

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕМА:
ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ:
ПАМЯТИ ФЕДОРА ЕФИМОВИЧА ВАСИЛЮКА**

**SPECIAL TOPIC: PSYCHOLOGY OF EXPERIENCING:
IN THE MEMORY OF FYODOR E. VASILYUK**

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПЕРЕЖИВАНИЙ КЛИЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПИИ: ИЗУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ.

Часть 2

Н.В. КИСЕЛЬНИКОВА

Психологический институт Российской академии образования
(ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0710-4972>,
e-mail: nv_psy@mail.ru

Е.В. ЛАВРОВА

Психологический институт Российской академии образования
(ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7144-4704>,
e-mail: may_day@list.ru

Т.Н. АЛЬМУХАМЕТОВА

Психологический институт Российской академии образования
(ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2941-2549>,
e-mail: kardoula@yandex.ru

Е.А. КУМИНСКАЯ

Психологический институт Российской академии образования
(ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5650-1096>,
e-mail: evgenia.kuminskaya@gmail.com

Ф.Р. РЗАЕВА

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3753-9400>,
e-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

В статье представлены результаты феноменологического исследования переживаний клиентов в процессе психотерапии. Описываются этапы категоризации, обобщения и интерпретации данных. Вопросы, на которые отвечали исследователи: какие изменения претерпевают переживания клиентов в рамках одной сессии терапии и между сессиями? Как соотносятся эти изменения с компонентами оптимального переживания? Выборка составила 6 человек в возрасте от 32 до 53 лет, 5 женщины и 1 мужчина. Одна клиентка посетила 4 встречи с психотерапевтом, один клиент и 4 клиентки — по 3 встречи. Стенограммы кодировалась двумя независимыми экспертами, с последующим совместным обсуждением. На первом этапе отмечались уникальные смысловые единицы, затем происходило кодирование и категоризация утверждений. Изложены обобщенная динамика переживаний клиентов и отдельно — динамика переживаний, рассмотренная сквозь категориальную сетку модели оптимального переживания. Полученные результаты могут выступать описанными качественно маркерами эффективности психотерапевтической работы.

Ключевые слова: психотерапия, эффективность психотерапии, переживание, феноменологический анализ, изменения у клиента.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта №16-36-01020.

Благодарности. Выражаем благодарность за помощь в анализе протоколов Ани Авдялян и Наталье Горюк.

Для цитаты: *Кисельникова Н.В., Лаврова Е.В., Альмухаметова Т.Н., Куминская Е.А., Рзаева Ф.Р.* Феноменологический анализ динамики переживаний клиентов в процессе психотерапии: изучение отдельных случаев. Часть 2 // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 3. С. 8—24. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280302>

PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF CLIENTS' EXPERIENCE IN THE PROCESS OF PSYCHOTHERAPY: A CASE-STUDY.

Part 2

NATALIA V. KISELNIKOVA

Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0710-4972>,
e-mail: nv_psy@mail.ru

ELENA V. LAVROVA

Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7144-4704>,
e-mail: may_day@list.ru

TATIANA N. ALMUKHAMETOVA

Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2941-2549>,
e-mail: kardoula@yandex.ru

EUGENIA A. KUMINSKAYA

Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5650-1096>,
e-mail: evgenia.kuminskaya@gmail.com

FATIMA R. RZAEVA

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3753-9400>,
e-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

The paper reports the results of the phenomenological study of client experiences in the process of psychotherapy. It describes the stages of categorization, generalization, and interpretation of data. We raised the following questions: what changes happen to client experiences during the same treatment session and between sessions; and how these changes relate to the components of optimal experience. The sample consisted of 6 people aged 32–53, 5 women, and one man. One female client attended four meetings with a psychotherapist; the male and four female clients attended three meetings each. The transcripts were coded by two independent experts, followed by a joint discussion. First, unique semantic units were marked, then the statements were coded and categorized by experts. We give an account of the generalized dynamics of client experiences. The results of applying the categorical grid of the model of optimal experience to the dynamics of client experiences are presented separately. The yielded results can be interpreted as qualitative effectiveness markers of psychotherapeutic work.

Keywords: psychotherapy, psychotherapy effectiveness, experience, phenomenological analysis, client's changes.

Funding. The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number №16-36-01020.

Acknowledgements. The authors are grateful to Ani Avdalyan and Natalia Goryuk for assistance in data analysis.

For citation: Kiselnikova N.V., Lavrova E.V., Almukhametova T.N., Kuminskaya E.A., Rzaeva F.R. Phenomenological Analysis of the Dynamics of Clients' Experience in the Process of Psychotherapy: A Case-Study. Part 2. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2020. Vol. 28, no. 3, pp. 8–24. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280302>. (In Russ., abstr. in Engl.)

Данная статья представляет вторую часть результатов исследования динамики переживаний клиентов в процессе прохождения понимающей психотерапии [5].

Исследование вносит вклад в так называемую «новую повестку дня», о которой пишут авторы метаанализа клиентского опыта/переживаний в психотерапии [10]. Они подчеркивают, что ценность сравнительных исследований психотерапии все чаще ставится под сомнение [11], поэтому, в отличие от массы исследований в прошлом, сфокусированных на оценках независимых экспертов и самих психотерапевтов, пришло время обратить более пристальное внимание на то, что клиент «приносит» на терапию. Данные этого метаанализа демонстрируют полезность качественного исследования опыта клиентов и по-новому проливают свет на работу общих факторов.

Целью исследования стало описание феноменологии изменений, происходящих с клиентом, как от начала к концу каждой сессии, так и на протяжении всего терапевтического процесса. *Исследовательский вопрос*, на который предполагалось получить ответ: «Каким образом в процессе психотерапии проявляется динамика переживаний клиента?»

Как известно, переживание клиента выступает предметом психотерапевтической работы в рамках экспириентальных подходов [3; 9]. Процесс переживания — то, в чем дано существование человека. Обращаться к переживанию можно через чувствуемый смысл (*felt sense*). В ходе психотерапии происходит развитие переживания, открытие в нем новых граней, и терапевт должен способствовать этим процессам.

Школой, представляющей экспириентальный подход в психотерапии в русскоязычном пространстве, является понимающая психотерапия [2]. В ее русле переживание раскрывается как особый внутренний жизненный процесс, «... охватывающий... ум, чувства, воображение,

телесные реакции, — словом, всего человека» [1, с. 15]. Так же, как и в работах Ю. Джендлина, указывается, что именно развитие переживания клиента обеспечивает терапевтический эффект, и на это направлены усилия понимающего психотерапевта [1].

Этим был обусловлен выбор сессий, проведенных в концептуальных рамках понимающей психотерапии, в качестве материала для анализа. Предполагалось, что она создает все необходимые условия для актуализации у клиента процессов активного переживания.

Дополнительным теоретическим фреймом для анализа стало соотношение характеристик переживания в психотерапии с моделью оптимального переживания, разрабатываемой в русле позитивной психологии [6; 7; 8]. Комбинаторная модель оптимального переживания включает компоненты усилия (*effort*), удовольствия (*pleasure*) и смысла (*meaning*), а их сочетание образует комплексные переживания долга (*commitment*), радости (*enjoyment*) и потока (*flow*). Шесть компонентов вместе описывают переживание вовлеченности, а их отсутствие — состояние пустоты (*void*) [6]. Помещение категории переживания в бэкграунд позитивной психологии обусловлено современной тенденцией теоретико-эмпирической интеграции экзистенциального и позитивно-психологического подходов и результатами продуктивного диалога этих подходов для исследований психотерапии и ее эффектов [12].

В предыдущем исследовании [4], проведенном посредством полуструктурированного интервью с клиентами до и после терапии, нами было показано, что в процессе психотерапии в разной степени и комбинациях проявляются компоненты «оптимального переживания»: усилия (направленные на самопонимание, новое проявление себя, связанные с коммуникацией), удовольствия (от самопонимания и самопознания, от нового проявления себя, познания, от терапевтической коммуникации), смысла (построения перспектив (целей), принятия себя). До прохождения терапии в большей степени проявляются отсутствие отдельных компонентов оптимального переживания, в том числе и комплексное переживание пустоты. Интервью показало результаты, согласованные с данными психологической диагностики осмысленности и удовлетворенности жизнью до и после прохождения психотерапии.

Метод

Материал для анализа, выборка исследования и процедура анализа данных подробно описаны в первой части статьи [5].

В настоящей работе представлены результаты двух последних этапов феноменологического анализа динамики переживаний клиентов в про-

цессе психотерапии, а именно — выделение категорий на основе естественных кодов, их интерпретация и обобщение.

Результаты и их интерпретация

По итогам анализа сессий нами был получен список из 252 кодов, объединяющих утверждения, которые описывали различные аспекты переживаний клиентов в порядке их проявления на сессиях. Схожие по смыслу коды были сгруппированы в 44 более общие категории: 1) удивление; 2) страх; 3) печаль/горе; 4) обида; 5) вина; 6) одиночество; 7) эмоциональная усталость; 8) противоречивые эмоции; 9) отвращение (отторжение); 10) эмоциональная интенсивность; 11) переживание детского состояния; 12) тяжелые эмоциональные переживания; 13) надежда; 14) совесть; 15) эмоциональное совладание; 16) спокойствие/неспокойствие; 17) зависть; 18) ненависть; 19) приятные эмоции; 20) невозможность выражения; 21) кризис; 22) незнание, непонимание; 23) сила/беспомощность или бессилие; 24) препятствия, ограничения; 25) внутреннее противоречие; 26) ожидания; 27) принуждение; 28) фокусировка/рассеянность; 29) обращение к прошлому опыту; 30) нежелание сталкиваться с проблемой; 31) отношения с другими людьми; 32) отношения с собой или к себе; 33) рефлексия своих переживаний; 34) связь с высшим; 35) ценность, значимость; 36) утрата; 37) способы совладания и решения и их поиск; 38) переживание особенности восприятия; 39) осмысление, осознание, понимание ситуации; 40) изменения; 41) доверие/недоверие; 42) переживание нецельности; 43) долженствование; 44) размышление об угрозе.

Результаты по выборочным категориям. Приводим в качестве примера подробный фрагмент результатов анализа текстов по выборочным категориям.

Так, категория **«удивление»** представлена в первой и третьей сессиях описываемого фрагмента. В первой сессии она описывается чувством ошарашенности (59)* — «Меня это ошарашивает» и удивлением от несоответствия поведения отношению (99) — «Я удивлена, что заботилась о ней, когда она болела». В третьей сессии категория удивления проявилась в удивлении от печали (37) — «Когда она (печаль) пришла вот и я удивилась ей, то есть она пришла в тот момент, когда в я приняла решение» и удивлении от информации о терапевте (39) — «Вот балерина удивила. Вы реально думали, что будете балериной (смеется)».

* Здесь и далее в круглых скобках указаны номера строк в стенограмме сессии.

Категория «**страх**» фиксируется в сессиях 1—3. Так, в первой сессии ей соответствуют следующие коды:

- страх себе признаться (18) — «Я вообще это ощущала в большей степени как обузу. Хотя очень так боялась себе в этом признаться, поскольку тогда ты плохой человек»;
- кошмар (63) — «Для меня это было какая-то кошмарная мысль»;
- ужас перед старением (3) — «Вот меня видимо пугает, совсем пугает, ужас, ужас, ужас. Ну то есть вот это... такая возрастная проблема, наверное...».

Во второй сессии категория страха описана следующими кодами:

- страх потерять ценное (77) — «Потому что, видимо, всегда есть страх, что у меня это (то, что лично значимо) начнут отнимать, вот, потому что, ну, периодически...»;
- страх потери контакта с собой (17) — «Я боюсь потерять себя»;
- ужас от ощущения доживания (3) — «Когда я понимаю, что доживать все-таки еще, если, так сказать, Бог даст, долго, то я в общем прихожу в ужас, что так долго еще и доживать. Это вообще какой-то кошмар получается».

В третьей сессии присутствует страх отказа от контроля (5) — «Видите, вот это вот отказ от такого, в общем, контроля и управления — это очень такой... настолько страшная история; оно же не зря все время пугает...» и страх перед хаосом (11) — «А здесь всегда есть опасность, я очень боюсь вот людей таких, которых несет все время, потому что это не есть... для меня это торжество хаоса... в отдельно взятом человеке».

Категория «**незнание, непонимание**» также присутствует в сессиях 1—3 описываемого фрагмента. В первой сессии ей соответствуют коды:

- ощущение незнания (27) — «Есть ощущение незнания»;
- непонимание (47) — «Такой дикий дисбаланс какой-то... и вот как мне для себя это решить, я никак не пойму до конца»;
- непонимание себя (19) — «Почему так происходит? Но, по сути дела, когда-то это все была чепуха, когда надо было поступать, вообще любой трудности...».

Во второй сессии также присутствует непонимание (5) — «Там что-то, мне кажется, есть нерешенное — хотя, может, это кажется; надо бы узнать... хотелось бы... прояснить», тогда как в третьей сессии возникает неопределенность (17) — «Здесь как-то так вот стоишь и очень много неизвестности, непонятности».

Категория «**препятствия, ограничения**» встречается в первой и второй сессиях. В данную категорию были объединены следующие коды. Из первой сессии:

- переживание внутренних ограничений (16) — «У меня действительно, внутри меня какие-то жуткие ограничения вообще, со всем этим, ну, вот. И мне ничего поделать с этим не получается»;

• ощущение внутренних препон (17) — «Ну у вас эти жалобы как бы ... а-а-а... как я это видел, то есть, я хотел прийти и рассказать о своей проблеме, вот попытаться разобраться в чем препоны внутренние вот...».

Из второй сессии: понимание тупиковости ситуации (73) — «Ну вот, я понимаю, что это просто тупиковая такая вещь, которую если я сама для себя чего-то не пойму, буду просто упираться там в одно и то же. В конечном итоге, всегда».

Категория «*ожидания*» представлена следующими кодами. В первой сессии:

• надежда (69) — «Значит под этим есть, наверное, какой-то хороший слой, (смеется) есть надежда, который сможет чрез это прорваться все-таки, ну вот»;

• надежда на помощь терапии (83) — «Да, есть такая надежда, что м-м-м... Это взгляд со стороны, совершенно с другой стороны, с которой бы... я не рассматривал...».

В третьей сессии: ожидание плохого, незаслуженность хороше-го (49) — «Если все хорошо, мне кажется, что я этого не заслуживаю и жду чего-то плохого, либо я нахожу к чему придраться или что не так, а это все переживания, раздуваю их до огромных масштабов и решаю, что пора все сворачивать», и надежда на рост (1), «<...> то есть я думаю, что деревом оно станет там, на протяжении всей жизни оно будет расти как-то, кора его будет уплотняться».

Анализ ключевых тем. Выделяя ключевые темы каждой сессии, мы видим, что в начале работы клиенты очень интенсивно переживают *непонимание* и *замешательство* из-за новой ситуации, *неуверенность* в самораскрытии, *незнание*, как вести себя и с чего начинать («Я достаточно смутно себе представляю, как это происходит, поэтому я как-бы так вот отдаюсь ситуации», «Привыкаю пока (смеется)»). Переходя к описанию состояний, которые связаны с причиной обращения за помощью, клиенты демонстрируют широкий спектр самых разных негативных эмоций: *растерянность*, *страх* (от волнения до ужаса), *печаль*, *обида*, *отвращение*, *вину*. Уникальными для первой сессии выступили переживания *эмоциональной усталости*, *разорванности* («Сейчас у меня постоянно вот такое состояние абсолютной разорванности, потому что все, что я привыкла делать, я вижу, что это уже не работает») и *расфокусированности*, отсутствия *опоры* («С действием связана именно моя способность вот ну, что ли собирать свою энергию, свои эмоции вот на... ну сфокусировать их, да? на важном, а не... вот какая-то <смешок> рассеянность вот эта, она действительно есть...», «Я начинаю тонуть в этом и... почему, собственно говоря, впасть в кризис, потому что это больше как вниз для меня внутренне, если пространственную брать метафору»).

Для этого этапа характерны ощущения **препятствия, внутренних ограничений**, которые ослабевают ко второй сессии и совсем исчезают к третьей («У меня действительно, внутри меня какие-то жуткие ограничения вообще, со всем этим», «А вот эти именно препоны, они какие-то действительно предательские, расслабляют... и... делают «жидким» изнутри»). В сочетании с неспособностью преодолеть эти ограничения, переживанием **беспомощности и бессилия** («И у меня ничего поделать с этим не получается») у клиентов формируется **чувство собственной неценности, сомнения в себе**, они подвергают себя **самокритике** («Я не представляю ценности, я должна что-то делать, чтобы меня признали») и нуждаются в **обретении** точек **опоры** и возвращении **целостности и способности действовать** («И я хотела бы для себя просто сейчас понять, где мои точки опоры, чтобы ну, даже если вот там какой-то вызов будет, то я бы смогла ну какую-то вот эту целостность, собранность внутреннего состояния и способности действовать»).

На первой сессии происходит особенно активное **обращение** клиентов **к прошлому опыту**, чаще всего — травматическому («И вот это было очень... ну, то есть неприятно»), и лишь в отдельных случаях — к ресурсному («Да, и вот в прошлый кризис, в общем, это осознание мне очень помогло»).

Наряду с преобладанием негативных переживаний клиенты испытывают **надежду** на то, что терапия может помочь («Да, есть такая надежда, что ммм... это взгляд со стороны, совершенно с другой стороны, с которой бы... я не рассматривал», «пробьет маленький лучик...»).

Последующие встречи с терапевтом, как правило, начинаются с констатации **произошедших изменений** («Хотел бы сказать о... событиях прошедшей недели. Эффект был, прошедшие события... подсказывают, что, в принципе, я могу (запинается) на-на-найти себе дело, которое действительно будет полезным объективно... мною ощущаемо», «У меня тут интересные такие были ощущения после нашего предыдущего разговора... после этого какое-то напряжение внутри спало, стало меньше, я это почувствовала»).

На второй сессии переживания **страха** и неприятных событий в прошлом сохраняются, но проявляются уже в меньшей степени. Спектр состояний, о которых говорят клиенты, расширяется за счет позитивных переживаний **теплоты, душевности, благодарности, комфорта**. Отношение к себе, наряду с переживанием **неуспешности и неудовлетворенности**, также дополняется осознанием важности **контакта с собой, самопринятия** («И вот этот контакт внутри себя с самой собой — он для меня важен. То есть как бы такой... полнота, ощущение себя, своей жизни»). Появляются **попытки найти решение** проблемы.

На третьей сессии клиенты продолжают обращаться к опыту позитивных переживаний — **комфорта, тепла, интереса и близости с людьми**

(«Все очень греет прям <смешок> душу, если так можно сказать», «Очень душевная была компания. И вот рядом с ними очень хорошо греться. Там неподдельный интерес есть»). Негативные состояния, хотя и не сходят на нет, но меняют свою интенсивность и тип — на место сильным переживаниям **страха** приходит **печаль** («Печаль какая-то большая такая и в ней много всего. Вот в этом смысле не изменилось ничего, то есть она такая... когда она пришла вот, и я удивилась ей. То есть она пришла в тот момент, когда я приняла решение», «Вернулась печаль... на стороне я не чувствовала ее, вот сейчас она вернулась»).

Звучат темы, отражающие авторскую позицию по отношению к своим проблемам, **желание взять ответственность** за себя («Поэтому надо учиться самостоятельно справляться со всеми этими вещами», «Мне бы наоборот научиться и просить, и доверять, и слушать каким-то образом», «Хочу делать что-то настоящее»). На этом фоне меняется и отношение к себе — при сохранении **самокритики**, клиенты **признают свою полезность, способности, заслуги** («Поскольку оно вышло в третий раз, я уже как-то подумала, что я все-таки какое-то отношение к этому имею... я сейчас даже уверена, что я имею» (отношение к хорошей работе. — Прим. авт.)).

На последних сессиях появляются новые темы, отражающие ценностно-смысловые процессы клиента, **осознание** ими ситуации в новом ключе и **фиксация изменений** («Я нашла какие-то, нащупала какие-то взаимосвязи», «Меня затронуло, что я возможно сама это называю проблемой. Ну так, под знаком минус как бы это оценивала, а то, что на самом деле — да, детские качества — это прекрасно, и то, что это, ну скажем так, то зернышко для роста, для плодов дальнейших», «В принципе, на событийном уровне перемены есть в лучшую сторону»).

Масштаб и устойчивость этих изменений переживаются всеми клиентами по-разному, но почти все, прямо или метафорически, **выражают надежду** на их продолжение и укрепление («Тем не менее, хоть как-то чуть-чуть появилось какое-то... впереди. Какой-то огонек, что ли», «То есть я думаю, что деревом оно станет там, на протяжении всей жизни оно будет расти как-то, кора его будет уплотняться»).

Следует отметить, что сквозной темой для всего процесса терапии и почти для всех клиентов выступил запрос к терапевту на оценку **нормальности и правильности** себя, своих действий, мыслей и чувств, либо их квалификацию как ненормальных («А я не знаю, правильно, неправильно это...»), «Когда я вообще так задумываюсь, то мне вообще не очень хорошо делается, потому что это, конечно, ненормально абсолютно», «Когда слезы у тебя появляются совершенно в тех моментах, когда у других людей они вроде бы и не должны появляться, тоже вот это вот ощущение какой-то ненормальности»).

Безусловно, здесь мы прочертили общий вектор изменений в переживаниях клиентов от напряжения и растерянности в ситуации терапии к доверительным отношениям с терапевтом, от проблемных состояний растерянности и замешательства к большей проясненности и сфокусированности, от пассивной и беспомощной позиции к деятельной и обнадеженной. Индивидуальные рисунки такого движения более амбивалентны, сложны и нелинейны — клиенты и в рамках одной сессии, и на протяжении терапии многократно возвращаются к своим болевым точкам, погружаются в травматические переживания, но по мере продвижения над этими процессами все больше надстраивается рефлексивная работа, проблема вводится в другие смысловые пространства, что и становится ресурсом для ее решения.

Анализ результатов в контексте модели оптимального переживания. Вторым этапом анализа стало соотнесение выделенных категорий с моделью оптимального переживания. Результаты кодирования переживаний клиентов были сопоставлены нами с компонентами оптимального переживания. В итоге были получены следующие данные по проявленности этих компонентов в динамике от первой к третьей сессии (в скобках после кода указан номер клиента и номер строки стенограммы).

На первой сессии:

- пустота — код, «бессмысленность» (Кл1, 41) — «Смысла этого, зачем это нужно, почему я вынуждена жить, если это не выглядит сильно привлекательным, я никогда не могла найти ответ на этот вопрос. То есть такое ощущение, что меня кто-то заставляет»;
- смысл — коды: переживание ненапрасности опыта (Кл5, 43) — «То есть все не зря и все такое. Как-то так» и «смысл» (Кл5, 43) — «И для меня луч света такой просиял — что есть перспектива, есть смысл»;
- долг (усилие+смысл) — коды: переживание персональной ответственности в профессиональной сфере (Кл3, 37) — «Этого главного слишком много, и тогда не хватает на это главное сил; профессиональная жизнь много завязана именно на моей персональной ответственности. И это мой выбор»; желание взять ответственность за свою жизнь (Кл1, 67) — «Нет, жертвой, как раз жертвой я себя ощущать совершенно не хочу. Я считаю, что человек, в первую очередь, сам ответственен за свою жизнь»; состояние взрослого связано с ответственностью (Кл2, 15) — «Это уже невозможно выдерживать, потому что... я не могу сказать, что мне не нравится взрослая часть моей жизни, она мне очень нравится. Но она навешивает бесконечное количество ответственности»;
- радость (смысл+удовольствие) — коды: переживание счастья из-за самореализации (Кл1, 29) — «Я реализуюсь в профессии, я чувствую себя счастливой, я нашла себе мое любимое хобби»; удовольствие и смысл (Кл5, 73) — «Но, тем не менее, мне посчастливилось встречать людей,

которые... рядом с которыми хотелось быть, жить и питаться их опытом, от их опыта. Их было мало, но это были замечательные примеры (вздых), такой вот своего рода высший пилотаж»;

- поток (усилие+удовольствие) — код: переживание смысла, радости, уверенности (Кл5, 19) — «Несмотря на то что и зарплата маленькая, и там передраги на работе, моя жизнь просто наполнилась смыслом, я ходил пел по улицам, потому что все мне нравилось, все было, а потом вот стал смотреть, как так получается, и собственную значимость повысил»;

- вовлеченность (долг, радость, поток) — код: переживание эмоциональной свободы в театре, потока, удовольствия (Кл3, 11) — «Когда я захожу туда, то я... то есть, это настолько естественно, это не требует от меня никакого даже переключения, вот это вот... такое... как сказать, во-первых, это огромная свобода эмоциональная..., это же ноль ответственности и полная свобода».

На второй сессии:

- пустота — коды: бессмысленность (Кл5, 3) — «Тут доживание сразу и бессмысленность...Сейчас приходится работать (пауза), я не знаю, это где попало. И из-за этого получается, ты относишься к себе, так, как попало. И в принципе, общаться немножко сложновато с людьми, потому что себя как бы, ну, ну я всегда себя ассоциировал с делом как бы, к которому я причастен, а когда это дело “что попало”, то как-то сложно и с людьми общаться и знакомиться и все такое. Приходится чаще оправдываться. Я, хоть знал, куда я иду и ради чего сижу. Вот только пошло на нет с учебой, опять вот это возникло снова чувство — что попало...»; потеря смысла (Кл5, 37) — «Когда почувствовал, что... я перестал учиться... ушел просто, чтобы не заниматься видимостью (вздых)»;

- смысл — коды: поиск смыслов (Кл2, 27; Кл5, 25) — «Оно понятно, что мое, но вот тут сложность это такая формулировать. Но как будто вот, ну вот это все главное сейчас, и в этом нет меня, вот как-то я их не могу себе присвоить <смешок>, потому что они как-то сами по себе, я сама по себе, ну то есть и... И вопрос: что это вообще? <смешок>. То есть вот вопрос к себе был, ну за которым стоят смыслы, конечно»; «Хватит.. одного достойного... поступка, чтобы жизнь не была случайной. В принципе, я бы не жалел о прошлых всех годах и об этих всех попытках, я так думаю»; желание чего-то настоящего (Кл5, 39) — «То есть мне корочка сама по себе — она не нужна, мне нужно осознание... того, что это настоящее знание, которое я действительно получил, вот»; несоответствие результатов целям (Кл3) — «Мне кажется, что я хочу, а потом я по плодам обнаруживаю, что вроде и не хотела»;

- усилие — код: трудность делать маленькие шаги (Кл5, 42) — «Ну... труднее всего делать маленькие шажочки. Мне лично»;

- долг (усилие + смысл) — код: желание сделать что-то большое (Кл5, 33) — «Я пытаюсь как-то пожить... ну, скажем так, не придавать значения какой-то общей пользе, которую я могу приносить такими маленькими делами, а дожидаться какого-то там, не знаю, одного большого поступка и им все перекрыть»;
- радость (смысл+удовольствие) — код: счастье (Кл3, 103; Кл3, 177) — «Счастье, что была бабушка и счастье, меня там все любили, жизнь какая-то была очень яркая, объемная, наполненная»; «Счастье, тебя постоянно чему-то учат»;
- поток (усилие+удовольствие) — коды: удовольствие, свобода самовыражения (Кл3, 161) — «Музицировала и получала удовольствие, потому что учительница не мешала саморазвиваться»; страсть (Кл3, 177) — «Страстно занялась ушу и тайцзи»;
- вовлеченность (долг, радость, поток) — код: переживание своей подлинности, значимости (Кл3, 49; Кл3, 53) — «Когда я действительно пол... живу, дышу полной грудью, чувствую свою уместность, свою... что я именно на своем месте, я нужен, я приношу пользу, и это очевидно»; «Ты можешь приносить творческие какие-то моменты, свое вот что-то... как-то преобразовывать, преображать. Есть место для полета. Вот... польза, когда ты можешь кому-то, даже бывалым, подсказать что-то... мм... что они не пробовали, и оно действительно сработает в итоге».

На третьей сессии:

- поток (усилие+удовольствие) — код: переживание потока (Кл3, 5) — «В спектакле я умею абсолютно жить спонтанно совершенно, меня вообще не волнует. Вот я знаю, что, если тело вот так двигается, значит так надо и, наоборот, меня раздражает все, что это сдерживает. ...Это же поток живой жизни, в это нельзя вмешиваться»;
- вовлеченность (поток+радость+долг) — код: кайф (Кл3, 13) — «Я, когда делаю, у меня нет этого, вот в момент, когда я работаю, у меня нет этого страха, я работаю, и у меня кайф совершенный».

Анализ показывает, что переживание пустоты и бессмысленности упоминается на первой и второй сессиях, и эти же встречи для клиентов насыщены компонентами оптимального переживания первого уровня — смысла и усилий. К концу терапии проявляются более сложные, комплексные переживания второго и третьего уровней — долг, радость, поток, вовлеченность. Во второй сессии при этом в наибольшей степени проявляются компоненты оптимального переживания, что можно объяснить установившимся контактом, доверительными отношениями с терапевтом и первичной проработкой проблемного состояния, которая позволила двигаться в направлении смысла, усилий и удовольствия.

Содержательный анализ кодов и утверждений клиентов, соотнесенных с категориями компонентов оптимального переживания, показывает, что клиенты часто говорят о переживании пустоты. Это состояние тревожит и выступает отправной точкой для поиска смысла и удовольствия. Интересно, что удовольствие как самостоятельный код ни разу не упоминается клиентами, в отличие от других базовых кодов. Здесь можно вспомнить, что, по М. Чиксентмихайи [7], его ценность существенно преувеличена и обычно приобретает значение в контексте наличия смысла и/или области приложения усилий. Тогда мы видим переживание радости (удовольствие + смысл) или потока (удовольствие + усилие). При этом компонент усилия в состоянии потока субъективно перестает отмечаться, и в речи клиентов звучат слова о пользе и своем месте. Вовлеченность, как сочетание всех компонентов, чаще всего возникает в терапии как воспоминание о лучших моментах жизни или целевом состоянии, к которому хотелось бы прийти в результате терапии.

Выводы

Ответ на вопрос о том, как проявляется динамика переживаний клиента в процессе психотерапии, охватывает несколько линий изменений. Наблюдаемые на примере шести случаев направления «движения» клиентов внутри сессий понимающей психотерапии и между ними могут выступать качественными маркерами эффективности терапии. Мы видим, как происходит смена переживания высокоинтенсивных негативных эмоций на менее сильные и травматичные, на место замешательства и чувства неловкости во взаимодействии с терапевтом приходит спокойствие и доверие, формируются авторская позиция клиента по отношению к своей проблеме, ее лучшее понимание, переосмысление и фокусировка.

Схожим образом динамика проявляется, если наложить на результаты феноменологического анализа категориальную сетку модели оптимального переживания: клиенты приходят к психотерапевту с переживаниями пустоты, обсуждением вопросов наличия/отсутствия смыслов и собственной (не)способности прикладывать усилия и постепенно получают доступ к более сложным и содержательно наполненным формам переживания — долгу, радости, потоку, вовлеченности.

Полученные результаты дают еще один ракурс рассмотрения клиентского опыта в психотерапии, делают вклад в развитие качественных исследований факторов и механизмов эффективности терапии, и, кроме того, знакомство с ними может быть использовано для повышения чувствительности терапевтов к опыту клиентов как источнику обратной связи об успешности или неуспешности собственной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл, 2003. 240 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. №1. С. 5—35.
3. *Карягина Т.Д.* Экспериментальные подходы в современной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 1. С. 126—152.
4. *Кисельникова Н.В., Куминская Е.А., Рзаева Ф.Р. и др.* Пилотажное исследование динамики переживания клиента до и после психотерапии // Теоретические и прикладные проблемы психологии. 2018. № 1(4). С. 28—42.
5. *Кисельникова Н.В., Лаврова Е.В., Альмухаметова Т.Н. и др.* Феноменологический анализ динамики переживаний клиентов в процессе психотерапии: изучение отдельных случаев. Часть 1 // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 2. С. 114—128. DOI:10.17759/cpp.2019270208
6. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Досумова С.Ш. и др.* Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 6. С. 55—66. DOI:10.17759/pse.2018230605
7. *Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания: пер. с англ. М.: Смысл; Альпина Нон-Фикшн. 2011. 464 с.
8. *Bassi M., Delle Fave A.* Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986—2000 // Journal of Happiness Studies. 2004. Vol. 5 (2). P. 155—179. DOI:10.1023/B:JOHS.0000035914.66037.b5
9. *Gendlin E.T.* Experiential psychotherapy // Current psychotherapies / R. Corsini (ed.). Itasca, IL: Peacock, 1973. P. 317—352.
10. *Levitt H.M., Pomerville A., Surace F.I.* A qualitative meta-analysis examining clients' experiences of psychotherapy: A new agenda // Psychological Bulletin. 2016. Vol. 142 (8). P. 801—830. DOI:10.1037/bul0000057
11. *Wampold B.E., Imel Z.* The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2015. 334 p.
12. *Wong P.T.P.* What is existential positive psychology? // International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy. 2011. Vol. 3 (1). P. 1—10.

REFERENCES

1. Vasilyuk F.E. Metodologicheskii analiz v psikhologii [Methodological analysis in psychology]. Moscow: MGPPU; Smysl, 2003. 240 p.
2. Vasilyuk F.E. Struktura i spetsifika teorii ponimayushchei psikhoterapii [The structure and specifics of the theory of understanding psychotherapy]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal = Moscow Psychotherapeutic Journal*, 2008, no. 1, pp. 5—35.
3. Karyagina T.D. Ekspiriental'nye podkhody v sovremennoi psikhoterapii [Experiential approaches in modern psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2015. Vol. 23 (1), pp. 126—152. (In Russ., abstr. in Engl.).

4. Kisel'nikova N.V., Kuminskaya E.A., Rzaeva F.R., et al. Pilotazhnoe issledovanie dinamiki perezhivaniya klienta do i posle psikhoterapii [A pilot study of the dynamics of the client's experience before and after psychotherapy]. *Teoreticheskie i prikladnye problemy psikhologii* = [Theoretical and Applied Problems of Psychology, 2018, no. 1 (4), pp. 28—42.
5. Kisel'nikova N.V., Lavrova E.V., Al'mukhametova T.N., et al. Fenomenologicheskii analiz dinamiki perezhivaniya klientov v protsesse psikhoterapii: izuchenie otdel'nykh sluchaev. Chast' 1 [Phenomenological analysis of the dynamics of customer experiences in the process of psychotherapy: the study of individual cases. Part 1]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* = *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019. Vol. 27 (2), pp. 114—128. DOI:10.17759/cpp.2019270208. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Leont'ev D.A., Osin E.N., Dosumova S.Sh., et al. Perezhivaniya v uchebnoi deyatel'nosti i ikh svyaz' s psikhologicheskim blagopoluchiem [Study-related experiences and their association with psychological well-being]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* = *Psychological Science and Education*, 2018. Vol. 23 (6), pp. 55—66. DOI:10.17759/pse.2018230605. (In Russ., abstr. in Engl.).
7. Csikszentmihalyi M. Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya [Flow: The psychology of optimal experience]. Moscow: Smysl; Al'pina Non-Fikshn. 2011. 464 p. (In Russ.).
8. Bassi M., Delle Fave A. Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986—2000. *Journal of Happiness Studies*, 2004. Vol. 5 (2), pp. 155—179. DOI:10.1023/B:JOHS.0000035914.66037.b5
9. Gendlin E.T. Experiential psychotherapy. In Corsini R. (ed.) *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, 1973, pp. 317—352.
10. Levitt H.M., Pomerville A., Surace F.I. A qualitative meta-analysis examining clients' experiences of psychotherapy: A new agenda. *Psychological Bulletin*, 2016. Vol. 142 (8), pp. 801—830. DOI:10.1037/bul0000057
11. Wampold B.E., Imel Z. The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2015. 334 p.
12. Wong P.T.P. What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 2011. Vol. 3 (1), pp. 1—10.

Информация об авторах

Кисельникова Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, заведующая лабораторией консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0710-4972>, e-mail: nv_psy@mail.ru

Лаврова Елена Васильевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7144-4704>, e-mail: may_day@list.ru

Альмухаметова Татьяна Николаевна, научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2941-2549>, e-mail: kardoula@yandex.ru

Куминская Евгения Андреевна, научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5650-1096>, e-mail: evgenia.kuminskaya@gmail.com

Рзаева Фатима Рза кызы, аспирантка факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3753-9400>, e-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

Information about the authors

Natalia V. Kiselnikova, PhD in Psychology, Head of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0710-4972>, e-mail: nv_psy@mail.ru

Elena V. Lavrova, PhD in Psychology, Senior Scientist, the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7144-4704>, e-mail: may_day@list.ru

Tatiana N. Amulkhametova, Researcher, the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2941-2549>, e-mail: kardoula@yandex.ru

Eugenia A. Kuminskaya, Researcher, the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5650-1096>, e-mail: evgenia.kuminskaya@gmail.com

Fatima R. Rzaeva, Postgraduate Student, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3753-9400>, e-mail: nv_psy@mail.ru

Получена 20.02.2020

Received 20.02.2020

Принята в печать 30.07.2020

Accepted 30.07.2020