и в другой модели личность уже обладает всеми ресурсами для роста и исцеления — вопрос состоит лишь в том, как ей получить (или облегчить) доступ к собственному опыту.

⁴ Представляет отдельный интерес сравнение теории и практики А. Минделла с воззрениями Р. Ли, чьи статьи опубликованы в данном номере.

Понимание задач терапии и роли терапевта: автономность vs. включенность

Основной задачей человекоцентрированного подхода является помощь в личностном росте и развитии. Предполагается, что это возможно при достижении личностной цельности: когда «все сенсорные и внутренние переживания могут сознаваться посредством их четкой символизации и организовываться в единую систему, внутренне совместимую со структурой представлений о себе или соотносимую с ней» [9, стр. 122]. Только когда организм ощущается как нечто целое, единое, человек способен развиваться, будучи способен управлять собой.

Задачей процессуальной терапии является помощь в осознании и разворачивании вторичных процессов и интеграции самости [3], что, в сущности, также есть достижение личностной целостности. При этом, и у А. Минделла, и у К. Роджерса подчеркивается необходимость тонкого, аккуратного обращения с клиентом, бережностью в отношении его внутреннего содержания, внимательностью к личностной уникальности и доверии процессам, происходящим с ним.

Соответствующим образом формулируется позиция терапевта в процессе терапии. И К. Роджерс [7], и А. Минделл [4] пишут о необходимости «личностного» (а не «диагностического», «технического») присутствия терапевта в процессе терапии, эмпатического погружения в ситуацию клиента, его внутреннего мира и необходимости доверять своей глубинной интуиции. Терапевт и в том, и в другом случае работает прежде всего как человек, как личность, а точнее было бы сказать — как сущность. У К. Роджерса терапевт в процессе терапии «отключается» от специфически личностного: того, что составляет его частные мнения, убеждения, принципы, установки и т.п. «У него остается только одна установка — на сущностное принятие другого человека. Чем более терапевт является самим собой в отношении с клиентом, чем менее он отгорожен от клиента своим профессиональным или личностным фасадом, тем более вероятно, что клиент изменится и продвинется в конструктивном ключе» [7]. К. Роджерс предполагает, что только на таком — глубинном, сущностном уровне, забывая о собственной ограниченности и можно по-настоящему понять другого, обнаружив что-то общее, изначальное, до-личностное, что и может объединить терапевта с клиентом. Тем не менее, терапевт и клиент выступают как отдельные сущности.

А. Минделл делает шаг дальше [4]: он говорит о том, что в контексте терапии терапевт оказывается непосредственно включенным в те процессы, в которые погружен клиент. Контакт, рождающийся между клиентом и терапевтом, содержит в себе больше чем «сумму» двух людей — он развивается по своим законам. «Мы не можем точно сказать, где кончается «ты» и начинается «я» [4, с.29]. Терапевту при этом важно быть максимально чутким к происходящему процессу, и в особенности к собственным ощущениям, переживаниям, мыслям, которые возникают у него в процессе терапии относительно клиента, присутствуя во всей своей полноте. Именно то, что происходит с самим терапевтом как глубинный отклик на то, что происходит с клиентом, и «ведет», по сути, терапевтический процесс. Например, при работе с травмой терапевту дается следующая рекомендация: «В процессе работы с клиентом вы должны быть внимательны к собственному телу и верить в то, что необходимая интервенция придет. Другими словами, вам необходимо присутствовать в вашем собственном теле. ... Вы можете использовать следующий образ: вы сидите в своем собственном бассейне с волнами и ждете, пока до вас докатится волна ощущения» [11]. Процессы клиента непременно каким-либо образом отражаются в процессах терапевта, из чего и рождается интуиция, являющаяся основным «навыком» успешного терапевта. Пролонгировав метафору, клиент и терапевт оказываются на время контакта «в одной лодке», и терапевт отличается только тем, что способен более внимательно и осознанно относиться к тому, что же происходит в лодке и знаком с принципами управления ею.

Как пишет Э. Минделл [5]:

Я помню супервизорский семинар, посвященный вопросам обучения терапевтов. Происходило все следующим образом: терапевты работали с клиентами в центре комнаты, а затем получали обратную связь по поводу своей работы. В том случае, о котором я хочу рассказать, клиент был глубоко подавлен. Неважно, что делала терапевт, но только клиент все больше и больше погружался в депрессию. Терапевт, настроенная очень благожелательно, изо всех сил пыталась ему помочь, но под влиянием постоянно негативной обратной связи сама впадала в депрессию. ... Тогда она, сознательно уступая своему процессу, опускается на пол и говорит, что больше ничего не может сделать. В этот момент клиент оглушительно расхохотался! «Что Вы смеетесь?» — спросила терапевт.

И клиент ответил: «Когда я смотрю на Вас, я вижу здесь, на полу себя; все это выглядит смешно, а мне как раз хотелось повеселиться!»

Такое неожиданное превращение произошло только когда терапевт последовала за своим процессом переживания неудачи и буквально обру-

шилась на пол. В этот момент клиент освободился от своей идентификации с подавленностью, а терапевт, тяжело опустившись на пол, вместе с тем помогла ему более полно выразить беспечную сторону своего «я».

Таким образом, терапевт априори не нейтрален — он не просто «отражает» клиенту самого себя, но и отчасти становится им. При этом терапевту чрезвычайно важно уметь ориентироваться в собственных чувствах и процессах, чтобы понимать, в какой степени то, что в данный момент происходит с ним, действительно имеет отношение к клиенту, а не является следствием неразрешенных проблем самого терапевта — и, выражая это, быть эффективным в процессе терапии.

Конгруэнтность, как совпадение того, что переживается на уровне ощущений, отражается в сознании и предьявляется в поведении, становится решающим условием осуществления процессуально-ориентированной терапии (не отменяя, вместе с тем, безоговорочного принятия клиента и эмпатирования ему) и приобретает при этом несколько иной смысл. Обращаясь к себе и аутентично предьявляя себя, я не только демонстрирую клиенту экологичный способ самопредьявления, не только создаю основу для искренних, глубоких, настоящих отношений между нами, но и привношу в наше взаимодействие важную информацию про его же процессы. Причем, это не рациональная проработка переноса и контрпереноса в психоанализе, а живой процесс взаимообмена и контактирования.

Понимание методов терапии: поддержка vs. активная фасилитация

Рассмотрение этого вопроса чрезвычайно важно для понимания действительных сходств и различий между рассматриваемыми нами формами терапии потому, что вообще говоря, одним из базовых принципов гуманистической терапии, в версии К. Роджерса, является отказ от «техник» и сосредоточение исключительно на том, что непосредственно происходит в процессе терапии. Мы не обучаем клиента оптимальным формам поведения, не «подгоняем» его под существующие представления об эффективности [6]. Мы просто разговариваем с клиентом, пытаемся как можно более полно понять его, и тем самым делаем более ясным и «выпуклым» его собственное внутреннее содержание: истинные потребности, желания, чувства, противоречия и т.п. «Техника» же понимается как нечто внешнее по отношению к личности клиента и потому расценивается как ненужная «манипуляция», язык, чуждый языку клиента.

Что касается процессуальной терапии, то в ракурсе рассмотрения ее методов она производит достаточно противоречивое впечатление. С одной стороны, мы можем найти целые комплексы техник, направленных на работу с симптомами, травматическим опытом, на расширение идентичности, самоисследование и т.п.. Эти техники достаточно подробно и «алгоритмизировано» прописаны [3; 4; 5]. С другой стороны, и А. Минделл, и его последователи говорят о том, что главное в работе с клиентом — это интуиция и осознанное отношение к своим глубинным импульсам [4]. Можно не знать никаких технических «приемов», но глубоко включаться в то, что происходит, точно слышать, как отзывается на это твое собственное существо и понимать, что хочется при этом сделать — то есть все происходит как бы само собой (ср. с «триадой»: безусловное принятие, эмпатия, конгруэнтность). «Процессуальная работа является в значительно большей степени специфическим отношением к людям и природе, чем набором технических приемов» [4, с.30]. Можно предположить, что те техники, которые отрефлексированы в процессуальной работе, представляют собой своего рода «фиксацию» некоторого непосредственного опыта (точнее — суммы опытов) с целью передачи знания. То есть: в процессе усвоения навыков обращения с этими техниками, усваивается и внутренняя логика, которая по своей природе не технична, но — ориентирована на способность максимально полно воспринимать происходящее, замечать необычное.

Предполагается, что взаимодействие клиента и терапевта (как и любое взаимодействие) проявляется в целом ряде так называемых «каналов» [4]: вербальном (непосредственно высказывания и паравербальные компоненты), слуховом (восприятие звуков и речи), визуальном, обонятельном, каналах движения, проприоцепции, интуиции, отношений и канале мира (подразумеваются какие-то внешние события, каким-либо образом синхронизирующиеся с процессом терапии). В различных направлениях терапии, по мнению А. Минделла [4], идет сосредоточение на каком либо одном или двух каналах⁵. Нужно же обрести способность присутствовать во всех каналах сразу и фиксировать происходящее в них. Кроме того, он разделяет каналы «занятые» и «незанятые». В «занятых» каналах сосредотачивается первичный процесс клиента — то, что хорошо им осознается и непосредственно

⁵ Например, системная семейная терапия — вербальный канал + канал отношений, гештальт-терапия — канал отношений + проприоцепция, телесная терапия — канал движения + проприоцепция, вербальная терапия — вербальный канал и пр..

связывается с имеющимися представлениями о себе. В «незанятых» каналах в тех или иных формах разворачивается вторичный процесс, и именно через них мы можем проследить какие-то тенденции целостного организма, а не узко осознаваемого Я (в терминах К. Роджерса).

Используемые методы работы лучше всего рассматривать на конкретных примерах. Нам удалось обнаружить в литературе два случая, которые чем-то близки по конечному результату: обнаружению в клиентах «маленьких девочек» — ресурсных аспектов личности (запросы при этом изначально не сходны). Интересно посмотреть, как используя различные методы, терапевты приходят к сходному итогу. Эти два случая — широко известная сессия Роджерса — случай с Джен [7], и одна из демонстрационных сессий Минделла [4].

Средства, которые использует в своей работе Роджерс, относятся к технике ведения беседы. Она строится таким образом, чтобы создать общую атмосферу принятия клиентки, подарить ей свободу самовыражения и самопроявления. То есть со стороны терапевта акцент ставится главным образом не на содержание разговора, а на его форму. Роджерс активно использует резюмирование сказанного клиенткой («И раньше Вы всего этого особенно не чувствовали, до этих, возможно, полутора лет тому назад»), парафразирование («Достаточно страха, чтобы Вы действительно... он действительно вызывает в вас панику»), открытые вопросы, побуждающие клиентку больше рассказывать о своих переживаниях («Не могли бы Вы рассказать мне немного больше о Вашем страхе перед старением? Когда Вы становитесь старше, что происходит?») и т.п. Иногда мы также можем услышать высказывания, содержащие в себе некоторую долю интерпретации — предположения о том, как тот или иной факт мог бы выглядеть с точки зрения самой Джен: «Может Вы чувствуете, что, если Ваша мать умерла так рано, то это может случиться также и с Вами». В итоге, клиентка, отталкиваясь от сформулированного ею запроса — страх перед браком и старением, начинает, если так можно выразиться, путешествие по темам, которые каким-то образом связаны для нее в ее сознании, представляют некий комплекс. Она говорит о ранней смерти матери, об изменениях ее характера в связи с возрастом, своей любви к искусству, чувстве «пойманности» возрастом и, наконец, про маленькую, испуганную, непослушную Джен, которая живет внутри нее, но практически не проявляется вовне, в отношениях с другими людьми и которой, вместе с тем, так не хватает Джен сегодняшней, взрослой.

Таким образом, исследуется феноменологическое поле клиентки и его итогом становится нахождение некоторой центральной точки, в которой собирается все волнующее Джен.

Возвращаясь к теории личности К. Роджерса: сначала Джен говорит как бы от имени своей Я-структуры, во многом ригидной и неконгруэнтной. Потом, почувствовав безопасность атмосферы, она исследует различные грани области опыта, имеющие разнообразные отношения к ее Я, и затем постепенно приходит к образу Я, который непосредственно переживается ей на организмическом уровне, образу, неискаженному символизациями. В терминологии А. Минделла — Джен позволяет проявиться своему вторичному процессу.

Сеанс А. Минделла начинается с того, что, в сущности, он хочет продемонстрировать «технику» работы с движением и вызывает для этого из круга желающих (то есть изначальный запрос отсутствует). Вызывается девушка по имени Сью⁶. Он предлагает ей просто походить с ним вместе. Таким образом, ее первичный процесс — то, с чем она идентифицирует себя в данную минуту — проявляется в канале движения, а именно — в ходьбе. Затем А. Минделл просит обратить Сью внимание на то, есть ли что-то, что доставляет ей трудность в ходьбе, что-то препятствующее, нехарактерное для обычного свободного шага. На что Сью отвечает: «Я хожу по кругу, и у меня из головы не выходит, что на меня смотри вся группа. И еще я ощущаю некоторую расхлябанность. Все как-то разболтано». Эти проявления — определенные, пока еле уловимые сигналы, идущие от вторичного процесса Сью. В принципе, А. Минделл мог бы работать как с чувством незащищенности перед группой, так и с «расхлябанностью», но он выбирает именно «расхлябанность», т.к. Сью болтает руками и ногами, чтобы показать, какую разболтанность она чувствует. Он это замечает и повторяет ее движения, поощряет ее «разболтанные» движения. В категориях человекоцентрированного подхода, в данном случае он, по сути, работает с внутренними интенциями клиентки. Сперва он рекомендует ей обратить внимание на что-то более глубокое, чем она осознает на тот момент — выявить что-то «необычное» в процессе ходьбы, а затем помогает ей «развернуть» это необычное, отзеркаливая и усиливая ее движения.

Сью продолжает двигаться, все интенсивнее и интенсивнее, однако затем она «как будто натывается на край» [4, с. 100]. Минделл, однако, убеждает ее

⁶ Тем не менее, можно предположить, что подобным образом Минделл мог бы работать и с Джен.

продолжать: «Дальше, доведите это до крайней точки!». С одной стороны, это можно расценить как «манипуляцию», но с другой стороны — это лишь интенсификация вторичного процесса, который — «внутри» клиентки.

Минделл «становится напротив нее и извивается всем телом. Он раскачивается, игриво трясет бедрами. Она немедленно принимает приглашение и начинает прыгать с ноги на ногу, с болтающимися и шлепающими о корпус руками. ... Она делает неопределимые, иступленные движения, полностью раскрепощаясь. ... Сью хлопает в ладоши, падает на пол и, к всеобщему изумлению, начинает кувыряться и кататься по полу. Наконец, выбившись из сил, она делает передышку и в сильном удивлении восклицает: «Я и не знала, что могу так!» [4, с.101-102]. Похоже, А. Минделл не провоцирует клиентку на какие-то абсолютно на свойственные ей проявления, он лишь помогает проявиться тому, что и так стремится быть выраженным.

В последней части сессии происходит следующее.

Арни: Это было что-то потрясающее! Удивительно! Вы не знали, что способны на это? Вы не знали, что способны на — что?»

Сью: Я имею в виду эти кувырки.

Арни: Задумайтесь на секунду, на что они похожи?

Сью: Это я в шесть лет.

Арни: А если бы мы работали с этой маленькой девочкой, какие бы она издавала звуки?

Сью сообщает, что она бы хихикала. Она тут же захихикала. Арни тоже включается в детскую возню и они вместе смеются.

Арни (с обожанием): Какая славная крошка! Она ищет мамочку, чтобы пойти с ней в магазин за покупками.

Сью: Когда вы подошли близко, я подумала, что мой папа никогда так не делал.

Арни: Ах, папа... Нужна мама, чтобы пойти в магазин, и, конечно, нужен папа, чтобы дать ребенку поддержку, а не одергивать его

Сью смотрит на Арни и понимает, что именно отец, о котором она вдруг вспомнила, есть препятствие на пути ее движений» [4, с.102-103].

Таким образом, процесс терапии в данном случае кратко можно описать следующим образом: через внимание к внешним проявлениям — попытка почувствовать более глубокое, неявное содержание, тенденцию, которая стремится проявиться, и помочь ей развернуться, эмпатируя и безусловно принимая спонтанность и естественность творящегося процесса; совместное преодоление «краевой фигуры», если таковая активизируется — в данном случае, предписаний отца, переживание нового опыта, его включение в Я-систему личности, рефлексия пережитого. Оценивая этот

процесс с точки зрения установок клиент-центрированного подхода, мы также можем говорить о том, что А. Минделл сделал возможным для клиентки доступ в сферу того опыта, в частности — сенсорного, который не допускался ею в сознание вследствие существующего запрета, искаженной символизации Я, усвоенного от отца.

Однако в том, что касается непосредственно метода работы, возникает и спорный момент: со стороны терапевта выражено определенное стремление пробраться туда, куда клиент сам не очень-то стремится. В принципе, возможен даже вариант, когда он вступает в открытую конфронтацию с клиентом, идентифицируясь с краевой фигурой, «духом» создателя симптома или активно развивая ту тенденцию, которой клиент сперва не желает следовать. И здесь, по всей видимости, возможны две точки зрения. Первая состоит в том, что, принуждая клиента делать что-либо, чего он сам не собирался, мы встраиваем его в какую-то свою «терапевтическую» логику, которая чужда ему. Нам же следовало бы не торопить клиента, предоставив ему возможность идти тем путем, который он выберет сам, и прийти в ту точку маршрута, которая покажется ему по-настоящему важной. Но возможна и другая точка зрения: давая клиенту рекомендации, на что стоит обратить внимание, что сделать в тот или иной момент и т.п. (при условии, что мы действительно ориентируемся на сигналы, идущие от клиента или интуиции нашей собственной психики), мы лишь эксплицируем его глубинные, сущностные тенденции, причем не стремимся заглянуть «дальше» того, что дается в проявлениях вторичных процессов здесь и сейчас. И тогда можно ли считать это «манипуляцией»? Можно ли говорить о «внедрении» чуждого, не конгруэнтного клиенту содержания, если в итоге мы слышим его «да»? Вопрос открыт.

Хотелось бы отметить также, что, на наш взгляд, методы, реализуемые А. Минделлом, отчасти перекликаются с методом Натали Роджерс, дочери К. Роджерса, создательницы экспрессивной арт-терапии [10]. В экспрессивной арт-терапии особо подчеркивается целительная сила выражения себя посредством различных средств и способов (можно сказать — «каналов»), что создает основу для так называемой «творческой связи» (creative connection). Это позволяет пережить актуальный опыт во всей полноте и увидеть различные грани собственного Я. Различие же состоит в том, что Н. Роджерс предлагает клиенту выразить себя или свое видение проблемы при помощи какого-либо вида искусства, в то время как А. Минделл уделяет внимание тому, что уже и так происходит с клиентом в каком-либо канале, как правило, отличном от привычного — вербального, и поощряет его дальнейшее самовыражение.

Заключение

Сопоставление двух направлений терапевтической работы: человекоцентрированного подхода К. Роджерса и процессуально-ориентированной терапии А. Минделла привело нас к обнаружению достаточно большого количества сходных моментов между ними. Главным образом, это касается представлений о структуре личности и задачах терапии, в несколько меньшей степени — понимания позиции терапевта в терапевтическом процессе. Наиболее яркие различия мы можем наблюдать на уровне «техники» — в характере и спектре используемых средств работы с клиентом. Таким образом, выявляется общность целей и взглядов, однако есть некоторые расхождения относительно того, какими путями можно идти к достижению аналогичных целей. Однако, даже глубина этих расхождений неоднозначна. Наиболее дискуссионным является вопрос о том, может ли терапевт занимать более активную позицию в фасилитации процессов клиента, не просто поддерживая его, создавая благоприятную среду и давая возможность четче увидеть себя самого, возвращая клиенту его проявления, но и побуждая обратить внимание и «усилить» то, что совсем не находится в фокусе его сознания, однако активно проявляется в теле и поведении.

Обнаруженные нами расхождения вынуждают поставить вопрос: различия ли это на самом деле или же — хорошо замаскированные сходства. Можно предположить, что А. Минделл был бы, по мнению К. Роджерса, слишком директивен по отношению к клиенту, в то время как А. Минделл, возможно, предъявил бы К. Роджерсу упрек в недостаточной глубине работы. Но возможен и такой вариант, что в чем-то главным, действительно важным и тот, и другой поняли бы друг друга, и этим «важным» стало бы гуманистическое отношение к личности клиента — такое, каким каждый из них себе его мыслил, переживал и реализовывал в своей практике. Кроме того, на наш взгляд, процессуально-ориентированная терапия могла бы стать источником идей и методов для дальнейшего развития человекоцентрированного подхода, т.к. в ее рамках мы обнаруживаем широкий спектр возможностей взаимодействия и точек построения контакта с клиентом.

Литература

1. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии. <http://psy.ru/public/x1332.htm>
2. Василюк Ф.Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии. Московский психотерапевтический журнал. 2008. №1.

3. Минделл А. Сновидения в бодрствовании: Методы 24-часового осознанного сновидения. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
4. Минделл А., Минделл Э. Всклечь задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. — М.: АСТ и др., 2005.
5. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. <http://jungland.ru/Library/Ex/Emil.htm>
6. Роджерс К. Две расходящиеся тенденции. / Экзистенциальная психология. — М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. <http://psylib.org.ua/books/meuro04/txt05.htm>
7. Роджерс К. Клиенто-центрированный/человеко-центрированный подход к терапии. <http://www.trialog.ru/library/scipubl/rogers01.htm>
8. Роджерс К. Современный подход к ценностному процессу. <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=503>
9. Роджерс К. Теория личности. / Клиенто-центрированная терапия. — К.: Ваклер, 1997.
10. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. №1.
11. Романченко Е. Методические материалы для группы обучения процессуальной терапии. — М., 2007.
12. Соеланд А.И. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или Как создать свою школу в психотерапии. М., Логос, 1999.
13. Цапкин В.И. Единство и многообразие психотерапевтического опыта. <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1882>
14. Цапкин В.И. К новой картографии психотерапевтического поля // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. 2009. №2009. — С. 172-194
15. Юнг К.Г. Сознание, бессознательное и индивидуация. <http://jungland.ru/node/741>
16. Purton C. The person-centered Jungian. / Person-Centered Review. 1989. 4 (4). pp. 403-419
17. Thorne B. The two Carls — reflections on Jung and Rogers. Unpublished manuscript. 1983.

Abstract: Theoretical presumptions and methods of client-centered and process-oriented schools of therapy are compared. Author pays special attention to the questions of personality structure, position of a therapist, goals of therapy and working techniques. Revealing similarities indicate conceptual affinity between the approaches, and distinctions can become a basis for their interconnection. Particularly, process-oriented therapy gives a wide range of ways of building contact with a client, which can be integrated by client-centered therapy.

Key words: process, experience, C. Rogers, A. Mindell, psychotherapeutic interaction, awareness.