

ЭКСПИРИЕНТАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Т.Д. КАРЯГИНА

Обзор посвящен так называемым экспириентальным подходам в психотерапии (ЭПТ). Осуществляется краткий экскурс в историю и логику их возникновения. Подробно рассматривается подход Ю. Джендлина и процессуально-экспириентальная психотерапия (ПЭП) Л. Райс, Л. Гринберга, Р. Эллиотта и др.: их основные теоретические положения, принципы и методы. Целью статьи является, с одной стороны, ознакомление с малоизвестным в России, но набирающим популярность и авторитет за рубежом направлением, с другой стороны, на примере появления и развития данных подходов иллюстрируются тенденции интегративных процессов в современной гуманистической психотерапии. Рассматриваются развитие теоретических представлений и практическая разработка психотехнической единицы предмета и метода данных подходов — переживания и эмпатии. Уделяется внимание сравнению данных школ и отечественной «понимающей психотерапии» (ППТ) Ф.Е. Василюка как экспириентального подхода.

Ключевые слова: экспириентальные подходы, личностно-центрированный подход, фокусирование, процессуально-экспириентальная психотерапия, понимающая психотерапия, переживание, эмпатия, смысл.

Мы поставили перед собой задачу проследить, как проявляется в современном развитии мировой психотерапии одна из тенденций, наметившаяся практически при рождении психотерапии, но оформившаяся во второй половине прошлого века. Вслед за автором одной из статей, написанной в 1976 г., можно обозначить эту тенденцию как «от экспириентального в психотерапии к экспириентальной психотерапии» [Friedman, 1976]. Наш интерес к исследованию этой темы определяется двумя взаимосвязанными фактами: историко-психологический и научно-практический интерес к эмпатии и принадлежность к отечественному психотерапевтическому подходу «Понимающая психотерапия» Ф.Е. Василюка, который может быть отнесен к экспириентальным.

Выражение «экспириентальный» (experiential, от experience — переживание, опыт) является непривычным для отечественной психологии и психотерапии. С одной стороны, вопрос касается самой сущно-

сти подхода, еще не имеющей в нашей стране устойчивой традиции определения и дифференциации. Поэтому, например, подзаголовок «symbolic-experiential approach» к известной книге К. Витакера «Танцы с семьей» был переведен как «символический подход, основанный на личном опыте». С другой стороны, является ли уместным использование англизированного варианта перевода? Вариант «экспириентальные» периодически используется, например, в обзорах современного развития личностно-центрированного подхода [Некрылова, 2012; Бондаренко, 2012]. В некоторых случаях употребляется выражение «основанный на переживании» [Джендлин, 2000]. Нам представляется возможным все же использовать англизированный вариант, учитывая его краткость и сложившуюся традицию наименования, в том числе в аббревиатурах названий международных психотерапевтических организаций.

Необходимо отметить, что имеется в виду значение именно переживания, а не опыта, как лежащее в основе данного прилагательного. Характерно, что в большинстве рассматриваемых нами подходов чаще используется форма *experiencing*, с целью подчеркнуть процессуальный характер переживания, что является важнейшим методологическим принципом ЭПТ.

Впервые появление характеристики «экспириентальный подход» связано с работами Карла Витакера и его коллег. Однако широкое признание она получила благодаря работам Юджина Джендлина. В 1993 г., по подсчетам А. Марера, насчитывалось не менее 21 подхода, объявляющего себя экспириентальным, и не менее десятка подходов, которые периодически характеризуются как таковые. В настоящее время можно говорить об оформлении экспириентальных подходов в отдельное направление [Mahrer, Fairweather, 1993]. Так, Российская ассоциация человеко-центрированного подхода является членом Европейской ассоциации личностно-центрированного и экспириентального подхода. Представляющая «третью силу» в психотерапии всемирная ассоциация называется WAPCEPC — World Association for Person Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling (создана в 1997 г.). С 2002 г. ею издается журнал «Person-Centered and Experiential Psychotherapies». Согласно уставу ассоциации, она объединяет подходы, которые возникли на основе работ Карла Роджерса и Юджина Джендлина и их последователей. Основными принципами для них являются признание первичной важности психотерапевтических отношений и понимание процессов самоактуализации клиента и феноменологического видения мира как центральных в психотерапевтической деятельности (<http://www.pce-world.org>).

Экспириентальный подход Юджина Джендлина.

Юджин Джендлин — философ по образованию. Как описывает он сам, он присоединился к группе Карла Роджерса в Чикаго в 1952 г., руководствуясь своими интересами в философии и попыткой ответить на вопрос: как человек означает, символизирует свое «сырое» переживание. Ему казалось, что, возможно, именно это происходит в психотерапии. При этом, по словам Джендлина, на тот момент среди соратников Роджерса не было четкого понимания и задачи, желания определить, на что клиента они отвечают, к чему обращаются: «послание», «чувство» — употреблялись такие слова. Только когда (по утверждению Джендлина, исключительно благодаря демократическим правилам Роджерса) он смог включить «свою» переменную в исследования эффективности и она, единственная, показала свое значение, отношение к его идеям менялось. Такой переменной было качество переживания клиента. Первые попытки выяснить, с чем связан успех в терапии, в группе Роджерса были предприняты по поводу содержания того, о чем говорит клиент — насколько фокусируется на отношениях, на событиях здесь и сейчас и т.п. Джендлин же предложил шкалу, которая оценивала по индикаторам в речи, по качеству пауз и молчания, насколько клиент напрямую обращается к своему переживанию [Gendlin, 1988; Friedman, 1976].

Позже эта шкала была доработана и на данный момент является признанным средством оценки глубины переживания, широко используется в самых разных подходах. Как показывают исследования, измеряемое ею качество переживания вносит вклад в эффективность и поведенческой, и психоаналитической терапии [Klein, Mathieu, Gendlin, 1969; материалы сайта <http://www.experiential-researchers.org>].

Путь Джендлина в философии определялся задачей обосновать критику рационализма Просвещения, преодолеть дуализм тела и психического. Он также находился в оппозиции постмодернизму и, например, деконструктивизму Дарриды с его идеей о первичности языка по отношению к бытию. Джендлин считает, что, забывая о теле, традиции и рационализма, и деконструктивизма отрицают наличие таких процессов, которые позволяют нам контакт с собой и миром, резонируют с нашим бытием и при этом не являются языковыми, логическими. Постмодернизм с его отрицанием истины, базирующимся на относительности языковых и логических норм, также не учитывает «истинности» тела, живущего через взаимодействие с миром. «Нет воспринимающего тела, чье восприятие структурировано культурой и языком. Есть тело, живущее во взаимодействии с миром. Это взаимодействие всегда сложнее, чем язык» [Gendlin, 2003].

Все дихотомии — разума и тела, чувства и логики, внешнего и внутреннего — являются по Джендлину ложными. Вопрос стоит так: ни тело, ни язык, ни мышление не могут существовать независимо друг от друга, поэтому нам необходимо понять, как тело «живет» в языке и понятиях, также, как и понять, каким образом язык и логика влияют на переживаемое.

Среди философов, оказавших влияние на его размышления, он называет С. Кьеркегора, В. Дильтея, Э. Гуссерля и экзистенциалистов — М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, М. Мерло-Понти. Экспириентальная философия, по словам Джендлина, начинается там, где останавливаются экзистенциалисты. Существование предшествует сущности. Но как человеку дано его существование? Бытие человека может быть аутентичным, подлинным или не подлинным. Но как человек понимает, ощущает это? В качестве ответа Джендлин развивает экспириентальную философию, исследующую отношение чувства и мысли, переживания и его символизации [Gendlin, 1966; Gendlin, 1973; Gendlin, 2003; Sharma, 2011].

Главное положение Джендлина, реализуемое в обосновываемой им экспириентальной психотерапии — существование дано нам в процессе переживания (experiencing), и мы можем *напрямую* обращаться к своему переживанию через его телесно ощущаемый чувствуемый смысл (felt sense). Мы можем выразить, означить, символизировать этот чувствуемый смысл, но символизация не означает замену переживания понятием или образом. Она сама по себе также является переживанием, развитием переживания. *В психотерапии клиент обращается напрямую к своему чувствуемому смыслу, позволяет словам, образам, оформленным чувствам вырасти из него, в результате чего может произойти сдвиг, развитие переживания.*

Такое развитие переживания изнутри, за счет открытия и «вступления в силу» имплицитно содержащихся в нем нюансов, оттенков, в том числе аффективных, когнитивных, перцептивных, ситуативных и т.п., Джендлин называет «продвижением» (carrying forward). Собственно, ***обоснование этой способности переживания к продвижению, саморазвитию является основой терапевтического метода, «упованием» экспириентальной психотерапии.*** Задачей терапевта является поддержка и инициация процесса переживания и его продвижения.

Рассмотрим подробнее, как обосновывается такое видение переживания. Процесс переживания по Джендлину до-рефлексивный, до-понятийный, холистичный, многогранный, но при этом внутренне дифференцируемый. «Предположим, например, что вы идете домой ночью и «чувствуете» группу людей, которая следует за вами. Вы не просто воспринимаете их. Вы не просто слышите их там, в пространстве позади

вас. Ваш чувствуемый смысл мгновенно включает также надежду, что, возможно, они не следует за вами. Он включает в себя ваши тревоги и многие прошлые переживания — слишком много, чтобы выделить их сразу — и, безусловно, также включает необходимость сделать что-то, будь то идти быстрее, изменить свой курс, стремиться к дому, подготовиться к борьбе, бежать, кричать» [Gendlin, 2003]. Этот процесс физический, телесно ощущаем и потенциально содержит в себе всю полноту и сложность нашего проживания бытия. «Это все те чувственные данные (felt datum), которые мы обнаружим, обратив внимание внутрь себя... Это включает в себя чувство наличия переживания и постоянный поток ощущений, впечатлений, соматических событий, чувств, рефлексивного осознания, когнитивных значений — всего, что составляет наше феноменологическое поле. Процесс переживания — это не повторное проигрывание событий (re-enactment), но включает их личностно ощущаемый смысл» [Klein, Mathieu, Gendlin, 1969, p. 4].

Вслед за экзистенциалистами Джендлин говорит о человеческом существовании как бытии-в-мире, поэтому наш процесс переживания всегда интеракция, коммуникация. Он субъективен, но при этом не «интрапсихичен», а «интерпсихичен». Он также ценностно обусловлен. Наше переживание всегда интенционально, направленно. Несмотря на существование множества имплицитных аспектов переживания, лишь некоторые способны продвинуть его: существует ценностный фокус, специфическое направление. Джендлин приводит простой бытовой пример. В комнате высокая температура. Человек переживает ощущение «Мне жарко». Мы не знаем, как он поступит: откроет ли окно, включит ли кондиционер или возьмет веер, но некоторое действие по «остужению» имплицитно содержится в ощущении «жарко», ощущение «прохладно» неотделимо от него, и именно такое действие способно произвести сдвиг переживания ощущения «жарко». Другие действия скорее приведут к «застреванию» переживания. В более сложных, например, психотерапевтических ситуациях, когда нет известных путей продвижения, необходимы специальные шаги в его поисках. Новое действие, новые слова или метафора способны ими стать, произвести «сдвиг» переживания (felt shift). Через чувствуемый смысл — через резонирование с ним, телесно ощущаемое чувство освобождения, облегчения, продвижения или, наоборот, застоя, остановки, напряжения мы понимаем, что такая продвигающая символизация переживания найдена или не найдена. Возможность клиента обратиться к своему чувствуемому смыслу, сверка с ним является залогом успешного развития переживания в процессе психотерапии.

Еще раз обратимся к «трудностям перевода». Перевод понятия «felt sense» как «чувствуемый смысл» получился практически буквальным.

В других переводах на русский язык используются выражения «осязаемое чувство» [Джендлин, 2013], «телесный смысл» [Петер, 2007]. В изданной на русском языке книге Джендлина «Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями» используется выражение «чувствуемое ощущение» [Джендлин, 2000]. С нашей точки зрения, наилучшим вариантом перевода были бы слова, выражающие нечто переходное между «ощущение» и «смысл»: ощущение, переходящее в смысл, способное породить смысл. Джендлин неоднократно подчеркивает в качестве определяющих этот феномен два момента — его телесную ощущаемость и имплицитную целостность, полноту отражения жизненной ситуации, проблемы или состояния, содержащую возможность развития переживания, фактически — смыслопорождения. Феномен ощущается телом, но при этом он гораздо больше, чем телесное ощущение, так как «содержит скрытый смысл жизненных ситуаций» [Джендлин, 2000, с. 265]. Слово «чувствуемый» (felt) в русском языке уже передает «ощущаемость», но в выражении Джендлина и «felt» выражает смысловой оттенок: он дифференцирует чувство и эмоцию, чувство — это «ощущаемая ткань (текстура) внутренней имплицитной целостности и сложности» [Gendlin, 1973, p. 332]. Поэтому мы будем использовать все же вариант «чувствуемый *смысл*», подчеркивая его суть и потенциальную роль для развития переживания, а не характер данности, как в переводах, использующих существительное «ощущение». Такой вариант перевода также предложен исследователем феноменологической психологии А.М. Улановским [Улановский, 2009]. В ходе обсуждения метода фокусирования в рамках семинаров по понимающей психотерапии Ф.Е. Василюком выдвинуто понимание «felt sense» как *чувственной ткани личностного смысла* (в рамках авторской модели структуры образов сознания [Василюк, 1993]). Такая характеристика в равной мере учитывает и специфический перцептивный характер явления, и смысловой¹.

¹ В варианте перевода «чувствуемый смысл» автор утвердился также в результате опыта обучения методу фокусирования у ученика Джендлина Зака Букидиса. Им неоднократно подчеркивалось смысловое измерение этого концепта. Характерно, что Букидис сознательно уходил от настойчивых требований российских участников семинара «дать определение» чувствуемого смысла, чтобы не мешать процессу «чувствования» «felt sense». Лишь по его окончании «в научных целях» он назвал его средством (mean) доступа к переживанию. Принципиальную невыразимость этого понятия как отражающую саму суть потенциальной бесконечности процесса символизации переживания подчеркивал и сам Джендлин: «Позвольте себе сформулировать любую новую странную фразу. Это чувствуемый смысл, чувствуемое значение, прямой референт, имплицитное требование. Все известные понятия возможны, но они всегда не совсем то, что мы находим здесь». Всегда будет сохраняться трудно передаваемая имплицитная сложность [Gendlin, 2004, p. 133].

Вариант экспириентальной психотерапии Джендлина основывается на методе фокусирования. Он подробно описан в двух переведенных на русский язык книгах [Джендлин, 2000; Джендлин, 2013], материалы доступны на сайте Института фокусирования www.focusing.org. Приведем типичную инструкцию для данной методики:

1. Очищение пространства. Этот шаг обозначает расслабление, поиск «внутреннего пространства» — «центра тела, в котором Вы обычно чувствуете что-либо». Далее — «Спросите себя, как я чувствую себя сейчас». Если что-то мешает чувствовать себя хорошо в данный момент, мешает прочувствовать себя в этом центре тела, то используются специальные методы по собственно «очищению» внутреннего пространства — например, ощущение и означивание помехи и визуализация вынесения помехи вовне.

2. Чувствуемый смысл. «Направьте внимание на центр своего тела. Ждите возникновения ощущений. Направьте внимание на неопределенные, смутные ощущения, «на грани» отчетливости. Старайтесь возвращаться к ним, если они пропадают, удерживать их хотя бы 1 минуту».

3. Означивание. «Попытайтесь найти слово, фразу или образ, в полной мере передающие качество этого ощущения».

4. Резонирование. «Задайте вопрос: действительно ли это слово или образ соответствует ощущению. Тело даст ответ, услышьте его».

5. Вопрошание. «Спросите само тело, сам чувствуемый смысл, что оно такое, чем является. Попытайтесь действовать так, чтобы само ощущение отвечало на ваш вопрос».

6. Принятие. «Постарайтесь принять все то, что тело сообщает вам».

Фокусирование можно осуществлять самостоятельно, в одиночку, но всегда лучше с партнером. Фокусирование по определенным шагам является конкретной техникой, но по мере освоения становится процессом, направленным на ощущение переживания и поиск его смысла на телесном уровне, клиенты научаются обращаться к своему чувствуемому смыслу по ходу сессии, во время выполнения самых разных процедур и техник, например, психодрамы или массажа.

Таким образом, если говорить о предмете, к которому апеллирует и на который воздействует метод Джендлина, то это именно чувствуемый смысл. Чувствуемый смысл является «представителем» переживания — к нему мы можем обратиться напрямую, он является интегральным образованием, в котором потенциально представлены все аспекты переживания. Символизация чувствуемого смысла приводит к его изменению и соответствующему развитию переживания через продвижение и смыслопорождение.

Есть ли другие потенциальные предметы, работа с которыми способствует развитию переживания? Этот вопрос становится важным, если мы будем рассматривать возможность многообразия методов ЭПТ.

Рассмотрим, как видит эту проблему сам Джендлин. Он считает, что описанное им саморазвитие переживания происходит в любом успешном процессе терапии, независимо от теоретического подхода или используемых техник. Собственно, он полагает, что успех психоанализа или бихевиоральной сессии возможен именно за счет того, что у клиента происходит *погружение в переживание, в ходе которого его имплицитные аспекты находят продвигающую символизацию* (в результате точной интерпретации или во время отработки нового навыка) [Gendlin, 1973]. В конце 90-х гг. он отмечает, что в психоанализе, в когнитивно-бихевиоральной психотерапии нарастают экспириентальные тенденции (интерсубъективный психоанализ, рационально-эмотивная терапия). В книге о фокусинг-ориентированной психотерапии (1996) он подробно рассматривает не различные терапевтические школы, а то, что называет путями терапии — работа с телом, ролевые игры, работа с образами, работа со снами, работа по пошаговому изменению действий, работа с когнитивными процессами, работа с ценностями, работа с психотерапевтическими отношениями — и разбирает, демонстрирует, как в ходе такой работы возможно обращение к чувствуемому смыслу. Психотерапевты различных школ и подходов не монополизируют определенный путь, но по-разному движутся этими путями. Если любая работа начинается и заканчивается обращением к переживанию и его чувствуемому смыслу, то образуется «экспириентальное единство процедур», точнее, собственно это и есть экспириентальный подход. Чувствуемый смысл является связующим звеном для различных путей терапии [Джендлин, 2000].

В ранних работах Джендлин говорит о своем экспириентальном подходе в психотерапии, в поздних — о своем варианте «психотерапии, ориентированной на фокусирование»: «Фокусирование — это внимание, направленное на то, как человек на телесном уровне ощущает свою проблему. Психотерапия, ориентированная на фокусирование — это направление психотерапии, которое допускает, что все, что возникает из глубин личности клиента при фокусировании, определяет действия психотерапевта, его взаимоотношения с клиентом и протекание всего процесса психотерапии» [Джендлин, 2000, с. 429]. И здесь возникает вопрос: считает ли Джендлин телесную осязаемость переживания определяющей характеристикой, а доступ к переживанию на телесном уровне — единственно возможным методом.

Для Джендлина телесность, действительно, важнейший признак переживания. Вспомним его философские задачи. Например, описывая взгляды, повлиявшие на него, он специально подчеркивает вклад Мерло-Понти: этот философ впервые заговорил о телесной конкретности экзистенции [Gendlin, 1973].

Говоря о методах психотерапии, он на первое место ставит терапевтические отношения, на второе — слушание, на третье — инструкции по фокусированию. Но при этом подчеркивает, что фокусирование — главный двигатель психотерапии, на третьем месте — именно *инструкции*: «Все виды психотерапии предполагают внутреннее прикосновение к тому, что находится на грани реально присутствующего, а фокусирование делает данный процесс произвольным и конкретным» [Джендлин, 2000, с. 421].

Характерно, что уже Карл Роджерс пишет о переживании следующим образом: «Для формулировки моего современного представления я буду опираться на понятие состояния, или переживания, как оно было введено Гендлиным. Это понятие обогатило мое представление в целом ряде пунктов. Суммируя кратко, Гендлин считает, что в любой момент времени человек испытывает состояния, к которым он может многократно обращаться в процессе поиска их смысла. Они служат своего рода субъективным ориентиром в этом поиске. Эмпатичный терапевт проникательно улавливает смысл состояния, переживаемого пациентом в данный конкретный момент, и указывает на этот смысл, чтобы помочь пациенту сконцентрироваться на нем и побудить пациента к дальнейшему и более полному и беспрепятственному переживанию». Далее Роджерс приводит терапевтический пример и пишет, что согласен с Джендлиным в том, что клиенты сверяются с неким наличным психофизиологическим состоянием [Роджерс, 2002, с. 428]. Здесь нет, на наш взгляд, обязательности телесности чувства, но есть признание холистичности переживания и его смыслового развития за счет чувствительности к нему и терапевта, и клиента. Роджерс также подчеркивает важность работы на грани осознаваемого и фокусируется на терапевте — какова должна быть для этого его эмпатия [Роджерс, 2002, с. 429].

Встреча подходов Роджерса и Джендлина выступает как взаимообогащающая встреча метода и предмета психотерапии. Дж. Харт в 1970 г. предложил такую периодизацию развития клиент-центрированного подхода:

1. 1940—1950 гг. — недирективная психотерапия. Основная функция психотерапевта — создание доверительных отношений, за счет отказа от интерпретаций, принятия и прояснения чувств, при этом позиция терапевта практически нейтральна.

2. 1950—1957 гг. — рефлексивная психотерапия. Основной метод — рефлексия чувств.

3. 1957—1970 гг. — экспириентальная психотерапия. Широкий диапазон поведения для выражения базовых установок, фокус на переживании клиента [Friedman, 1976; Некрылова, 2012].

Становятся более понятными логика перехода Роджерса от приоритета эмпатии среди необходимых и достаточных условий психотерапевтических изменений к приоритету конгруэнтности и обоснование неконгруэнтности как источника патологии личности. По сути неконгруэнтность — это несоответствие переживания и его осознания, символизации. Представления Джендлина, на наш взгляд, во многом послужили источником такого развития подхода.

Обобщим основные аспекты понимания «экспириентальности» в работах Джендлина:

1. Переживание есть первичная, многогранная реальность (не сводимая ни к аффекту, ни к интеллекту, ни к поведению, ни к бессознательному), в которой дана нам наша жизнь, наше существование. Это не поток сознания, а особым, смысловым, ценностным образом организованная целостность. Переживание как «особый внутренний жизненный процесс, охватывающий эмоции человека, его ум, воображение, волю, вовлекающий кроме душевных и телесные функции», является продуктивным процессом, на активность которого полагаются основные методы подхода, «упованием» данного направления психотерапии [Василук, 2003]. Не просто выражение — разрядка, катарсис, а развитие переживания обеспечивает в конечном итоге терапевтический эффект.

2. Конкретным предметом работы в терапии является по Джендлину чувствуемый смысл переживания клиента — интегральный «срез» переживания, который ощущается на уровне тела, имплицитно содержит в себе всю полноту переживания, находится на грани осознания, может быть выражен в вербальной либо другой символической (в том числе, действенной) форме. Клиент может обращаться к нему, сверять с ним истинность его символизации. Через развитие чувствуемого смысла в результате символизации происходит развитие переживания.

3. Конкретная задача терапевта — фасилитация процесса фокусирования у клиента: в узком смысле, как конкретной методики — поэтапной техники работы с чувствуемым смыслом, и в широком, как метода — обращения к чувствуемому смыслу и его символизации. Основой работы терапевта являются создание терапевтических отношений и рефлексивное слушание, которое Джендлин считает наиболее продуктивным способом проявления эмпатии [Джендлин, 2000, с. 420].

4. Работа с переживанием состоит из трех основных фаз — обращение к чувствуемому смыслу, его символизация и проверка ее точности, поиск смысла переживания и интеграция осмысленного в дальнейшее развитие переживания.

Процессуально-экспириентальная психотерапия (Л. Райс, Л. Гринберг, Р. Эллиотт и др.)

Разработка ПЭП связана, в первую очередь, с именами Лоры Райс (Laura Rice) и ее учеников Лесли Гринберга (Leslie Greenberg) и Роберта Эллиотта (Robert Elliott). Главными центрами разработки и исследовательский ПЭП являются университеты Торонто (Канада) — Йорк и Торонтский, а также университет Толедо (США). Представители «второго поколения» — Джин Уотсон (Jeanne Watson), Ронда Голдман (Rhonda Goldman) и др. В Европе известными представителями данного подхода являются бельгийский психотерапевт Гермейн Литаер (Germain Lietaer) и немецкий — Райнер Сачсе (Rainer Sachse).

Лора Райс может быть названа вдохновителем создания ПЭП. С 1950-х гг. она работала в группе Карла Роджерса в Чикаго, принимала активное участие в его программе исследований процесса психотерапии (здесь и далее биографические данные приводятся по Greeberg, Watson, Lietaer, 1998, а также по материалам сайта <http://www.process-experiential.org>). Лесли Гринберг и Роберт Эллиотт под ее руководством также активно занимались исследованиями: например, Эллиотт с помощью качественных методов изучал переживания клиента во время сессии, Гринберг — влияние различных параметров поведения терапевта на развитие переживания клиента.

Ученики Л. Райс подчеркивают ее удивительную способность к центрированности на клиенте, умение развернуть его переживание через эмпатическое слушание. Г. Литаер отмечает, что благодаря ей эмпатия вернулась в центр внимания клиент-центрированных терапевтов после многих лет «неограниченного прославления конгруэнтности» [Lietaer, 1990, p. 25]. В 1970-х гг. ею была создана методика систематического развертывания воспоминаний (systematic evocative unfolding). Целью методики является восстановление воспоминаний некоторых событий клиентом таким образом, чтобы прочувствовать и выразить более точно свои переживания. Райс исходила из предположения о том, что некоторые переживания клиента становятся для него труднодоступными вследствие высокой тревожности или перегруженности эмоциями. Клиентам необходима специальная помощь по разворачиванию переживания, поиску и интеграции его смысла. Райс также выдвинула ключевое для ПЭП положение «о различении задач терапии, связанных с реализацией триады К. Роджерса (классических «клиент-центрированных») — конгруэнтности, безусловного принятия и эмпатии — и специальных задач или специальных техник, которые терапевт может использовать время от времени с целью фасилитации переживания клиента и помощи ему в переработке информации» [Greeberg, Watson, Lietaer, 1998, p. 18].

Л. Гринберг — по первому образованию системный инженер — после обучения личностно-центрированному подходу (ЛЦП) в течение нескольких лет обучался гештальттерапии. Он пишет об этом опыте следующим образом: гештальтподход эффективен в вызывании, пробуждении переживания (техники экспериментирования — «сделай, попробуй это», а затем «что ты чувствуешь?»), что вполне согласовывалось для него с техникой развертывания воспоминаний Л. Райс, но в гештальттерапии, по его мнению, уделяется мало внимания вопросам терапевтических отношений и эмпатии. Поэтому он поставил для себя задачу интеграции основных принципов ЛЦП и активных техник гештальттерапии. Позднее он также прошел обучение системной семейной терапии, в результате чего совместно с Сьюзен Джонсон разработал эмоционально-фокусированную семейную терапию (ЭФТ)².

Р. Эллиотт до присоединения к группе Л. Райс вел практику с позиций разных подходов, в том числе, психодинамического. Он углубленно занимался качественными методами для исследования процесса психотерапии, работал в Центре изучения депрессии в университете Толедо (США). Именно на материале работы ПЭП с депрессивными пациентами были осуществлены первые исследования эффективности этого направления и разработаны многие научно-практические положения.

Изложение истории появления подхода, хотя и далекое от полноты, показывает, с нашей точки зрения, типичный путь развития новых подходов в русле ЛЦП [см., например: Некрылова, 2012]. ПЭП, как и подход Джендлина, родился как разработка теории и практики на основе частных, конкретных аспектов подхода Роджерса. Отметим основную проблемную точку, в которой возникает и метод фокусирования, и ПЭП: необходимых и достаточных условий К. Роджерса «не хватает» в некоторых случаях для эффективного проявления, углубления, разворачивания переживания. Возникает необходимость в специальных техниках. При сохранении в качестве базового принципа эмпатической

² Именно эта ветвь ПЭП представлена в отечественной психотерапии. Обучающие программы семейной ЭФТ реализуются в Центре системной семейной психотерапии и в Институте интегративной системной психотерапии. Переводятся учебники, опубликованы подробные обзорные статьи [Микаэлян, 2011; Черников, 2011; С. Джонсон, 2013] «ЭФТ — интегративный подход, синтез гуманистической, основанной на переживании терапии и структурного направления системной семейной психотерапии. Теоретической базой ЭФТ служит теория привязанности Джона Боулби и его последователей. Сьюзан Джонсон предлагает следующий образ: «представьте, что вместе собрались Карл Роджерс, Сальвадор Минухин, Джон Боулби и обсуждают, как помочь пациенту, неудовлетворенному близкими отношениями. В результате такой беседы могла бы появиться ЭФТ» [цит. по: Микаэлян, 2011].

настройки на переживание клиента привлекаются дополнительные средства для вызывания/оживления переживания, доступа к нему — гештальтэксперимент, фокусирование или развертывание воспоминаний.

Дальнейшее развитие ПЭП, однако, отличается от развития терапии Джендлина, ориентированной на фокусирование. Во-первых, постепенно ПЭП все чаще называется эмоционально-фокусированной психотерапией. В качестве теоретической основы упоминаются современные теории эмоций. Во-вторых, отличительной чертой подхода, по мнению его авторов, является детализация методов проработки переживания — «экспириентального процессинга» (разработка системы маркеров переживаний и проблемных ситуаций, выделение мишеней терапевтических интервенций — конкретных нарушений «переработки эмоциональной информации», описание эмоциональных схем, в том числе для специальных проблем и расстройств — депрессии, ПТСР, пограничного личностного расстройства и т.д.).

В настоящее время авторы подхода называют его следующим образом — эмоционально-фокусированная психотерапия, процессуально-экспириентальный подход. Таким образом, в качестве предмета работы называются эмоции. Л. Гринберг в статье 1984 г. так объясняет необходимость разработки эмоционально-фокусированной терапии: в различных психотерапевтических направлениях эмоции понимаются по-разному, отсутствует интегрированный, и в то же время специализированный, дифференцированный подход к ним. Если раньше вопрос был: «Ведет ли эмоциональный опыт к изменениям в психотерапии?» (на этот вопрос уверенно можно ответить — да), то сейчас уместно поставить его следующим образом: «Какие типы проблем эмоциональности, эмоциональной проработки могут быть наилучшим образом скорректированы в психотерапии и с помощью каких интервенций?» [Greenberg, Safran, 1984, p. 22].

Место эмоций в переживании обосновывается следующим образом. Эмоции являются адаптивным ответом организма на воздействия среды и таким образом ориентируют поведение. Поэтому **эмоции организуют переживание**, направляют его и дают ощущение объединяющей целостности. В терапии это означает, что эмоции клиента используются как компас, который поведет терапевта и клиента к тому, что для него важно, и что клиент должен сделать [Elliott, Watson et al., 2004].

Центральным понятием подхода является эмоциональная схема (ЭС) — процессуальная связь различных аспектов переживания, связанных с эмоцией, которая и обеспечивает его имплицитную организацию.

1. Схема работает по принципу сети — активизация одного процесса вызывает активизацию остальных. ЭС являются основой нормального функционирования, но также и источником дисфункций.

2. ЭС не доступны прямому осознанию, а понимаются опосредованно, через те переживания, которые они продуцируют. Чтобы их идентифицировать, необходимо сначала их активировать через специфическое переживание (например, воспоминание), которое затем исследуется, выражается и рефлексивируется.

3. Динамический синтез различных ЭС является основой самоорганизации. Схемы постоянно конструируются и реконструируются. Стабильными они становятся только потому, что человек периодически воспроизводит их на основе базового компонента. У человека существует множество ЭС, которые активируются отдельно или одновременно. Самоорганизация личности на основе этих схем может быть представлена как хор голосов, поющих в одиночку, в унисон или диссонансно. Именно это многоголосье является источником роста и творческой адаптации личности.

4. Основные элементы ЭС (порядок представления соответствует обычному порядку эмоциональной проработки) на примере посттравматического страха нападения: а) перцептивно-ситуативные элементы (восприятие темной пустой комнаты); б) телесно-экспрессивные (холод в животе, дрожь в руках, выражение страха на лице); в) символическо-понятийные (мысли «На меня могут напасть в любой момент», черный цвет как символ страха); г) мотивационно-поведенческие (желание быть в безопасности и стремление избавиться от страха, например, игнорируя его); д) ядерный процесс ЭС — интенсивный посттравматический страх.

Дисфункции появляются, когда человек отвергает один или несколько элементов схемы, либо они не достаточно отрефлексированы. Поэтому основным принципом работы с эмоциональными схемами является их исследование и проработка.

Вторым важнейшим положением теории эмоций подхода является выделение адаптивных и дисфункциональных эмоций.

Первичные адаптивные эмоции — это эмоции, адекватные в определенной ситуации в том смысле, что способствуют проявлению тенденций поведения, которое может разрешить ситуацию. Например, гнев в ситуации угрозы ребенку является адаптивным, так как повышает вероятность уверенных действий по его защите.

Дезадаптивные эмоции являются результатом социального научения, их источник — травматический прошлый опыт, в котором они, возможно, были адекватны, но неадекватны в других ситуациях. Например, пациент с пограничным личностным расстройством реагирует гневом на эмпатическую заботу терапевта, так как в его прошлом забота родителя сменялась физическим или сексуальным насилием.

Вторичные реактивные эмоции происходят от первичных, но скрывают их. Это «реакции на реакции». Например, мужчина в ситуации опасности, где естественным является страх, чувствует гнев на себя за «немужское поведение».

Инструментальные эмоции — это эмоции, возникающие с целью вызвать определенное поведение у окружающих, контролировать их и т.п. Это может быть автоматическим, однако может осуществляться достаточно произвольно, осознанно (довести себя до появления не только внешних проявлений чувства, но и внутренних ощущений). Например, в ситуации травли человек «накачивает» свой гнев против жертвы до такой степени, что агрессия против жертвы видится оправданной окружающим.

Основной принцип работы с дисфункциональными эмоциями — найти их первичную адаптивную замену, «заменить эмоцию эмоцией». Это происходит при тонком эмпатическом исследовании эмоциональных нюансов и различных аспектов ситуаций, проигрывании, воображении новых способов реагирования, фокусировании на желательном состоянии, что может пробудить новую эмоцию.

При работе с эмоциями также внимание уделяется особенностям эмоциональной саморегуляции клиента. В целом, целью ПЭП в последних работах полагается развитие эмоционального интеллекта [Elliott, Watson et al., 2004].

Проанализируем произошедшую в ПЭП по сравнению с подходом Джендлина смену представлений о предмете психотерапевтической работы — от чувствуемого смысла к эмоции. Чувствуемый смысл относится к переживанию как его особый срез, сохраняющий в себе все свойства целого. Эмоция же является одним из элементов либо типов переживания (в работах по теории ПЭП встречаются обе трактовки). Разработчики ПЭП возвращаются к целостности за счет понятия эмоциональной схемы. Но ведущим элементом остается эмоция — она организует переживание, она — «компас», ведущий к тому, что нужно. Для Джендлина же ведущим является целостное, смысловое. Он вступает в прямую полемику с ПЭП в одной из статей, подчеркивая, что то, что отражает чувствуемый смысл, лежит и в основе эмоции, и к этому все равно необходимо должно привести развитие переживания, а эмоция является одним из наиболее трудных источников для исследования чувствуемого смысла, по опыту его работы. Выделение элементов или типов, по Джендлину, не имеет особого смысла, это всегда вторично по сравнению с работой с целостностью [Gendlin, 1991]. Сохранение целостности, многосторонности переживания является необходимым, определяющим принципом экспириентального подхода, так как такова суть пе-

реживания — суть данности нам нашего существования, и его роль для практики личностных изменений.

Аналогичная задача — поиск интегрирующего переживание основания — решается и в понимающей психотерапии Ф.Е. Василюка (ППТ). Здесь переживание рассматривается как опосредуемое работой *сознания* и протекающее на нескольких уровнях или в различных режимах функционирования сознания. В каждом из них переживание осуществляется как работа специфических процессов — уровень непосредственного переживания, уровень сознания, уровень рефлексии и уровень бессознательного. Процесс переживания можно описать как протекающий по четырем связанным между собой каналам, каждый из которых может быть ведущим в той или иной фазе переживания. Недостаточность какого-либо уровня/режима приводит к нарушениям процесса переживания, и задачей терапевта является его запуск или поддержка [Василюк, 1988, 2007a]. Содержательно элементы ЭС близки данным уровням переживания/режимам сознания, однако последние позволяют сохранить интегральность переживания, не выделяя специально ни один из его аспектов. Подчеркивая отличие своего видения переживания от Джендлина, Василюк отмечает, что для Джендлина «первостепенным при определении понятия переживания является его онтологический статус (а именно указание на феноменологическое «тело» этого процесса), и второстепенным являются его функции (в частности функция совладания с личностными проблемами)». В теории переживания ППТ первостепенной является функция совладания и второстепенным — его онтологический статус. «Любой процесс, который осуществляет разрешение критической жизненной ситуации, мы будем называть переживанием, независимо от того, как он непосредственно ощущается субъектом» [Vasilyuk, 1991]. Также, продолжая сравнение, отметим, что некоторые аспекты понимания и работы с «многоголосьем эмоциональных схем», творческим синтезом «голосов» аналогичны жизненным мирам или регистрам сознания, выделяемым в ППТ [Василюк, 2007a].

Не имея опыта «проживания» практики ПЭП, мы, безусловно, будем осторожны в своих оценках этого подхода. Одна из гипотез, возникших у нас, о возможных дополнительных факторах, повлиявших на появления эмоций в качестве фокуса ПЭП, связана с контекстом возникновения подхода — падение интереса к ЛЦП в США и рост популярности когнитивно-бихевиоральной психотерапии. Современная КБТ не настаивает на приоритете когнитивных процессов в развитии нормы и патологии, но утверждает, что «для практики принципиально важным остается следующее положение: порочный круг негативных эмоций, неадаптивных мыслительных процессов и дисфункционально-

го поведения может быть разомкнут в когнитивном звене» [Холмогорова, Гаранян, 2000]. ПЭП симметрично утверждает то же самое о традиционно противоположном — об эмоциональных явлениях, занимая, таким образом, хорошо дифференцируемую (и, отметим, «маркетингово выгодную») часть психотерапевтического поля³.

Представление об ЭС, учитывая его методическое значение, не выводит, на наш взгляд, ПЭП из феноменологической традиции. Ее разработчики говорят о переходе от чисто феноменологических к феноменологически-герменевтическим методам [Elliott, Watson et al., 2004]. А вот представление о «правильной» адаптивной и дисфункциональных эмоциях (аналогично дисфункциональным мыслям в КБТ) есть, с нашей точки зрения, уже некоторое движение в сторону нормативности, традиционно отвергаемой в ЛЦП. Описываемый авторами опыт работы по «замене эмоции эмоцией» базируется на эмпатическом исследовании и создании условий для такого саморазвития переживания, которое вызывает появление в нем новых оттенков, которые и могут вызвать к жизни новую эмоцию, т.е. остается классическим «экспириентальным». Это частично снимает «упрек» в нормативности. Однако сам тезис и разработка, например, системы маркеров адаптивных-дезадаптивных эмоций как ориентировочной основы действий терапевта все же свидетельствуют о существующей тенденции. «Пуристская» позиция Джендлина в отношении нормативности состоит в том, что здоровое, «правильное» — неизбежный результат феноменологически, изнутри истинного, смыслового движения вперед (*carrying forward*) в развитии переживания. Любое продвижение заслуживает доверия как именно следующий шаг, который может и не быть «правильным» с точки зрения рационального суждения. Но он заслуживает доверия больше, чем суждение само по себе, так как в нем задействовано больше факторов, чем суждение может учесть. Патология — это не содержание, а «отсутствие дальнейшего развития и переживания» [Джендлин, 2000, с. 59].

Основные принципы терапевтической работы в ПЭП подразделяются на принципы создания и поддержания терапевтических отношений и принципы решения терапевтических задач.

«Триада» К. Роджерса — конгруэнтность, эмпатия, безусловное принятие — является основой построения терапевтических отношений в

³ По мнению Хаттерера, потребности рынка психотерапевтических услуг, оказывают значительное влияние на современное развитие гуманистических подходов [Хаттерер, 2005]. Некоторые понятия, формулировки задач, сам стиль обоснования практических приемов (через маркеры и мишени интересов) в руководствах по ПЭП близки по форме и логике понятиям КБТ. Этот подход также выступает основным объектом сравнения в исследованиях эффективности ПЭП.

ПЭП с несколькими дополнениями. Это, во-первых, принцип согласия и сотрудничества по решению терапевтических задач. И, во-вторых, дополнение безусловного принятия поощрением (prizing). Собственно, эти два взаимосвязанных дополнения являются следствием утраченной «недирективности» по сравнению с ЛЦП. Авторы ПЭП говорят о балансе следования за клиентом и ведения его, бытия с ним и «делания» (following — leading, being — doing). Клиент является безусловным экспертом по своему переживанию, а терапевт — экспертом по процессу [Elliott, Watson et al., 2004]. «Директивность» ПЭП была воспринята представителями ЛЦП как один из наиболее явных вызовов ему. Например, известный соавтор и биограф К. Роджерса Говард Киршенбаум в своей статье, построенной как воображаемый разговор с Роджерсом в наши дни, наибольшее внимание уделяет вопросу отношения Роджерса к нововведениям терапии, ориентированной на фокусирование, и ПЭП. Воображаемый ответ Роджерса — все хорошо до тех пор, пока эти подходы базируются на «триаде» [Kirshenbaum, 2012].

Экспириентальная работа опирается на следующие микропроцессы клиента:

1. Обращение внимания (attending) на то, что в данный момент доступно осознанию.
2. Экспириентальный поиск (experiential search) — активный поиск внутреннего опыта с целью идентификации, вербального выражения того, что пока неясно и смутно.
3. Активное выражение (active expression) — активное проживание и выражение внутреннего опыта.
4. Межличностный контакт (interpersonal contact) — позволение внутреннему опыту быть известным другому человеку.
5. Рефлексия (self-reflection) — рефлексия опыта с целью поиска и создания смысла.
6. Планирование будущих действий (action planning) — исследование того, как новый опыт может воплотиться в новых действиях, чувствах, мыслях [Elliott, Watson et al., 2004].

Подобные микропроцессы тем или иным образом выделяются и в других экспириентальных подходах — обращение внимания, углубление, символизация, осмысление переживания у Джендлина, семиотические аспекты эмпатии терапевта у Ф.Е. Василюка, направленные на инициацию соответствующих процессов клиента:

1. Индикативный аспект — поворот от внешнего к внутреннему, помощь клиенту в сосредоточении на существенном в переживании.
2. Номинативный аспект — название переживания, отнесение к определенному роду — поиск средств для символизации.

3. Сигнификативный аспект — переживание означается, опыт приобретает смысл, переживание включается в деятельность по исследованию мотивов и ценностей, новых смыслов и значений, намечается зона ближайшего развития переживания.

4. Экспрессивный аспект — глубина, точность, яркость, образность выражения сопереживания терапевта приводят к более интенсивному, глубокому проживанию и пониманию клиентом своих чувств и состояний (Василюк, 1986, 2007б).

Мы обозначаем эти аспекты как микропроцессы терапевтической эмпатии. Эмпирическое исследование на материале консультации К. Роджерса с Джен показало, что эмпатия терапевта осуществляется через эмпатические циклы — закономерное последовательное чередование индикативного, номинативного, сигнификативного и экспрессивного микропроцессов. Аналогичное исследование учебных консультаций студентов, обучающихся ППТ, также выявило наличие как минимум двух полных эмпатических циклов во всех проанализированных консультациях, успешных с точки зрения установления контакта и поддержания процесса переживания клиента [Карягина, Матвеева, 2012].

Условием возможности продуктивной экспириентальной работы, по мнению создателей ПЭП, является постоянная эмпатическая настройка терапевта на переживание клиента. «Визитной карточкой» подхода в сообществе ЛЦП является обоснование принципа эмпатического исследования (empathic exploration) и разработка типов эмпатических реплик: эмпатическое понимание, эмпатическая гипотеза, эмпатическое пробуждение, эмпатическое подтверждение и т.д. [подробно о типах реплик на русском языке см.: Ягнюк, 2003].

Эмпатическое исследование — это открытие и «создание карты» новой территории. Терапевт на основе своей эмпатической настройки на клиента помогает ему пережить заново прошлые ситуации и новый опыт здесь и теперь, исследовать непонятные области переживания, дифференцировать, детализировать его. Появляется возможность приобрести более богатый, сложный язык описания себя, отношений, мира, заполнить «пропуски» в эмоциональных схемах. Переживание опыта заново (re-experience) при этом понимается не как простое повторение прошлого, а творческая реконструкция, синтез воспоминаний и воображения. Исследование смутного опыта на грани осознания становится источником нового переживания, открытия и изменения [Elliott, Watson et al., 2004]. Комментаторы подчеркивают, что здесь вслед за Джендлиным реализуется принцип работы с «чувствуемым на грани» (edge-sensing), в зоне между имплицитным и эксплицитным знанием, которая создается только в диалоге клиента и терапевта (в ППТ об этом

говорится как о зоне ближайшего развития переживания [Василюк, 2007б]. По их мнению это и является отличительным признаком ЭПТ [Glanzer, Early, 2012].

Специфические терапевтические задачи — это обобщение проблем, возникающих при традиционной экспириентальной работе. Конкретные методики, как созданные в рамках ПЭП, так и интегрированные из других подходов, направлены на их решение. Основной задачей является эмпатическое исследование, все остальные — отражают трудности и ключевые процессы, возникающие при этом. В списке терапевтических задач также:

- работа с нарушениями рабочего альянса;
 - работа с трудностями доступа к переживанию (основные средства решения задачи — методики очищения пространства и фокусирование Джендлина);
 - проработка проблемных, трудных переживаний (методики систематического разворачивания воспоминаний Л. Райс, рассказа о травме (trauma retelling), создания смысла (meaning creation)⁴;
 - работа с конфликтами и расщеплением (гештальтгистская методика двух стульев);
 - работа с незаконченными межличностными отношениями (гештальтгистская методика пустого стула);
- и др. [Greenberg, Watson, Goldman, 2004].

Как подчеркивают авторы, список задач постоянно пополняется на основе проводимых исследований психотерапевтического процесса. Необходимо отметить предельно детализированное описание работы над этими задачами (премаркер, маркер, модель решения, идеальный результат, шкала степени решения — частичного и полного и т.д.) Фактически это представляет собой «протокол лечения», аналогичный медицинскому. Назначение его, с одной стороны, дидактическое. С другой стороны, наличие «протокола» значительно упрощает процедуру и

⁴ Данная методика создана для ситуаций так называемого meaning protest — смыслового протеста. В них клиенты чувствуют себя разочарованными, оскорбленными в том, что нарушены их базовые установки, разрушены важнейшие жизненные планы — «заветные» убеждения (cherished beliefs). Это может быть, например, ситуация неожиданной потери близкого человека, несправедливого увольнения — «Я всегда старался поступать правильно, как же такое могло случиться со мной?» и т.п. Это напоминает частично понятие иррациональных установок в КБТ, однако осмысливается как интегральные эмоциональные схемы, включающие прошлый опыт, эмоциональный багаж, озаглаиваемый в лингвистических, религиозных и даже правовых и политических системах [Elliott, Watson et al., 2004]. В ППТ для работы с подобным опытом используется метод майевтики [Василюк, 2008].

повышает репрезентативность результатов научных исследований подхода⁵. А научная обоснованность и доказательность, действительно, являются одной из провозглашаемых ценностей подхода.

Представляется важным, что в ПЭП проводятся не только исследования собственной эффективности, но и то, что результаты научного изучения процесса терапии интегрируются в практику. Так, например, именно по материалам успешных случаев решения терапевтических задач создаются модели их решения. Другой пример связан с использованием знаний, полученных за пределами ПЭП: эмоциональные схемы, характерные для посттравматического расстройства, описаны с использованием результатов известного качественного исследования Fischer & Wertz (1979, 1983). Опыту работы ПЭП с депрессией и ПТСР посвящены десятки, если не сотни, исследований [о метаанализе, см. например: Elliott, Freire, 2008], начинается исследоваться работа с пациентами с пограничным личностным расстройством⁶ [Elliott, Watson et al., 2004].

* * *

Объем статьи не позволил нам подробнее осветить несколько важных вопросов. Так, мы лишь кратко упомянули, где видится *личностное* в данных подходах (в области ценностного фокуса, определяющего саморазвитие переживания, диалог и синтез внутренних голосов). Мы рассмотрели основные положения, касающиеся в основном понимания процесса переживания как продуктивного процесса, осуществляющего работу изменения в психотерапии, и методических принципов, организующих выполнение этой работы.

Традиция присущей этим подходам трактовки переживания восходит к В. Дильтею, который «первым придал статус понятия слову «переживание» [Гадамер, 1988]. В *выражении* переживания устанавливается особая, полная и целостная связь между переживанием и жизнью, из которой оно возникает, и эта связь, по сути, порождается, возрождается, когда в диалоге с другим человеком осуществляется попытка понимания.

Наш историко-психологический анализ развития понятия «эмпатия» показывает, что «теоретическая встреча» эмпатии и переживания

⁵ Также не будем забывать об инженерном прошлом главного идеолога подхода Л. Гринберга.

⁶ ПЭП стремится избегать традиционных психиатрических диагнозов. Внутри подхода речь идет о специфике процессов переживания при заболеваниях. Подчеркивается необходимость умения терапевта оставить клинические знания «за скобками», не пропустить уникальное переживание пациентами своих трудностей.

в философии произошла раньше, чем была осознана в психотерапии. В рассуждениях В. Дильтея переживание выступало предметом понимающей, в отличие от объяснительной, психологии, а со-переживание, далее все чаще переводимое как эмпатия, — ее основным методом [Карягина, 2013а]. Психотерапия, хотя и находится, безусловно, под влиянием развития философской и научно-психологической мысли, но как *практика* пришла к переживанию в первую очередь через развитие метода. Характерно, что пионерами «экспириентальности» также, как и пионерами «отношенческого психоанализа», вводившими эмпатию в психоаналитическое понимание, были новаторы метода Отто Ранк и Шандор Ференци [Friedman, 1976; Карягина, 2013а,б]. В наиболее явной форме эти взаимосвязанные тенденции — «терапия отношениями» и «терапия переживанием» — были выражены в личностно-центрированном подходе. В настоящее время мы наблюдаем их утверждение внутри других основных психотерапевтических школ. Или, как сказали бы экспириентальные психотерапевты: от неясного переживания на грани осознания через продвигающую символизацию и осмысление к дальнейшему, все более полному воплощению.

ЛИТЕРАТУРА

- Бондаренко О.Р. Этиология психических нарушений в клиент-центрированной психотерапии // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С. 102—120.
- Василюк Ф.Е. Историко-методологический анализ психотерапевтических упований // Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ: Смысл, 2003. С. 30—46.
- Василюк Ф.Е. Майевтика как метод понимающей психотерапии // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 31—43.
- Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: дис. ... докт. психол. наук. М., 2007а. 407 с.
- Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007б. № 2. С. 3—14.
- Василюк Ф.Е. Структура образа // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 5—19.
- Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27—37.
- Гадамер Х.М. История понятия «переживание» // Истина и метод. М.: Прогресс, 1988. С. 36—50.
- Джедлин Ю. Фокусинг. М.: Эксмо, 2013. 320 с.
- Джедлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 488 с.
- Джонсон С. Практика эмоционально-фокусированной супружеской психотерапии. М.: Научный мир, 2013. 364 с.

- Микаэлян Л.Л.* Эмоционально-фокусирующая супружеская терапия. Теория и практика // Журнал практической психологии и психоанализа. 2011. № 3. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2855> (дата обращения 01.12.14).
- Некрылова Н.В.* Основные направления современной клиент-центрированной психотерапии // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С. 81—101.
- Карягина Т.Д.* Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 175 с.
- Карягина Т.Д.* Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 1. С. 8—31.
- Карягина Т.Д., Матвеева К.М.* Проблема измерения и оценки эмпатии в психотерапии // Психологическая наука и образование. 2012. № 5. С. 67—78.
- Ретер П.Э.* Фокусирование // Журнал практической психологии и психоанализа. 2007, № 3. 17 с.
- Роджерс К.* Эмпатия // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 428—430.
- Улановский А.М.* Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 27—51.
- Хаттерер Р.* Эклектизм: кризис идентичности человекоцентрированных психотерапевтов // К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера. М.: Когито-центр, 2005. С. 293—305.
- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / под ред. А.М. Боковой. М.: Когито-Центр, 2000. С. 224—267.
- Черников А.В.* Эмоционально фокусирующая терапия супругов. Руководство для психотерапевтов // Журнал практической психологии и психоанализа. 2011. № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2596> (дата обращения 01.12.14).
- Ягнюк К.В.* Природа эмпатии и ее роль в психотерапии // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.yagniuk.ru/page.php?id=81tm> (дата обращения 01.12.14).
- Vasilyuk F.* The Psychology of Experiencing. L.: Harvester Wheatsheaf, 1991. 258 p.
- Gendlin E. T.* (1966) Existentialism and Experiential Psychotherapy. In Existential child therapy. Clark Moustakas (Ed.) University of Chicago, Basic Books, Inc.
- Gendlin E. T.* (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), Current psychotherapies, pp. 317—352). Itasca, IL: Peacock. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html
- Gendlin E. T.* (1979). Gendlin: experience is richer than psychology models. Brain-Mind Bulletin, 4(10), 2. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2131.html
- Gendlin E. T.* (1988). Carl Rogers (1902—1987). American Psychologist, 43(2), pp. 127—128. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2059.html

- Gendlin E.T. (1991). On emotion in therapy. In *Emotion, psychotherapy and change*. J.D. Safran, L.S. Greenberg (Ed). Guilford Press, New York, pp. 255—280.
- Gendlin E.T. (2003). Beyond postmodernism: From concepts through experiencing. In Roger Frier (Ed.), *Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism*, pp. 100—115, From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2164.html
- Gendlin E.T. (2004). The new phenomenology of carrying forward. *Continental Philosophy Review*, 37(1), pp. 127—151. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2228.html
- Glazer D., Early A. (2012) The Role of Edge-Sensing in Experiential Psychotherapy. In *American journal of psychotherapy*. Vol. 66, No. 4, 2012, pp. 391—406.
- Greenberg L.S., Safran D. (1989) Emotion in psychotherapy. In *American Psychologist*, vol. 44, 1, pp. 19—29.
- Greenberg L.S., Watson J.C., Lietaer G. (1998) *Handbook of Experiential Psychotherapy*. Guilford Press, 477 p.
- Elliott R., Watson J.C., Goldman R.N., Greenberg L.S. (2004) Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change. *American Psychological Association*. 366 p.
- Friedman N. (1976) From experiential in therapy to experiential psychotherapy: history. *Psychotherapy: theory, research and practice*. Vol. 13, 3, pp. 236—243.
- Kirschenbaum H. (2012) «What is «person-centered»? A posthumous conversation with Carl Rogers on the development of the person-centered approach. In *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11:1, pp. 14—30.
- Klein M.H., Mathieu P.L, Gendlin E.T., Kiesler D.J. (1969) The experiencing scale. A research and training Manual. Volume 1. Wisconsin psychiatric institute, 104 p.
- Lietaer G. (1990) A client-centered approach after Wisconsin project: a personal view on its evolution. In *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. G. Lietaer, J. Rombauts, R. Balen (Eds). Leuven University Press, pp. 19—46.
- Mahrer A.R., Fairweather D.R. (1993) What is «experiencing»? A critical review of meanings and applications in psychotherapy. In *The Humanistic Psychologist*, 21:1, pp. 2—25.
- Sharma R. (2011) Carrying Forward: Explicating Gendlin's Experiential Phenomenological Philosophy and Its Influence on Humanistic Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 51(2), pp. 172—194.

EXPERIENTIAL APPROACHES IN MODERN PSYCHOTHERAPY

T.D. KARYAGINA

The review is devoted to experiential approaches in psychotherapy. The analysis of history and logic of their occurrence is carried out. E. Gendlin's approach and process-experiential psychotherapy of L. Rice, L. Grinberg, R. Elliott, etc — their basic theoretical principles and methods — are viewed. The purpose of this article

is to introduce little-known in Russia, but gaining popularity and credibility abroad approaches, and to show them as the examples of the integrative trend in modern humanistic psychotherapy. The development of theoretical concepts and practical elaboration of psychotechnical unit of subject and method of these approaches — the experience and the empathy — are analyzed. Attention is given to their comparison with Russian experiential approach — co-experiencing psychotherapy of F.E. Vasilyuk.

Keywords: experiential approaches, person-centered approach, focusing, process-experiential psychotherapy, co-experiencing psychotherapy, experience, experiencing, empathy, meaning.

- Bondarenko O.R.* Etiologiya psikhicheskikh narushenii v klient-tsentrirovannoi psikhoterapii // Zhurnal prakticheskogo psikhologa, 2012. № 1. S. 102—120.
- Vasilyuk F.E.* Istoriko-metodologicheskii analiz psikhoterapevticheskikh upovaniy // Metodologicheskii analiz v psikhologii. M.: MGPPU: Smysl, 2003. S. 30—46.
- Vasilyuk F.E.* Maievтика как метод ponimayushchei psikhoterapii // Voprosy psikhologii, 2008. № 5. S. 31—43.
- Vasilyuk F.E.* Ponimayushchaya psikhoterapiya kak psikhotehnicheskaya sistema: dis. ... dokt. psikhol. nauk. M., 2007a. 407 s.
- Vasilyuk F.E.* Semiotika i tekhnika empatii // Voprosy psikhologii, 2007b. № 2. S. 3—14.
- Vasilyuk F.E.* Struktura obraza // Voprosy psikhologii, 1993. № 5. S. 5—19.
- Vasilyuk F.E.* Urovni postroeniya perezhivaniya i metody psikhologicheskoi pomoshchi // Voprosy psikhologii, 1988. № 5. S. 27—37.
- Gadamer Kh.M.* Istoriya ponyatiya perezhivanie // Istina i metod. M.: Progress, 1988. S. 36—50.
- Dzhendlin Yu.* Fokusing. M.: Eksmo, 2013. 320 s.
- Dzhendlin Yu.* Fokusirovanie: Novyi psikhoterapevticheskii metod raboty s perezhivaniyami. M.: Nezavisimaya firma «Klass», 2000. 488 s.
- Dzhonson S.* Praktika emotsional'no-fokusirovannoi supruzheskoi psikhoterapii. M.: Nauchnyi mir, 2013. 364 s.
- Mikaelyan L.L.* Emotsional'no-fokusirovannaya supruzheskaya terapiya. Teoriya i praktika // Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. 2011. № 3. [Elektron. resurs]. URL:<http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2855> (data obrashcheniya: 01.12.14).
- Nekrylova N.V.* Osnovnye napravleniya sovremennoi klient-tsentrirovannoi psikhoterapii // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2012. №1. S.81—101.
- Karyagina T.D.* Evolyutsiya ponyatiya «empatiya» v psikhologii: dis. ... kand. psikhol. nauk. M., 2013. 175 s.
- Karyagina T.D.* Otkuda v psikhoterapii empatiya: K. Rodzhers i ego psikhoanaliticheskie predshestvenniki i posledovateli // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2012. № 1. S. 8—31.
- Karyagina T.D., Matveeva K.M.* Problema izmereniya i otsenki empatii v psikhoterapii // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2012, № 5. S ?

- Reter P.E. Fokusirovanie // Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza 2007, № 3. 17 s.
- Rodzher K. Empatiya // Psikhologiya motivatsii i emotsii: pod red. Yu.B. Gippenreiter, M. V. Falikman. M.: CheRo, 2002. S. 428—430.
- Ulanovskii A.M. Fenomenologiya v psikhologii i psikhoterapii: proyasnenie neotchettivlykh perezhivaniy // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 2009. № 2. S. 27—51.
- Khatterer R. Eklektizm: krizis identichnosti chelovekotsentrirovannykh psikhoterapevtov // K. Rodzher i ego posledovateli: psikhoterapiya na poroge XXI veka / pod red. D. Breziera. M.: Kogito-tsentr, 2005. S. 293—305.
- Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Kognitivno-bikhevioral'naya psikhoterapiya // Osnovnye napravleniya sovremennoi psikhoterapii: redaktsiya A.M. Bokovikova. M.: Kogito-Tsentr, 2000. S. 224—267.
- Chernikov A.V. Emotsional'no fokusirovannaya terapiya suprugov. Rukovodstvo dlya psikhoterapevtov // Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. 2011. № 1. [Elektron. resurs]. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2596> (data obrashcheniya: 01.12.14).
- Yagnyuk K.V. Priroda empatii i ee rol' v psikhoterapii // Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza. 2003. № 1. [Elektron. resurs]. URL: <http://www.yag-niuk.ru/page.php?id=81tm> (data obrashcheniya: 01.12.14).
- Vasilyuk F. The Psychology of Experiencing. L.: Harvester Wheatsheaf, 1991. 258 p.
- Gendlin E.T. (1966) Existentialism and Experiential Psychotherapy. In Existential child therapy. Clark Moustakas (Ed.) University of Chicago, Basic Books, Inc.
- Gendlin E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), Current psychotherapies, pp. 317—352). Itasca, IL: Peacock. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html
- Gendlin E.T. (1979). Gendlin: experience is richer than psychology models. Brain-Mind Bulletin, 4(10), 2. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2131.html
- Gendlin E.T. (1988). Carl Rogers (1902—1987). American Psychologist, 43(2), pp. 127—128. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2059.html
- Gendlin E.T. (1991). On emotion in therapy. In Emotion, psychotherapy and change. J.D. Safran, L.S. Greenberg (Ed). Guilford Press, New York, pp. 255—280.
- Gendlin E.T. (2003). Beyond postmodernism: From concepts through experiencing. In Roger Frier (Ed.), Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism, pp. 100—115, From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2164.html
- Gendlin E.T. (2004). The new phenomenology of carrying forward. Continental Philosophy Review, 37(1), pp. 127—151. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2228.html
- Glänzer D., Early A. (2012) The Role of Edge-Sensing in Experiential Psychotherapy. In American journal of psychotherapy. Vol. 66, No. 4, 2012, pp.391—406
- Greenberg L.S., Safran D. (1989) Emotion in psychotherapy. In American Psychologist, vol. 44, 1, pp. 19—29.
- Greenberg L.S., Watson J.C., Lietaer G. (1998) Handbook of Experiential Psychotherapy. Guilford Press, 477 p.

- Elliott R., Watson J.C., Goldman R.N., Greenberg L.S.* (2004) Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change. American Psychological Association. 366 p.
- Friedman N.* (1976) From experiential in therapy to experiential psychotherapy: history. *Psychotherapy: theory, research and practice*. Vol. 13, 3, pp. 236—243.
- Kirschenbaum H.* (2012) "What is "person-centered"? A posthumous conversation with Carl Rogers on the development of the person-centered approach. In *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11:1, pp. 14—30.
- Klein M.H., Mathieu P.L., Gendlin E.T., Kiesler D.J.* (1969) The experiencing scale. A research and training Manual. Volume 1. Wisconsin psychiatric institute, 104 p.
- Lietaer G.* (1990) A client-centered approach after Wisconsin project: a personal view on its evolution. In *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. G. Lietaer, J. Rombauts, R. Balen (Eds). Leuven University Press, pp. 19—46.
- Mahrer A.R., Fairweather D.R.* (1993) What is "experiencing"? A critical review of meanings and applications in psychotherapy. In *The Humanistic Psychologist*, 21:1, pp. 2—25.
- Sharma R.* (2011) Carrying Forward: Explicating Gendlin's Experiential Phenomenological Philosophy and Its Influence on Humanistic Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 51(2), pp. 172—194.