

# ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПЕРЕЖИВАНИЙ КЛИЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПИИ: ИЗУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ. ЧАСТЬ 1

Н.В. КИСЕЛЬНИКОВА\*,  
ФГБНУ «ПИ РАО», Москва, Россия,  
nv\_psy@mail.ru

Е.В. ЛАВРОВА\*\*,  
ФГБНУ «ПИ РАО», Москва, Россия,  
may\_day@list.ru

Т.Н. АЛЬМУХАМЕТОВА\*\*\*,  
ФГБНУ «ПИ РАО», Москва, Россия,  
kardoula@yandex.ru

## Для цитаты:

*Кисельникова Н.В., Лаврова Е.В., Альмухаметова Т.А., Куминская Е.А., Рзаева Ф.Р.* Феноменологический анализ динамики переживаний клиентов в процессе психотерапии: изучение отдельных случаев. Часть 1 // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 2. С. 114—128. doi: 10.17759/cpp.2019270208

\* *Кисельникова Наталья Владимировна*, кандидат психологических наук, заведующая лабораторией консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), Москва, Россия, e-mail: nv\_psy@mail.ru

\*\* *Лаврова Елена Васильевна*, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), Москва, Россия, e-mail: may\_day@list.ru

\*\*\* *Альмухаметова Татьяна Николаевна*, научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), Москва, Россия, e-mail: kardoula@yandex.ru

**Е.А. КУМИНСКАЯ\*\*\*\***,  
ФГБНУ «ПИ РАО», Москва, Россия,  
evgenia.kuminskaya@gmail.com

**Ф.Р. РЗАЕВА\*\*\*\*\***,  
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия  
fatimarzaeva05@gmail.com

Описаны результаты феноменологического исследования переживаний клиентов в процессе психотерапии. Основная гипотеза состояла в том, что переживание претерпевает изменения в течение психотерапии, причем динамику переживания можно пронаблюдать и в рамках одной сессии, и между сессиями. Выборка составила 6 человек в возрасте от 29 до 53 лет, пять женщин и один мужчина. Одна клиентка посетила 4 встречи с психотерапевтом, один клиент и четыре клиентки — по 3 встречи. Сессии были записаны на диктофон, а затем расшифрованы. Каждая стенограмма прочитывалась и кодировалась двумя независимыми экспертами, с последующим обсуждением. На первом этапе отмечались уникальные смысловые единицы, на втором этапе происходило кодирование утверждений. В статье описывается динамика переживаний каждого клиента в отдельности от начала к концу работы с психотерапевтом. Полученные данные позволяют сделать вывод о наличии трансформаций переживаний у всех клиентов, как в переживаниях относительно процесса работы, так и в отношении проблемных ситуаций, которые послужили поводом для обращения за психологической помощью. Результаты дальнейшей категоризации, обобщения и интерпретации будут описаны в следующей статье.

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

В фокусе внимания в данной работе находятся изменения, происходящие с клиентом в процессе психотерапии. В доминирующем на настоящее время ключе позитивистской науки этот предмет изучается в рамках исследований по оценке эффективности психотерапии, выявлению факторов эффективности, а сами исследования, как правило, реализуются в формате рандомизированных контролируемых экспериментов с фиксацией количественных параметров изменений до и после терапии.

\*\*\*\* *Куминская Евгения Андреевна*, научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), Москва, Россия, e-mail: evgenia.kuminskaya@gmail.com  
\*\*\*\*\* *Рзаева Фатима Рза кызы*, аспирантка факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (МГУ имени М.В. Ломоносова), Москва, Россия, e-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

Однако такой подход приложим к ограниченному кругу профессиональных ситуаций взаимодействия психотерапевтов и клиентов, например, при решении конкретных проблем, для которых описана картина исходного (проблемного) и целевого (условно «нормального») состояний и разработаны более или менее формализованные протоколы терапевтического вмешательства.

В то же время, если психотерапевт опирается не на дихотомию «норма-патология», а на представление самого клиента о желаемом направлении и результате изменений, выделение внешне заданных и универсальных параметров оценки вступает в противоречие с индивидуальным разнообразием переживания каждым человеком состояний благополучия или неблагополучия. В силу этого оценка эффективности по количественно-измеренному результату здесь не является адекватной стратегией исследования, а на первый план выходят процессуальные изменения. Целью в таких исследованиях становится описание феноменологии изменений, оценка значимых событий в процессе психотерапии, понимание процессов, происходящих между психотерапевтом и клиентом.

Данная работа выполнена именно в этом ключе и направлена на описание динамики одного из важнейших феноменов субъективного мира клиента — переживания. В качестве центрального и отражающего существенные процессы, происходящие с клиентом во время психотерапии, переживание признается множеством крупных теоретиков и практиков психологии и психотерапии (Ф.Е. Василюк, А. Лэнгле, А. Маслоу, В. Франкл, М. Чиксентмихайи и др.). Переживание является категорией, объединяющей феноменологию и психотерапию и происходящей из феноменологии как философско-методологического фундамента.

**Исследовательский вопрос**, который стоял перед нами: каким образом в процессе психотерапии проявляется динамика переживаний клиента?

## Программа исследования

В качестве **материала** для анализа выступили стенограммы терапевтических сессий, которые проводились публично в рамках образовательной программы по 5-й ступени понимающей психотерапии с 2014 по 2017 гг. Четыре клиентки и один клиент прошли по 3 встречи с психотерапевтом, одна клиентка прошла 4 встречи. Все клиенты дали информированное согласие на ведение аудиозаписи, ее транскрибирование, использование в анализе и публикации результатов в анонимизированном виде. В дальнейшем в описаниях случаев были исключены личные данные, по которым возможна идентификация клиентов. Выбор сессий по понимающей психотерапии был обусловлен тем, что в ее основе ле-

жит представление о переживании как об особом роде деятельности, направленной на преодоление критических, проблемных ситуаций, и сама терапия, направленная на поддержание этой деятельности.

**Выборкой исследования** стали 5 женщин и 1 мужчина в возрасте от 29 до 53 лет.

**Методом анализа** стенограмм выступил описательный феноменологический анализ А. Джорджи [2; 4].

**Процедура анализа данных:** первоначально сессии были прочтены целиком для получения общего представления, в них отмечены реплики клиентов, содержащие описание значимого опыта, переживаний. После этого выделялись естественные смысловые единицы в том виде, в котором они встречались в речи респондента. Им присваивались названия-коды, отражающие основной смысл, с сохранением максимально близкого к оригинальному языка описания опыта. Далее коды, близкие по смыслу, были сгруппированы и на этой основе выделены более общие категории, описывающие переживания людей в процессе психотерапии. Таким образом, обобщенная схема анализа включала в себя следующие этапы [1; 3]:

- 1) общее прочтение текста и разметка утверждений;
- 2) кодирование утверждений;
- 3) выделение категорий;
- 4) интерпретация и обобщение.

Результаты двух последних этапов работы, в силу большого объема материала, будут представлены во второй части публикации.

С целью валидации процедур анализа было проведено перекрестное кодирование сессий двумя независимыми экспертами с дальнейшим обсуждением общего варианта кодирования. Кроме того, в процессе анализа исследователи проводили рефлекссию собственных установок и отслеживали факторы, которые могли вносить искажения при анализе текстов (созвучность анализируемых тем личным переживаниям, теоретические установки и пр.).

В результате проведенного анализа был получен список тем, затронутых клиентами в процессе терапии на всех сессиях.

## Результаты и их интерпретация

В данной статье мы приводим результаты феноменологического анализа динамики переживаний каждого клиента от начала к концу терапии.

### **Клиентка 1, 42 года**

В начале *первой сессии* переживания связаны с ситуацией терапии: непонимание, как себя вести в новой ситуации, попытка привыкнуть к ней, намерение «отдаться ситуации».

Описываются семейная ситуация и эмоции, с ней связанные: «ша-рахнутость» конфликтом, обида, ощущение внутренних ограничений в родительской роли. Клиентка рассказывает о переживаемых конфликтах — с близкими, с собственными ценностями, что сопровождается страхами, чувством вины, непониманием того, как разрешать эти конфликты, желанием избежать их. Наряду с этим выражается острая потребность отстаивать право на свой образ жизни.

В диалоге с терапевтом актуальные конфликты осмысляются сквозь призму детских травматических переживаний, сопровождавшихся диким страхом и ощущением кошмара. Упоминается единичный опыт переживания самооценности, связанный с поступком матери.

Обращаясь к настоящему, клиентка описывает состояние дисбаланса между работой и семьей — с первой у нее связаны ощущения счастья от самореализации, свободы, ресурсности; но и параллельно — тягости, страха, волнения, вины. Замешательство от невозможности гармонизировать две эти части переходит в ощущение безвыходности, бессмысленности, пустоты и стремление к одиночеству.

К концу сессии в речи клиентки появляется желание взять ответственность за свою жизнь, надежды на изменения. Однако наряду с этим звучит мысль о собственной неправильности и ущербности.

Динамика первой сессии выражается в движении от описания актуальных жизненных ситуаций к переживанию глубинных конфликтов. Также наблюдается динамика от переживания беспомощности к активному совладанию и ответственности за себя. Главная тема — конфликтность.

*Вторая сессия* также начинается с переживания замешательства. Наряду с этим, клиентка отмечает, что испытала некоторое облегчение после предыдущей встречи с терапевтом и осознание глубины своей проблемы.

Ведущими переживаниями, сопровождающими это осознание, выступает чувство вины, страх, ощущение тотального неблагополучия и собственной «ненормальности».

Клиентка продолжает раскрывать внутреннюю конфликтность между разнонаправленными эмоциями и установками: страхом сближения, желанием дистанцироваться от партнера в отношениях, желанием отстаивать собственные ценности и позиции, с одной стороны, и переживанием ответственности за отношения, чувством долга — с другой.

Неспособность разрешить этот конфликт описывается клиенткой как ощущение тупика и выступает стимулом для того, чтобы сформулировать в конце сессии целый ряд запросов к психотерапевту: на переосмысление ценности событий жизни, оценку собственной нормальности и поиск баланса между сохранением автономии и выстраиванием близких отношений.

Динамика второй сессии выражается в движении от негативно окрашенных переживаний к описанию источника этих переживаний. Завершается сессия обращением к терапевту с запросами на помощь. Главная тема — невозможность справиться самостоятельно.

В начале *третьей сессии* клиентка отмечает необычные переживания, связанные с публичным обсуждением ее личной истории. Клиентка говорит, что благодаря предыдущим встречам произошло осознание повторяющихся семейных сценариев, и в связи с этим появились страх, тревога, смятение и чувство вины.

Наряду с прежними темами, звучат новые переживания — незащищенности счастья, ожидания чего-то плохого, недоверия себе.

Клиентка отмечает, что чувствует колоссальную эмоциональную усталость от попыток справиться с этой ситуацией, хочет отпустить контроль. Неспособность сделать это приводит к ощущению страшной тоски и депрессивному состоянию. Завершается сессия признанием клиентки желания прожить жизнь правильно, не обманывать себя.

В рамках этой сессии клиентка движется от переживаний, связанных с внешними ситуациями и отношениями с другими людьми, к собственным глубинным переживаниям и потребностям.

Заключительная, *четвертая, сессия* начинается с констатации клиенткой позитивного процесса переосмысления, запущенного работой с психотерапевтом. Этот процесс описывается как поиск внутреннего пути, а результат — как ясность, обретение целостной картины.

Центральными переживаниями сессии стали страх непринятия со стороны социума, вынужденность приспособления к его ожиданиям и переживание внутренней борьбы и напряжения из-за этого.

Изменения в переживаниях на этой сессии происходили в плоскости разрешения внутренних и внешних конфликтов, поиска точек баланса между своими интересами и интересами ближнего и дальнего окружения.

*Резюме:* первой линией изменений становятся переживания самой ситуации терапии — от непонимания и замешательства до ощущения необычности самораскрытия перед чужими людьми и нейтральности ситуации. Второй линией выступает глубина описания и переживания проблемы: от актуальных жизненных ситуаций к переживанию глубинных конфликтов; от отношений с другими людьми к отношениям с собой. «Набор» переживаемых клиенткой эмоций не отличается от начала к концу терапии — вина, страх, тревога, смятение, «тупик», бессмысленность и пустота. Но постепенно меняется соотношение переживания этих состояний и анализа их источников: клиентка движется к позитивному переосмыслению ситуации и обретению ясности картины. Третья линия связана со способами переживания и совладания с проблемой: от беспомощности

к ответственности за себя и нахождению способа разрешить одну из сложных для себя проблем в области отношений.

### **Клиентка 2, 53 года**

Начало *первой сессии* связано с переживаниями, связанными с психотерапевтической ситуацией: непониманием, с чего начать, и переживанием хаоса. Затем актуализируются переживания, связанные с выбором проблемы для обсуждения. Клиентка выделяет «неглавную, смешную» проблему и «одну большую проблему» (отношения с матерью), которая и становится темой работы. Описываются переживания, связанные с ней: непонимание, сравнение с другими, принятие, ненависть, отвращение. Клиентка переходит к переживанию ценности и ощущению опоры, а затем — к переживаниям, связанным с собственной личностью: ощущение себя маленькой, переживание ненужности. Клиентка часто оценивает нормальность как себя, так и ситуации, в которой находится. Ближе к концу сессии появляется много страха и недоверия. Сессия заканчивается стыдом и ожиданием изменений.

Переживания в начале сессии вызваны ситуациями и событиями прошлого, к концу страх и недоверие относятся к актуальной ситуации. Главная тема — страх из-за проблемы отношений с матерью.

В начале *второй сессии* проявляются сомнения в том, что можно управлять сессией. Далее клиентка анализирует соответствие своих целей и достижений, что сопровождается сильными переживаниями депрессии и одиночества, состояния кризиса и переоценки своих взглядов.

С подачи терапевта клиентка с трудом актуализирует переживания о прошлом, которые считает приятными: благодарность, счастье, свобода самовыражения, страсть.

Главная тема — переосмысление своего опыта.

В начале *третьей сессии* также присутствуют переживания относительно процесса терапии и сложности выполнения задания. Клиентка говорит о целом ряде острых переживаний, связанных с новой проблемой. Она отмечает завышенные требования к себе и другим, собственную уязвимость, страх разоблачения и провала. Сравнивая себя с другими, клиентка поражается и завидует их цельности. Переживание этих тем характеризуется зависимостью, страхом, расстройством, отвращением.

Главная тема — переживания из-за несоответствия собственным ожиданиям.

*Резюме:* динамика происходит от переживаний проблемы отношений в прошлом к настоящему, от погруженности в негативные эмоции к анализу и поиску корней проблемы, оценке собственных ценностей.

### **Клиентка 3, 42 года**

Следует отметить, что респондентка сама является психологом, что могло обуславливать специфику содержания и динамики переживаний в психотерапии. На *первой сессии*, она говорит о переживании нереальности происходящего в собственной терапевтической работе, трудностях фокусировки на проблемах клиентов, чувстве растерянности, отчужденности от работы и страха.

Первая встреча насыщена волнением, чувством тупика и потери контроля, эмоциональным напряжением. В то же время проявляется и потребность «расслушать» свое состояние, понять значимость этого отклика.

Главная тема — переживание напряжения и поиск его личностного смысла.

Во время *второй сессии* продолжается углубление проработки проблемы и переживаний о негативном опыте в прошлом: боязнь мнений других людей, переживание одиночества, чувства детской отчужденности и отсутствия поддержки. Респондентка испытывает чувство «невыплаканнысти». Эта значимая работа происходит благодаря желанию поделиться своими мыслями с терапевтом и актуализации позитивного опыта переживания своего «равенства» с другими людьми.

Главная тема — переживание одиночества в прошлом.

Важно отметить, что аудиозапись *третьей сессии* содержала в себе лишь финальную одну треть. Однако, на наш взгляд, ее необходимо включить в анализ, поскольку она содержит некоторые важные итоги проделанной работы.

К концу третьей сессии отмечаются переживания целостности и начала нового этапа, надежды на рост. Из негативных переживаний остается чувство ненормальности, что, однако, не «перевешивает» ресурсное состояние клиентки к моменту окончания сессии.

*Резюме:* отмечается постепенный переход от преобладания эмоционально-насыщенных переживаний к большему их осмыслению на рациональном уровне. Респондентка проделывает путь от проживания негативных состояний в прошлом к рефлексии этого опыта и затем — к чувству целостности и надежды на позитивные изменения.

### **Клиент 4, 40 лет**

В начале *первой сессии* переживание клиента сосредоточено на предстоящей терапии, он испытывает неуверенность из-за непонимания процесса, неопределенность, при этом выражает надежду на безопасность.

Далее переживание разворачивается на двух уровнях. Первый — это переживания, связанные с попыткой осмысления проблемы: ощущение внутренних препон, непонимание себя и желание с этим разобраться. Второй уровень — переживания, которые привели клиента на сессию: остановка, изоляция себя от жизни, переживание трудностей в обучении



как катастрофы, сопровождающееся ужасом, паникой и ощущением потери времени, желанием все перечеркнуть.

В поисках решения клиент обращается к тому времени, когда чувствовал наполненность смыслом, радость и уверенность. Клиент выражает желание научиться действовать и побуждает себя к смирению и принятию своего недостатка, хотя его и неприятно осознавать.

Клиент рассказывает про опыт, когда он испытывал сомнения в своем призвании и одновременно получил опыт неудачи. Это переживание интенсивно, сопровождается слезами и приводит ко внутреннему решению учиться полезным навыкам, надежде и ощущению ненаяспрности опыта. Клиент принимает ответственность за решение об определении своего места в жизни.

Тема сессии — переживание непонимания себя, желание с ним разобраться, а также изоляции от жизни и невозможности справиться с ее трудностью.

*Вторая сессия* начинается с неуверенности по поводу начала рассказа, однако менее выраженной, чем в первый раз. Клиент фиксирует некоторые изменения за прошедшую неделю, но в то же время выражает неуверенность в результате. Он рассказывает о прошедших событиях и говорит о поиске решения своей проблемной ситуации и реализации этого решения, говорит о позитивных переживаниях (душевность, теплота), о поиске смысла своей проблемы, а затем — и о поиске смысла жизни. Он говорит о потере смысла в рутине и желании чего-то настоящего, вспоминает об опыте переживания настоящей подлинности и своей значимости, но затем возвращается в актуальное переживание бессмысленности и чувство тяжести.

Темой сессии выступает осмысление проблемы и жизни в целом.

*Третья сессия* начинается с переживания ожидания результатов, перемены и разочарования оттого, что они не особо чувствуются, волнения из-за окончания терапии. Однако клиент отмечает меньше волнения перед самой сессией, большую ясность, говорит, что будет скучать по атмосфере терапии.

Клиент говорит о том, что за прошедшее время получил опыт отвлекающей от мыслей работы, он переосмысляет события прошедших недель, и переживание этих событий обозначает как ощущение собственной важности, обретение альтернативных путей своей реализации, снижение тревоги, ощущение собственной способности, хотя с примесью некоторой неуверенности в правильности, критичного отношения к себе.

Клиент говорит об интенсивном переживании отчаяния, одиночества и одновременно ценности этого переживания. Страх упущения важного опыта сопровождается надеждой.

Темой сессии стали продолжающиеся процессы переосмысления своего опыта, переживания неудовлетворенности и поиск его ценности.

*Резюме:* все сессии начинаются с переживаний, относящихся к процессу психотерапии — в первой сессии много неуверенности и неопределенности, затем этих переживаний гораздо меньше, на первый план выходят смысловые процессы, а к третьей сессии они сменяются состоянием большей ясности и спокойствия. Также проявляются два пласта переживаний — связанных с попыткой осмысления своей проблемы и ее непосредственного переживания.

### ***Клиентка 5, 29 лет***

В начале *первой сессии* переживания клиентки направлены на процесс терапии: она выражает сомнение, что можно жаловаться. Затем она характеризует контекст своей жизни и потребности: многозадачность, нужда в точке опоры внутри себя. Клиентка обозначает проблемные области и переживания: семья, профессия, поиски ресурсов, осознание себя на грани кризиса.

Клиентка переживает серьезные эмоциональные нагрузки, но затрудняется обозначить свое состояние для других. В поисках «хорошего» опыта осознает себя как часть рода и связь с родом как ресурс. В этот момент появляются страхи.

Основное переживание, к которому клиентка возвращается не раз в течение сессии — состояние рассредоточенности сил, сомнение в способности сохранить цельность. Это переживание появляется как в жизненном контексте, так и в контексте процесса консультирования.

В конце сессии снова через переживание принадлежности к роду и связи с Богом клиентка приходит к размышлениям о ценности контакта с собой в обретении цельности.

Динамика первой сессии происходит от рационального анализа через переживание отсутствия фокуса к некоторой цели (поиску целостности и ресурсов). Главная тема — переживание рассредоточенности, поиск ресурсов.

*Вторая сессия* начинается с размышлений клиентки о своей позиции в терапии и с анализа поведения во время предыдущих кризисов. Клиентка говорит о панике и главном вопросе, который стоит в кризисе: «Кто я?».

Клиентка отмечает отсутствие контакта с терапевтом, сомнение в контакте с Богом, в контакте с собой отмечает: разные идентичности, страх потери контакта с собой, ценность истинности и цельности. Клиентка приходит к осознанию кризиса как времени для поиска смыслов и ценности присутствия Бога в жизни.

Заканчивается сессия острыми интенсивными переживаниями паники, отчаяния и экзистенциального ужаса при мысли об оставленности. Формируется фокус — найти опоры в себе.

В этой сессии «вскрывается» гораздо больше чувств, клиентка не боится выражать несогласие с терапевтом. Тема сессии — контакт с собой и с возможными ресурсами.

*Третья сессия* начинается с переживаний угрозы и ее характеристик как «персонажа» — молчаливости, непредсказуемости, неопределенности, опасности. Клиентка находит ценность в противостоянии угрозе, но сложность в понимании себя. Цель клиентки, несмотря на осознание ценности падений, устоять и остаться собой, найти новое решение и не повторять старых падений. Вместе с этим приходит печаль, смешанная с оплакиванием несбывшегося опыта и удивлением. Клиентка говорит, что опыт терапии был важен для нее, и она сможет к нему возвращаться. Третья сессия обращена в «здесь и сейчас», а в конце — в будущее. Клиентка получила доступ к сложным чувствам, но на смену страху пришла печаль.

*Резюме:* динамика переживаний между сессиями протекает от концентрации на анализе ситуации к проживанию интенсивных чувств, расширению их спектра и формированию потребности установить контакт с собой.

#### **Клиентка 6, 51 год**

В начале *первой сессии* клиентка обозначает проблему как ужас перед старением и отмечает связь этого ужаса со своей творческой профессией. Клиентке страшно с ней расставаться, потому что именно там она переживает эмоциональную свободу, поток, удовольствие, ощущает себя счастливым ребенком.

Далее клиентка исследует состояние «взрослого» и «ребенка», а также переживания на работе и вне ее. Вне профессии во взрослом состоянии нужно много терпеть, смиряться, нести ответственность, а хотелось бы снять ответственность за выбор. От этого возникают переживания усталости, кризиса, подвешенности, разорванности. Клиентка интенсивно переживает скорую смерть важной детской части себя. Предчувствие горя не дает ей испытывать удовольствие сейчас.

Тема кризиса является главной и сквозной на этой сессии.

*Вторая сессия* начинается с переживания ужаса перед доживанием. Дальнейшая работа идет по пути анализа трех разных областей деятельности клиентки. «Доживание» связывается с невозможностью реализовать потребность в служении, которая удовлетворяется в творческой профессии. Здесь клиентка чувствует, что работа приносит пользу, а она испытывает радость от самого процесса.

В других сферах работы она ощущает профессиональную недостаточность и оторванность от профессионального сообщества, повышенный уровень ответственности, недоверие к себе и много неуверенности и страха.

Рассказывая про детство, клиентка говорит, что это был период наибольшей простроенности и уверенности. Сейчас в ее жизни доминирует ощущение неуспевания. При помощи терапевта клиентка анализирует

недоверие к себе, но альтернативных концепций уверенности и возможно-сти пережить уверенность вне творчества они не находят.

*Третья сессия* начинается с осознания большого количества внутренних персонажей — они «разные и опыт у них разный», что и порождает недоверие к себе: сложно ориентироваться, когда «я» много.

Клиентка говорит, что доверять можно Божьей воле, хотя ее и невозможно осмыслить. Но внутри себя она ощущает недостаточность опор и недоверие спонтанным реакциям, и именно этим ценна для нее профессия: там есть доверие спонтанности, переживание потока, чувство вдохновения. С помощью терапевта анализируются убеждения: «чужие спонтанные реакции несут хаос» (связано со страхом хаоса), «ничто невозможно без учебы» (связано со страхом несовершенства).

Терапевт предлагает новое видение, где несовершенство выступает ресурсом, ценностью. Клиентка соглашается с таким видением, но из-за ограниченности времени эта мысль не развивается.

Главная тема сессии: доверие к себе в разных ситуациях.

*Резюме:* заявленная проблема «страх перед старением» развивается и преобразуется в связи с творческой профессией. С помощью терапевта удается сформулировать задачу развития доверия к себе в других ситуациях, кроме творчества, выявляются ограничивающие убеждения. Новая для клиентки мысль о силе несовершенства принимается, но на уровне переживаний не проявляется. Тем не менее, изначально высокая интенсивность переживания страха (ужас, паника) снижаются от первой к третьей сессии.

## **Выводы**

Представленный анализ отдельных клиентских случаев позволяет увидеть динамику как внутри сессий, так и от начала к концу терапии.

Одной из общих линий являются изменения в переживаниях клиентами самой ситуации терапии — начало работы часто связано с замешательством и неопределенностью, которые постепенно снижаются и на их место приходят состояния спокойствия и ясности.

Возвращая анализ в контекст обсуждения эффективности психотерапии, на этом примере мы можем увидеть свидетельства проявления одних из важнейших факторов эффективной работы — ощущения у клиента безопасности и доверия терапевту, что, в свою очередь, выступает важным условием формирования терапевтического альянса [5; 6; 7].

Также отмечается динамика распределения ответственности за решение проблемы: вначале актуальны переживания бессилия перед ситуацией, беспомощности и растерянности. По мере продвижения упоминается желание взять ответственность за себя, происходит фокусировка

на ключевой проблеме, форматирование ее как личностно-значимой задачи, нахождение внутренних ресурсов и вера в свои способности найти решение. Повышение автономии и способность ставить цели, как известно, являются фактором психологического благополучия и одними из критериев эффективной терапевтической работы [8].

Динамика работы с проблемой в процессе терапии у ряда клиентов происходит по пути углубления переживания — от поверхностного описания жизненных ситуаций через их анализ к контакту со своими чувствами, переживанию глубинных внутриличностных конфликтов и более системному пониманию механизмов своей проблемы. В других случаях наблюдается обратная динамика — вначале клиенты «захвачены» негативными чувствами, но постепенно выходят на уровень их рефлексии, способности лучше осознавать свои переживания и далее — учиться вводить их в новое ценностно-смысловое пространство.

Безусловно, здесь представлено обобщенное описание основных направлений изменений в переживаниях клиентов. В следующей части статьи будут приведены результаты тематического анализа сессий на основе выделенных категорий, обобщающих частные коды.

### Благодарности

Статья подготовлена при поддержке РФФИ, проект №16-36-01020.

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

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2015. 423 с.
2. Квале С. Исследовательское интервью: пер. с англ. М.: Смысл, 2003. 301 с.
3. Улановский А.М. Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием. М.: Смысл, 2016. 255 с.
4. Giorgi A. The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach. Pittsburg, PA: Duquesne University, 2009. 233 p.
5. Martin D.J., Garske J.P., Davis M.K. Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: a meta-analytic review // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2000. Vol. 68 (3). P. 438—450. doi:10.1037/0022-006X.68.3.438
6. Norcross J.C. Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients. New York: Oxford University Press. 2002. 464 p.
7. Orlinsky D.E., Rønnestad M.H., Willutzki U. Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change // Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change / M.J. Lambert (ed.). New York: Wiley, 2004. P. 307—389.
8. Ryff C.D., Singer B.H. Best news yet on the six-factor model of well-being // Social Science Research. 2006. Vol. 35 (4). P. 1103—1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002

## PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF CLIENTS' EXPERIENCE IN THE PROCESS OF PSYCHOTHERAPY: A CASE STUDY. PART 1

N.V. KISELNIKOVA\*,  
Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia,  
nv\_psy@mail.ru

E.V. LAVROVA\*\*,  
Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia,  
may\_day @list.ru

T.N. AL'MUKHAMETOVA\*\*\*,  
Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia,  
kardoula@yandex.ru

E.A. KUMINSKAYA\*\*\*\*,  
Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia,  
evgenia.kuminskaya@gmail.com

F.R. RZAEVA\*\*\*\*\*,  
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia  
fatimarzaeva05@gmail.com

### For citation:

Kiselnikova N.V., Lavrova E.V., Al'mukhametova T.N., Kuminskaya E.A., Rzaeva F.R. Phenomenological analysis of the dynamics of clients' experience in the process of psychotherapy: a case-study. Part 1. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 2, pp. 114–128. doi: 10.17759/cpp.2019270208. (In Russ., abstr. in Engl.).

\* *Kiselnikova Natalia Vladimirovna*, Ph. D., Head of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: nv\_psy@mail.ru

\*\* *Lavrova Elena Vasilievna*, Ph. D., Chief Scientist, Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: may\_day @list.ru

\*\*\* *Al'mukhametova Tatiana Nikolaevna*, Scientist, Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: kardoula@yandex.ru

\*\*\*\* *Kuminskaya Evgenia Andreevna*, Scientist, Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: evgenia.kuminskaya@gmail.com

\*\*\*\*\* *Rzaeva Fatima Rza kyzy*, Postgraduate Student, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

The paper describes the results of a phenomenological study of client experiences in the process of psychotherapy. We assumed that the experience changes during the course of psychotherapy, and the dynamics of the experience could be observed both within one session and between sessions. The sample consisted of 6 people aged 29 to 53, 5 women and 1 man. One woman attended 4 meetings with a psychotherapist, the man and other women — 3 meetings each. Conversations were recorded on a dictaphone and then transcribed. Two independent experts read and coded each transcript, and then codes were discussed. At the first stage of analysis, we noted unique semantic units. At the second stage, they were coded. We describe the dynamics of the experiences of each client separately from the beginning to the end of work with a psychotherapist. The results allow us to conclude that there are transformations of experiences in all clients; both in their experiences regarding the work process and also regarding the problem situations that were the reason for treatment. The results of further categorization, generalization, and interpretation will be described in the next paper.

**Keywords:** psychotherapy, effectiveness of psychotherapy, experience, phenomenological analysis, clients' changes.

### Acknowledgements

This work was supported by the Russian Foundation for Basic Research (project №16-36-01020).

### REFERENCES

1. Busygina N.P. Kachestvennye i kolichestvennye metody issledovaniia v psikhologii: uchebnik dlia bakalavriata i magistratury [Qualitative and quantitative research methods in psychology: a textbook for undergraduate and graduate programs]. Moscow: Yurait, 2015. 423 p.
2. Kvale S. Issledovatel'skoe interv'yū [Research Interview]. Moscow: Smysl Publ., 2003. 301 p. (In Russ.).
3. Ulanovskii A.M. Fenomenologicheskaya psikhologiya: kachestvennye issledovaniya i rabota s perezhivaniem [Phenomenological psychology: qualitative studies and work with experience]. Moscow: Smysl, 2016. 255 p.
4. Giorgi A. The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach. Pittsburgh, PA: Duquesne University, 2009. 233 p.
5. Martin D.J., Garske J.P., Davis M.K. Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000. Vol. 68 (3), pp. 438—450. doi:10.1037/0022-006X.68.3.438
6. Norcross J.C. Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients. New York: Oxford University Press, 2002. 464 p.
7. Orlinsky D.E., Ronnestad M.H., Willutzki U. Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change. In Lambert M.J. (ed.). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley, 2004, pp. 307—389.
8. Ryff C.D., Singer B.H. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 2006. Vol. 35 (4), pp. 1103—1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002