

## КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННЫЙ / ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ\*

К. РОДЖЕРС

В статье, впервые опубликованной в 1986г. и являющейся своего рода психотерапевтическим завещанием К.Роджерса, автор не только резюмирует сущность своего клиентоцентрированного / человекоцентрированного подхода в психотерапии и консультировании, но и рассматривает новые интуитивные, духовные аспекты своей психотерапевтической практики. Автор приводит и анализирует полную запись демонстрационной сессии, проведенной в ходе его семинара в Йоханнесбурге (ЮАР), в которой на конкретном примере работы с клиентом показана специфика недирективной психотерапии.

**Ключевые слова:** человекоцентрированный подход, конгруэнтность, безусловное позитивное принятие, эмпатическое понимание, актуализирующая тенденция, измененное состояние сознания, доверие, внутреннее Я.

Что я имею в виду, когда говорю о клиентоцентрированном, или человекоцентрированном, подходе? Для меня этот подход выражает основной предмет всей моей жизни как профессионала, поскольку он прояснялся по мере получения опыта взаимодействия с другими людьми и проведения исследований. Он проявил себя и доказал свою эффективность в различных областях еще до того, как название “человекоцентрированный подход” оказалось для него наиболее подходящим.

Центральная гипотеза этого подхода кратко может быть сформулирована так: человек в самом себе может найти огромные ресурсы для самопознания, изменения собственной Я-концепции, целенаправленного поведения, а доступ к этим ресурсам возможен лишь при соблюдении трех условий, которые способствуют созданию определенного фасилитирующего психологического климата.

Неважно, идет ли речь об отношении между терапевтом и клиентом, родителем и ребенком, лидером и группой, учителем и учащимся, руководителем и подчиненным. Эти условия можно создать в любой ситуации, целью которой является развитие человека. Я подробно описал эти три ус-

---

\* Данная публикация представляет собой перевод статьи К.Роджерса “Client-centered/person-centered approach to therapy”, сделанный по изданию: Kirschenbaum H., Henderson V. (eds.) *The Carl Rogers Reader*. Boston: Houghton Mifflin Co, 1989, p.135-152.

ловия в предыдущих работах (Rogers, 1959; 1961). Здесь я представляю их краткую характеристику с точки зрения психотерапии, но следует иметь в виду, что это описание приложимо и ко всем другим видам отношений.

Первое условие – это подлинность, искренность, или *конгруэнтность*. Чем в большей степени терапевт является самим собой в отношениях с клиентом, чем в меньшей степени он отгорожен от него своим профессиональным или личностным фасадом, тем более вероятно, что клиент изменится и конструктивно “продвинется”. Подлинность означает, что терапевт открыто проживает чувства и установки, которые имеют место в данный момент. Существует соответствие, или конгруэнтность, между тем, что испытывается на соматическом уровне, что представлено в сознании, и тем, что выражается клиенту.

Второе по важности условие – *принятие*, забота или признание – *безусловное позитивное отношение*. Когда терапевт ощущает позитивную, неосуждающую, принимающую установку по отношению к клиенту независимо от того, кем этот клиент является в данный момент, его изменение в результате процесса психотерапии более вероятно. Принятие терапевта предполагает, что клиенту позволено испытывать любое его непосредственное переживание – смущение, обиду, возмущение, страх, гнев, смелость, любовь или гордость. Это бескорыстная забота. Когда терапевт принимает клиента в целом, самого по себе, а не обусловленно какими-либо факторами, продвижение вперед более вероятно.

Третье фасилитирующее условие – наличие *эмпатического понимания*. Это означает, что терапевт точно воспринимает чувства, личностные смыслы, переживаемые клиентом, и передает это воспринятое понимание клиенту. В идеальном случае терапевт так глубоко проникает во внутренний мир другого, что может прояснить не только те смыслы, которые тот осознает, но даже те, что лежат чуть ниже уровня осознания. Эта особая, активная разновидность слушания – одна из самых мощных известных мне сил, обеспечивающих изменение.

Существует неуклонно увеличивающийся массив полученных в исследованиях доказательств того, что, в конечном итоге, при наличии этих трех фасилитирующих условий изменения в поведении и личности обязательно происходят. Эти исследования проводятся в США и других странах, начиная с 1949г. и по настоящее время. В них изучались изменения установок и поведения в результате оказания психотерапевтической и психологической помощи, а также в процессе школьного обучения. В целом они подтверждают мою гипотезу о влиянии фасилитирующих условий на поведение и личностные особенности человека (обзор исследований см. в {Rogers, 1980}).

### **Доверие**

Практика, теория и результаты исследований показывают, что человекоцентрированный подход построен на глобальной доверии к человеку. И это, пожалуй, его самое разительное отличие от подавляющего большинства институций в нашей культуре. Почти все в образовании, правительстве, бизнесе, многое в религии, семейной жизни, психотерапии основано на недоверии к человеку. Цели должны ставиться извне, потому что сам человек рассматривается как неспособный выбирать адекватные цели. Индивида нужно вести к этим целям, поскольку иначе он может сбиться с намеченного пути. Учителя, родители, супервизоры должны разработать специальные процедуры – экзамены, обследования, дознания, – дабы быть уверенными в том, что индивид продвигается к намеченной цели. Индивид видится как изначально, от природы, греховный, деструктивный, ленивый или же сочетающий в себе все эти три качества, – как тот, кто должен находиться под постоянным присмотром.

Человекоцентрированный подход, напротив, полагается на существующую в каждом живом организме актуализирующую тенденцию – тенденцию расти, развиваться, реализуя весь свой потенциал. Этот способ существования доверяет конструктивному направленному движению человеческого существа к более сложному и полному развитию. Именно это направленное движение есть то, что мы стремимся высвободить.

### ***Еще одна особенность человекоцентрированного подхода***

Выше я описал те способствующие росту и развитию особенности отношения, которые были изучены и подтверждены научными исследованиями. Но недавно мое видение расширилось за счет еще одной области, которую пока нельзя исследовать эмпирически.

Когда я нахожусь в наилучшей форме как фасилитатор или терапевт, т.е. когда я ближе всего к моему внутреннему, интуитивному Я, когда я каким-то образом соприкасаюсь с неизвестным во мне, когда, возможно, я нахожусь в слегка измененном состоянии сознания, тогда все, что бы я ни делал, оказывается целительным. Тогда просто мое *присутствие* освобождает и помогает. Я не могу ничего сделать, чтобы вызвать это состояние, но когда я могу расслабиться и стать ближе к своей трансцендентальной сущности, тогда я в отношении с клиентом могу вести себя странно и импульсивно, чему я не могу найти рациональных оправданий и что никак не связано с моими мыслительными процессами. Однако каким-то странным образом такое поведение оказывается *верным*. В такие моменты кажется, что мой внутренний дух вышел вовне и прикоснулся к внутреннему духу другого человека. Наше отношение трансцендирует себя и становится ча-

стью чего-то большего. Имеют место существенные и очевидные рост, исцеление, энергия.

Эта разновидность трансцендентного феномена определенно переживалась время от времени в группах, в которых я работал, меняя жизнь некоторых из тех, кто был в это вовлечен. Участник одного из семинаров очень красноречиво сформулировал: “Это было глубокое духовное переживание. Я чувствовал единство духа нашей группы. Мы дышали вместе, чувствовали вместе, даже говорили друг за друга. Я чувствовал мощь “жизненной силы” (чем бы она ни была), наполнявшей каждого из нас. Я ощущал ее присутствие без привычного деления на “я” и “ты” – это было похоже на медитативное ощущение, когда я чувствовал себя центром сознания. И вместе с этим экстраординарным ощущением единства никогда еще так ясно не сохранялась настоящая отдельность каждого человека”.

Я понимаю, что это описание отдает мистицизмом. Ясно, что опыт каждого из нас включает трансцендентное, неопишное, духовное. Я вынужден признать, что я сам, как и многие другие, недооценивал важность мистического, духовного измерения.

Этим я ничуть не отличаюсь от некоторых наиболее продвинутых физиков и химиков (см., например, {*Capra, 1982*}). Как только они развивают свои теории, описывая “реальность”, не имеющую прочности, являющуюся не более чем колебаниями энергии, они тоже начинают говорить в терминах трансцендентного, неопишного, непредсказуемого – того феномена, который мы наблюдали и испытывали в человекоцентрированном подходе.

Таким образом, изначально человекоцентрированный подход – это способ существования, который выражается в установках и поведении, создающих климат, способствующий росту и развитию человеческой личности. Это, скорее, исходная философия, нежели просто техника или метод. Когда эта философия существует, она помогает человеку развивать свои возможности и способности, а также стимулирует конструктивные изменения в других людях. Она придает силы индивиду, и, как показывает опыт, если эта личная сила ощущается, она используется в целях личной или социальной трансформации.

Человекоцентрированный способ бытия в психотерапии ведет к процессу самоисследования и самораскрытия клиента и в конечном итоге – к конструктивным изменениям в его личности и поведении. Так как терапевт проживает эти условия в отношении с клиентом, он становится спутником клиента в путешествии к сущности Я. Я полагаю, что данный процесс нашел свое освещение в приводящемся ниже материале одного конкретного случая.

### **Джен – и процесс изменения**

Иногда одно интервью, если оно осуществляется как изменяющееся отношение между терапевтом и клиентом, может стать иллюстрацией целого ряда аспектов терапевтического процесса. Именно таким было интервью, которое я провел с Джен. Это была получасовая демонстрационная терапевтическая сессия, проходившая на сцене перед 600 участниками семинара в Йоханнесбурге (Южная Африка).

В качестве добровольцев вызвалось несколько человек, и на следующее утро, незадолго до интервью, моя коллега Рут Санфорд сказала Джен, что она выбрала ее в качестве клиента.

Джен и я разместились на стульях напротив друг друга, так что аудитория могла наблюдать за нашим взаимодействием с одной стороны. Мы опробовали наши микрофоны. Затем я сказал, что некоторое время мне нужно побыть в тишине, чтобы сосредоточиться и сконцентрироваться. Я добавил, что, возможно, ей также нужно это время, чтобы успокоиться, и она утвердительно кивнула мне в ответ. Я использовал это время для того, чтобы забыть технические тонкости и сфокусироваться на том, чтобы быть обращенным к Джен и открытым ко всему, что она может выразить.

*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. *(Пауза.)*

*Джен:* У меня две проблемы. Первая – это страх перед браком и рождением детей. Вторая – это старение. Мне трудно заглядывать в будущее, оно очень пугает меня.

*Карл:* Получается, что у вас две главные проблемы. Я не знаю, какую же из них вы выберете первой.

*Джен:* Думаю, что сейчас я хотела бы обсудить проблему старения. С нее я скорее и начну. Если вы сможете помочь мне, я буду очень благодарна.

*Карл:* Не могли бы вы рассказать мне немного больше о вашем страхе перед старением? Когда вы становитесь старше, что происходит?

*Джен:* Я чувствую, что близка к панике. Мне 35 лет, осталось всего пять лет до сорока. Это трудно объяснить. Я хожу вокруг да около, а мне хочется убежать от всего этого.

*Карл:* Достаточно страха, чтобы вы действительно... он действительно вызывает в вас панику...

*Джен:* Да, и он подрывает мою уверенность в себе как человеке. *(Карл: Мм-гм...)* Это началось только в последние 18 месяцев, может, два года, когда я вдруг осознала: черт, все наваливается на меня. Почему я чувствую себя так?

*Карл:* И раньше вы всего этого особенно не чувствовали, до этих, примерно, полутора лет. *(Пауза.)* Произошло ли в то время что-то особенное, что могло вызвать такую перемену?

Мои первичные реакции имеют две цели. Я хочу сделать так, чтобы для нее было полностью безопасно выражать себя, поэтому отмечаю ее чувства и задаю неспециальные, непугающие вопросы. Отчасти моя цель состоит в том, чтобы воздерживаться от всего, что задавало какое-либо направление или же предполагало какую-либо оценку. Направление, в котором пойдет интервью, полностью определяется Джен.

Джен переходит от констатации своих проблем к тому, чтобы начать *ощущать* ту панику, которая ею овладевает. Она ожидает, что помощь, если таковая и возможна, будет исходить от меня.

*Джен:* На самом деле я не могу ничего такого вспомнить. Ну, моя мама умерла, когда ей было 53 года *(Карл: Мм-гм...)*, и она была очень молодой и яркой во всех отношениях женщиной. Может быть, мои проблемы все-таки как-то связаны с этим. Я не знаю.

*Карл:* Может, вы чувствуете, что если ваша мать умерла так рано, то это может случиться также и с вами. *(Пауза.)* И время начинает казаться летящим слишком быстро.

*Джен:* Да!

Джен уже использует безопасность отношения, чтобы исследовать свой опыт. Ее бессознательный интеллект (*nonconscious intellect*), не осознавая всей значимости этого исследования, ведет Джен к обсуждению смерти ее матери.

Моя реакция показывает, что я начинаю чувствовать себя как дома в ее внутреннем мире, и я иду чуть дальше – за ее описания. Мое ощущение ее мира подтверждается ее “Да!”. Если бы она сказала: “Нет, это не так”, я сразу же оставил бы свою картинку и постарался бы обнаружить смысл, который имело для нее ее высказывание. Поскольку я пытался понять, то я ничего не привносил в точность своих реакций.

*Джен:* Когда я смотрю на жизнь моей мамы, а она была такой талантливой, то вижу, что ближе к концу, к сожалению, она стала очень желчной женщиной. Мир отнял у нее радость. И сейчас я не хочу оказаться в такой ситуации. В данный момент я еще не нахожусь в ней. У меня очень полная жизнь – и волнующая, и грустная временами. Я многому научилась, и мне еще предстоит многому учиться.

Но – я на самом деле чувствую, что то, что случилось с моей матерью, теперь происходит со мной.

*Карл:* То есть остается что-то вроде дурного предчувствия. Часть вашего страха можно сформулировать так: “Вот что случилось с моей матерью, и не следую ли я теперь по этому же пути (*Джен:* Да, верно.) и не буду ли я, возможно, чувствовать такую же свою ненужность и бесполезность?”

*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.

*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?

Продолжительная пауза со стороны клиента зачастую является плодотворной. Я с интересом жду, чтобы посмотреть, что же будет дальше.

Первым появляется ясное указание на то, что в ее представлении я выступаю авторитетом, я – доктор. Она будет следовать моим пожеланиям.

Что касается меня, то я на словах не отказываюсь следовать медицинской модели, не отказываюсь быть всезнающим доктором. Я просто *не веду себя* как авторитетная фигура. Вместо этого я показываю, что понимаю ее смущение и оставляю ее, не дав никаких определенных указаний.

Интересно, что она вмешивается, чтобы завершить за меня мое предложение. Это показатель того, что она признает: мы идем вместе в этом поиске – так сказать, находимся по одну сторону стола, а не так, чтобы доктор – по одну сторону, а “пациент” – по другую.

*Джен:* Чем старше я становлюсь, тем острее чувствую ситуацию брака. Теперь я не знаю, связаны ли эти две проблемы. То есть когда люди просто встречаются... Я не знаю... Но когда я думаю, что выйду замуж, и у меня будут определенные обязательства и дети, все это мне кажется очень, очень страшным. И этот страх растет с годами...

*Карл:* Это страх обязательств и страх иметь детей? И все это кажется нарастающим страхом, все эти страхи кажутся усиливающимися.

*Джен:* Да. Я не боюсь обязательств. К примеру, когда они оказываются частью моей работы, дружеских отношений или каких-то определенных дел. Но брак для меня очень...

*Карл:* 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.

Продолжительная пауза дает возможность Джен приоткрыть и исследовать свой страх замужества.

Клиент “все более и более дифференцирует и различает объекты своих чувств и восприятий, включая свое я, части своего опыта и взаимоотношения между ними” (*Rogers, 1959, p.216*). Джен явно иллюстрирует это

положение моей теории по мере того, как признает свой страх – страх не обязательства вообще, но лишь особого обязательства.

Теперь мы определенно компаньоны в процессе поиска, цель которого – узнать ее Я, ее более *глубокое, внутреннее Я*. Мы свободны в том, чтобы включаться в высказывания друг друга.

*Джен: (После длинной паузы.)* Вы хотите, чтобы я говорила?

*Карл:* Я бы хотел помочь вам найти точку опоры во всех этих вещах, которые крутятся в вашей голове.

*Джен:* Мм-м. *(Пауза.)* Я не думала, что окажусь здесь сегодня. В противном случае, я приготовила бы целый список! *(Пауза.)* Может быть, моя проблема – это любовь к искусству, да? Я очень много занимаюсь музыкой и танцами. Мне хотелось бы просто бросить все и посвятить мою жизнь им. Но, к сожалению, современное общество, в котором мы живем, вынуждает работать и жить согласно определенным социальным стандартам. Я вовсе не сожалею об этом. Есть нечто, чего мне не хватает, что мне на самом деле хочется делать. Но как же я буду все это делать? И вообще, можно ли с этим что-нибудь сделать? Я имею в виду, я становлюсь все старше, а при этом топчусь на месте или же бегу назад.

*Карл:* То есть вы говорите мне, что у вас на самом деле есть цель в жизни, у вас на самом деле есть нечто, что вы действительно хотите делать... *(Джен: О, да!)* – посвятить себя музыке, искусству, но вы чувствуете, что общество мешает вам в этом. Чего вам действительно хотелось бы – так это бросить все прочее и просто сконцентрироваться на вашей любви к музыке!

*Джен:* Да!

Когда Джен борется за то, чтобы узнать, в каком направлении двигаться в своем поиске, она предпринимает попытку передать ответственность мне. Я в свою очередь просто выражаю свое самое подлинное чувство.

Ее следующее высказывание является замечательным свидетельством того огромного преимущества, которое дает клиенту ведение беседы. Первое продолжительное молчание привело ее к исследованию темы замужества. На этот раз молчание приводит к обнаружению неожиданного и позитивного аспекта ее образа Я: для человека, кажущегося неуверенным, ее любовь к искусству представляется весьма явной и определенной наклонностью.

Моя реакция реализует преимущество более полного осознания ее позитивных намерений и целей. Есть смысл в том, чтобы подержать зеркало перед клиентом.

С точки зрения терапевтического процесса, Джен “переживает полно, в актуальном осознании чувства, которые в прошлом или не допускались в сознание, или же искажались в нем” *(там же, р. 216)*.

*Джен:* В последние 18 месяцев, может быть, это странно, но... Ситуация становится *жизненно важной*. Раньше я верила, что люди, становясь старше, делаются терпимее, спокойнее. Я ни о чем не беспокоилась в этом мире. И только сейчас у меня появилась реальная *проблема*, и я не знаю, как справиться с ней...

*Карл:* Я думаю, в последние 18 месяцев вам все казалось очень важным – каждый момент, каждая черточка вашего существования *(Джен: Да!)* воспринимаются как жизненно значимые. И вопрос теперь стоит глубже: “Что мне делать?”

*Джен: (Пауза.)* Доктор Карл, а вы можете ответить мне на вопрос? Моя боязнь выйти замуж и страх старения – вы видите здесь связь или нет?

*Карл:* Да. Я думаю, они связаны для вас, когда вы о них говорите, и оба эти страха увеличились за последние несколько месяцев. То есть и боязнь брака, и проблемы старения и ответственности – это своего рода пакет, единое целое. И вы говорите: “Я знаю, чему хочу себя посвятить, я только не знаю, как”.

Джен *переживает* настоятельность ряда вопросов в своей жизни и свою беспомощность в их решении. Следуя знакомому паттерну, она обращается за ответом к авторитету.

Она уже связала в беседе эти два момента, и я просто вернул ей суть ее собственных переживаний и их смыслы. Я вовсе не из-за упрямства отказываюсь давать ей какие-либо ответы. Я твердо убежден в том, что наилучший ответ может прийти только от самого клиента, изнутри, и что Джен в действительности сама отвечает на свой вопрос.

*Джен:* М-мм. Не совсем... Это не проблема – чему себя посвятить. Просто страх быть пойманной, как сейчас я поймана собственным возрастом.

*Карл:* Вы чувствуете себя *пойманной* – пойманной вашим возрастом, старением, необходимостью создавать семью. *(Пауза.)* То есть жизнь выглядит пугающей.

Интересно проследить, как Джен подыскивает правильное слово (подходящую метафору) для того, чтобы привести его в соответствие со своими чувствами. Она опробывает *страх, панику, переживание жизненно важного, а теперь переживание п о й м а н н о с т и*. Найденные слово, фраза, метафора, точно соответствующие внутренне ощущаемому смыслу момента, помогают клиенту полнее пережить чувство.

Теперь я довольно спокойно передвигаюсь в ее внутреннем мире, ощущая способ ее чувствования даже тогда, когда она не проговаривает его целиком в словах.

*Джен:* Да. *(Пауза.)* Я стараюсь не показывать этого *(Карл:* Мм-гмм...) и держу все свои страхи глубоко внутри. *(Пауза.)* Конечно, я не прихожу в свой офис и не говорю: “Помогите, пожалуйста, мне 35. Что мне делать?” Нет. Это совсем не так. Я еще, если захочу, могу надеть шорты и заплести себе косички, но все это не то. Это... это страх быть пойманной.

*Карл:* И эти страхи, которые вы испытываете, они не мешают вам функционировать в мире. Все, что происходит вовне, нормально, но тем не менее глубоко внутри гнездятся страхи, и самый главный из них – страх быть пойманной, неважно, каким способом.

Мне не удалось здесь отреагировать на усиливающееся у Джен осознание неконгруэнтности между тем, что она испытывает, и фасадом, которым она обращена к миру. Я не заметил также вскользь упомянутые шорты и косички – еще один явно позитивный аспект ее Я-концепции. Обычно терапевту дается еще один шанс, если пропущены значимые смыслы, и эта благоприятная возможность предоставляется мне при следующем взаимном обмене.

*Джен:* Люди говорят мне: “Джен, у тебя все замечательно. У тебя все есть”. Они плохо представляют, что я на самом деле испытываю.

*Карл:* Верно. И так, для постороннего наблюдателя у вас все замечательно. Но Джен внутри – не такая. Джен внутри – совсем другая.

*Джен:* *(Длинная пауза – шепчет.)* Вы хотите сказать мне еще что-нибудь? *(Смех Карла и зрителей.)* Я просто ужасно нервничаю здесь!

*Карл:* Можете занять все время, если хотите, потому что я чувствую, что знакомлюсь с испуганной маленькой Джен внутри.

*Джен:* Чем больше я говорю, тем лучше вы меня понимаете.

*Карл:* Тем больше вы прорываетесь ко мне.

*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.

*Карл:* Эту часть себя вы хорошо знаете. *(Джен смеется.)* Вы ее столько раз изображали. *(Джен:* И это хорошо действует!) Да, это *действует*, непослушная маленькая девочка умеет выходить из разных ситуаций. И еще вы сказали, что пытаетесь помочь *мне*. Я надеюсь, то, что мы сейчас делаем, поможет *вам*. *(Джен:* Спасибо.) *(Пауза.)* Потому что я чувствую: когда вы рассказываете, то это не для меня. Я надеюсь, что в процессе нашей беседы вы сможете получше познакомиться с собой.



Вот наиболее ясное высказывание Джен относительно ее видения нашего взаимоотношения: она, если ее попросят, предоставит мне информацию, чтобы я затем сумел как эксперт помочь ей извне. Успешность моей попытки сместить локус ответственности в направлении Джен сомнительна. Я не убежден, что она понимает меня, и ее “спасибо” ясно свидетельствует, что для нее я все еще являюсь активным фактором помощи.

В каком отношении к ее проблемам находится разыгрывание ею роли озорной маленькой девочки? Этого я не знаю, но я глубоко доверяю ее неосознаваемому уму, который обратился к областям, более релевантным ее страхам.

*Джен:* Я обсуждала эту проблему с другим человеком, женщиной, пережившей нечто подобное. Она знает, как сильно травмируют подобные чувства. Она испытала те же самые чувства. И она сказала: “Ты знаешь, это странно, но я смогла пережить это с помощью нескольких людей”. Я думаю, важно (*Пауза.*) иметь человека, которому ты доверяешь и сообщаешь свои тайны, человека, который может пережить это время с тобой. Но такого человека очень трудно найти.

*Карл:* Вам хотелось бы найти человека, которому бы вы доверяли и чтобы он помог вам пережить этот трудный период.

*Джен:* ...Ммм, пойманности. (*Смеется.*) Я просто не знаю, как справиться с этим. Я действительно не знаю.

*Карл:* Чувствую, что это слишком тяжело для вас.

*Джен:* Ну, это часть моей повседневной жизни с утра до вечера. Ясно, что я не обсуждаю это со всеми, думаю, из-за боязни их реакции. Важно приложить усилие и найти человека, который был бы в той же лодке, который понимает то, что ты переживаешь.

*Карл:* Вы действительно ищите человека, в котором бы вы нуждались и которому могли бы доверять.

Джен очень хорошо описывает разновидность безоценочного, преисполненного понимания и заботы, доверительного взаимоотношения, в котором нуждается каждый человек. Это прекрасное описание истинно терапевтического взаимоотношения является еще одним свидетельством того факта, что, по сути дела, “клиент знает все”.

*Джен:* Да, я пытаюсь справиться сама, но это нелегко. (*Карл:* Верно.) Знаете, хочется найти человека, который бы подстегивал меня и говорил: “Я знаю, ты можешь это сделать, ты можешь это сделать, ты сделаешь это”, и это бы...

*Карл:* Это бы действительно помогло.

*Джен:* Просто человека, который бы поверил в меня.

*Карл:* Человеку, который верит в вас, достаточно сказать: “Ты сможешь сделать это. Ты все преодолешь!” Но сами себе говорить такие слова вы не можете.

*Джен:* Да, и я стараюсь быть позитивной и смеяться над собой. Но я просто очень напугана. Я собираюсь отступить. Я не собираюсь идти вперед. (*Долгая пауза.*) Я пыталась подходить с разных сторон, забыть об этом. Я пыталась остановиться, когда думаю об этом. Но даже это больше не помогает. (*Пауза.*) Говоря метафорично, я как бы блуждаю в темноте. Я выхожу из света и попадаю в темноту. (*Карл:* А-аа.) Понимаете, что я имею в виду?

*Карл:* Да, конечно, понимаю.) Потому, что я опять боюсь...

*Карл:* Это так рискованно выходить из освещенного места в темноту, в неизвестное. (*Джен:* Верно.) Дается шанс, – и это пугает.

*Джен:* (*Пауза.*) Я не могу придумать, что еще сказать, кроме вопроса: как выйти из этой ситуации? (*Пауза.*) Я чувствую сейчас, что это очень личная проблема – я уверена, что многие прошли через это. А некоторые нет. И они, возможно, думают: “Черт, в чем же проблема?” Временами я даже посмеиваюсь над этим и говорю: “Вот возьму и помещу рекламу в газете – никогда не знаешь (*смеется*), какой ответ получишь!” (*Пауза.*) Вы понимаете, я стремлюсь все свести к шутке.

*Карл:* Но вы так хотите, чтобы с вами был человек, которому вы могли бы доверять и который помог бы вам пережить это тяжелое время.

*Джен:* Да, потому что... Хотя я молюсь (у меня собственное видение религии) и верю в духовное развитие. Может быть, для меня это условие кармы, я не знаю. Еще одна мысль постоянно в голове: это этап моего развития, каким бы он ни был. Но я чувствую, что этого недостаточно. У меня должен быть физический контакт. (*Пауза.*) Человек, к которому я могла бы иметь отношение...

На протяжении данного фрагмента беседы она испытывает всю глубину своей безнадежности: неспособность справиться со своими страхами, ожидание поддержки, убежденность в том, что помощь должна приходить извне, и при этом она видит свое смеющееся лицо, за которым спрятана боль.

В психологическом смысле я иду с ней по этому пути разочарования. Я действительно зажигаю свет, если иметь в виду ее метафору света в темноте. Субъективное основание этого становится очевидным в моем следующем отклике.

*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 ли это смысл для вас или нет, но если та живая непослушная маленькая девочка, которая живет внутри, смогла бы проводить вас из света в темноту... Правда, как я сказал, это может не иметь для вас смысла.

*Джен:* (Озадаченным голосом.) Вы можете немного развить эту мысль для меня?

*Карл:* Просто это может быть один из ваших лучших друзей, который прячется внутри, пугливая маленькая девочка, непослушная маленькая девочка, настоящая вы, которая редко проявляется.

*Джен:* (Пауза.) Я должна признать, то, что вы сказали, – в ретроспективе я потеряла большую часть непослушной маленькой девочки. В действительности, за последние 18 месяцев та непослушная маленькая девочка исчезла.

Это была разновидность интуитивного отклика, которому я научился доверять. Его внешнее выражение просто формируется во мне и хочет быть высказанным. Я предлагаю его в качестве пробы, и по пустому и озадаченному взгляду Джен понимаю, что, возможно, он был совершенно неудачным и бесполезным, но последующая реакция Джен показывает, что он коснулся чего-то, лежащего глубоко в ней.

Я пришел к пониманию высокой ценности этих интуитивных откликов. Они возникают нечасто (этот был первым из выявленных мной в записи беседы), но они почти всегда полезны в успешной терапии. В эти моменты я нахожусь, возможно, в слегка измененном состоянии сознания, живу в мире клиента в полной гармонии с этим миром. Мой бессознательный интеллект принимает на себя ведение дел. Я знаю гораздо больше, нежели осознает мой сознательный разум. Я не формирую мои реакции сознательно, они просто возникают во мне, из моего неосознанного ощущения мира другого человека.

*Карл:* Исчезла. Угу-угу. (Смеется.) Тогда я был не так уж далек от истины. Возможно, вам следует ее поискать! (Смех.)

*Джен:* Вы хотели бы номер ее телефона? (Смех.)

*Карл:* Я хотел бы! (Смех.) Я думаю, она была бы забавной, думаю, она не была бы такой напуганной. Она звучит довольно дерзко! (Смех.)

*Джен:* (Сомневаясь) Так я все еще могу быть непослушной маленькой девочкой, даже несмотря на то, что становлюсь старше?

*Карл:* Ну, я не знаю – мне только 80, и я все еще могу быть непослушным маленьким мальчиком. (Много смеха и аплодисменты.)

*Джен:* (Смеется.) Мне нечего сказать! (Пауза.) Изменит ли это мои чувства в отношении брака?

*Карл:* Я думаю, что это очень важный вопрос... Если бы вы были лучшим другом для маленькой девочки внутри себя, стали бы вы меньше бояться риска, связанного с браком? Я действительно чувствую, как сильно вам ее не хватало последние 18 месяцев.

*Джен:* (Пауза.) Да, вы правы. Вы действительно попали в самую десятку. И...

Ясно, что наше взаимоотношение становится спокойным и преисполненным общения совместным поиском. Мы можем шутить по поводу серьезных вещей. Это – открытое, доверительное взаимоотношение.

К Джен приходит понимание того, что она отвергает значимую часть своего опыта, т.е. себя самой, и что это является для нее очень важным фактом.

Мне нравятся мои реакции. Они спонтанны и забавны, но совершенно серьезны по своему смыслу.

*Карл:* Извините, но через несколько минут мы заканчиваем.

*Джен:* Хорошо. Мои часы спешат на 15 минут, так как я всегда опаздываю. (*Смеется.*)

*Карл:* Вы всегда на 15 минут старше? (*Много смеха.*)

*Джен:* (*Смеется.*) Давайте посмотрим, без 10 минут...

*Карл:* Да, тогда мы закончим. Хорошо?

*Джен:* Да. Вы мне очень помогли, и мне в самом деле хотелось бы вас очень поблагодарить.

Завершение интервью может показаться резким, но наше время истекло, а желание Джен шутить по поводу ситуации показывало, по-видимому, что она может закончить наше общение без ощущения какого-либо дискомфорта. Кроме того, на мой взгляд, это была точка подлинного завершения интервью как такового.

### ***Значимые моменты интервью***

В этом интервью присутствуют многие моменты, характерные и для человекоцентрированного подхода в психотерапии, и для любого помогающего взаимоотношения. Упомяну некоторые из них.

*1. Безоценочное принятие мной каждого чувства, каждой мысли, каждого смысла, каждого изменения направленности, которые Джен обнаруживает в своем опыте.*

Я убежден, что это принятие является полным, с одним исключением, которое полезно отметить. Я проявляю подлинное принятие ее желания быть зависимой и полагаться на меня как на авторитетного человека, который ответит на все ее вопросы. Обратите внимание на то, что я принимаю ее *желание* быть зависимой. Но это *не* означает, что я и вести себя буду так, чтобы соответствовать ее ожиданиям. Я могу с большей легкостью принять ее чувства зависимости, потому что знаю свою позицию, знаю, что *не буду* ее авторитетной фигурой, даже если и воспринимаюсь в качестве таковой.

Но в одном пункте мое принятие не является полным. Вот смысл того, что она говорит, отвечая мне: “Я расскажу больше, чтобы помочь вам в решении вашей задачи”. Но вместо того, чтобы полностью принять ее восприятие нашего взаимоотношения, я делаю две, правда, тщетные, попытки изменить ее восприятие. Я реагирую на ее слова: “То, что мы делаем, мы делаем, чтобы помочь *вам*, а не мне”. Она игнорирует это без какого-либо ущерба для процесса.

2. *Глубокое понимание чувств и личностных смыслов, обнаруживаемых Джен в своем опыте, требует от меня всей сензитивности, на которую я способен.*

Я достаточно успешен в проникновении в ее внутренний мир, так что у нее растет ощущение все большей безопасности в отношении со мной и способности выражать все, что приходит ей в голову.

Эта сензитивная эмпатия настолько глубока, что в один из моментов моя интуиция непостижимым образом принимает на себя ведение дел и оказывается в контакте с очень важной частью ее самой, с частью, контакт с которой у нее утрачен. В этой точке мы находимся, возможно, в совместном и взаимозависимо измененном состоянии сознания.

3. *Дружеское общение в ходе поиска Джен самой себя.*

Как психотерапевт я не хочу вести клиента, поскольку она лучше меня знает путь к источникам своей боли. (Конечно, это бессознательное знание, но оно, тем не менее, существует.) Я не хочу отставать в своем понимании, потому что тогда исследование может стать слишком пугающим для нее. Все, что я хочу, – это быть на ее стороне, иногда отставая на один шаг, иногда, если я могу яснее видеть путь, по которому мы идем, забегая на шаг вперед и предпринимая бросок вперед лишь в том случае, если мной руководит интуиция.

4. *Доверие к “мудрости организма”, ведущей нас к ядру проблем Джен.*

В ходе интервью я полагаюсь на то, что Джен выйдет на области, которые релевантны ее дистрессу. Моя проницательность как клинициста никогда не позволила бы мне угадать, что смерть ее матери или ее любовь к искусству, или роль, которую она играла на сцене много лет назад, могут иметь какое-то отношение к ее освобождению от страхов. Однако, испытывая доверие, ее организм, ее неосознаваемый разум – называйте это как угодно – может пройти по пути, ведущему в направлении решающих пунктов.

Таким образом, как психотерапевт я хочу дать возможность моей клиентке двигаться к центру ее конфликтов по ее собственному пути и с ее собственной скоростью.

5. *Помощь клиентке в том, чтобы она полно ощутила свои чувства.*

Лучшим примером этого является то, что Джен позволяет себе достаточно полно испытать *безнадежность* своей *пойманности*. Как только подобное неприятное ощущение оказывается прочувствованным во всей своей глубине и во всем объеме, оно может начать изменяться. Это важная часть движения в процессе изменения.

Совершенно не важно то, что Джен с полной убежденностью говорит: “Вы действительно попали в самую десятку”, ясно одно: она *ощущает* нечто, что определенно помогает ей, хотя и не может выразить его словами. Последнее тоже не имеет значения. То, что действительно важно, – так это

само ощущение, и психотерапевту вовсе не нужно знать точно, что представляет собой это нечто (хотя в данном случае клиентка рассказала мне об этом на следующий день).

Указание на все эти моменты, возможно, прояснит то обстоятельство, что человекоцентрированный подход в психотерапии вызывает к жизни весьма неуловимый, зачастую запутанный процесс, обладающий своим собственным органичным течением. Чтобы сделать этот процесс возможным, психотерапевту крайне важно быть полностью присутствующим в качестве понимающего и проявляющего заботу человека. Однако наиболее решающие события происходят в чувствах и ощущениях клиента.

### **Результат для Джен**

Непосредственно после беседы, описывая свой опыт участникам семинара, Джен сказала: “Для себя, как это ни странно, несмотря на свое волнение, я нахожу его очень интересным. Я нуждалась в помощи, и я думаю, что нашла ответ – благодаря доктору Карлу”. Это можно рассматривать просто как вежливость, если бы не наш последующий разговор.

На следующее утро Джен сказала мне, что обмен относительно “озорной маленькой девочки” послужил толчком для самоисследования. Она поняла, что утраченной оказалась не только озорная маленькая девочка, но и некоторые другие части ее Я также исчезли на протяжении последних 18 месяцев. “Я понимаю, что для того, чтобы встретить жизнь в качестве целостного человека, мне нужно найти эти утраченные части самой себя”. Она сказала, что для нее интервью стало “потрясшим душу опытом”. Процесс, начавшийся в ходе интервью, видимо, продолжается в ней.

### **ЛИТЕРАТУРА**

*Capra F. Turning point: Science, society and the rising culture. N.Y., 1982.*

*Rogers C.R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework // Koch S. (ed.) Psychology: A study of a science. V.3. Formulations of the person and the social context. N.Y., 1959, p.184-256.*

*Rogers C.R. On becoming a person. Boston, 1961.*

*Rogers C.R. Client-centered psychotherapy // Kaplan H.I., Sadock B.J., Freedman A.M. (eds.) Textbook of psychiatry. V.3. Baltimore, 1980, p.2153-2186.*

Перевод с английского:  
**Э. Матюхина, А. Орлов, А. Шевелева**