

ВВЕДЕНИЕ

В середине 50-х годов XX столетия психологическое консультирование и психотерапия заняли прочное место среди услуг, оказываемых населению. В Европе и США востребованность консультантов становилась все более и более выраженной, что раскрывало тенденции общества, направленные на улучшение эмоционального, физического и духовного состояния. Наряду с психоаналитическим, поведенческим и когнитивным направлением стали появляться другие течения, которые старались объединить в себе тенденции гуманистической направленности в оценке личности человека и техники психологического консультирования и психотерапии.

Уже само понятие гуманистического, т.е. ориентированного на человека, в каком-то смысле отделяет это от других психотерапевтических направлений. Признавая достижения других концепций, представители гуманистического направления справедливо считают, что и психоаналитические, и бихевиористические, и другие подходы недостаточно доверяют самому человеку, навязывая ему определенные формы анализа и воздействия. В отличие от них представители гуманистической терапии видят главные резервы в самой личности, в изначально заложенных в ней силах добра, психического здоровья и стремления к совершенствованию.

Поэтому свою главную задачу терапевты-«гуманисты» видят в создании условий для раскрытия собственных резервов человеческой личности. При этом они не считают, что личность и общество находятся в конфликте. Напротив, по мнению «гуманистов», в личности заложено стремление к объединению с себе подобными, потребность в любви, дружбе, сотрудничестве. Важно только **раскрепостить эти тенденции и создать атмосферу защищенности и безопасности их естественного проявления**.

Одним из распространенных (особенно среди творческой интеллигенции) видов гуманистической психотерапии является экзистенциальная психотерапия. Экзистенциализм возник из творческого соединения идей многих выдающихся деятелей науки и культуры (Кьеркегора, Гуссерля, Сартра, Камю, Ясперса, Хайдеггера и др.). Название этого направления возникло из термина *экзистенция* (то есть сущность, существование), постоянно употребляемого в трудах Кьеркегора, которые и послужили первым толчком к оформлению экзистенциализма как самостоятельного философского направления. Так как центральное место в философии экзистенциализма занимает изучение человека как субъекта и его субъективных переживаний своего существования, это не могло не привлечь к данному учению внимание психологов, которые в дальнейшем и сами внесли значительный вклад в экзистенциальную философию, а также применили и развили идеи экзистенциализма в психологии и психотерапии.

В оформлении гуманистической и экзистенциальной психологии как самостоятельного направления в первую очередь следует отметить роль таких психологов, как Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Эрих Фромм, Виктор Франкл, Фредерик Перлз и др. Работая каждый в своем направлении, они ориентировались на стремления современного человека не только обеспечить реализацию своих базовых физиологических потребностей, но и выйти на уровень психического, эмоционального и духовного роста.

Карл Роджерс

КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб обществу.

Карл Роджерс

Когда я перестаю приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Когда я ничего не навязываю людям, они становятся собой.

Лао-Цзы

Можно сказать, что ни один человек не сделал столько для пропаганды современного гуманистического консультирования в США, как Карл Роджерс. Он был коренным американцем. До этого все известные психотерапевты были из Европы. Из Европы многие во время войны переехали в Америку и там очень плодотворно работали.

Многие считают, что Роджерс был первым, кто предложил вариант *гуманистической психотерапии*, хотя здесь можно спорить. Гуманистические подходы уже присутствовали в гештальт-терапии Фредерика Перлза, психодраме Яакоба Морено, в гуманистическом психоанализе Эриха Фромма, а основоположником *гуманистической психологии* считается Абрахам Маслоу.

Гуманистическая психология и психотерапия не противопоставляют себя методически и теоретически ни психоанализу, ни бихевиоризму. «Гуманисты» говорят: «Ради бога, занимайтесь психоанализом, бихевиоризмом, но только не забывайте, что каждый человек уникален и нельзя пытаться загнать его под схемы». То есть надо



быть не рабами знаний, а их хозяевами — «схемы подгонять под человека, а не человека под схемы». Формальные психологи, которых, к сожалению, готовят во многих вузах и у нас, и за рубежом спешат приkleить ярлык: интроверт, экстраверт, холерик, флегматик и т.д., а человек не укладывается ни в один ярлык, он неповторим и к тому же постоянно изменяется. Именно в таком понимании и состоит гуманистический подход.

Этот подход был вызван и духом времени. Основные труды Роджерса, которые его прославили, появились в конце Второй мировой войны и последующие годы. Фашизм побежден, но общество напугано. Малейшая попытка тоталитаризма, давления сверху воспринимается в штыки, и поэтому подходы бихевиористов, рассматривающих поведение человека лишь по схеме «стимул—реакция», теряют свои позиции.

К антитоталитарным настроениям добавляется недовольство большинства американцев войной во Вьетнаме и недовольство системой образования (считается, что она слишком авторитарная). На этой волне возникает востребованность в гуманистической направленности.

Именно Роджерс вводит в психотерапию понятие «клиент», вместо традиционного «пациент». Он был клиническим психологом, имел право работать в медицинской сфере, но принципиально стал применять слово «клиент», чтобы подчеркнуть новый тип психотерапевтических отношений.

Слово «пациент» переводится как *страдающий-терпящий*, т.е. терпящий наши над ним «издевательства», а здесь не пациент, а *клиент*, т.е. равный партнер. Он заплатил деньги, и мы, если согласились с ним работать, должны оказать квалифицированную услугу.

Гуманистический подход означает принципиальное равенство, дружеское партнерство психотерапевта и клиента. Это не только подчеркивает уважение к клиенту, но и накладывает на него ответственность.

С этого времени в Америке, а затем и в Европе во всех договорах между психотерапевтом и клиентом подчеркивается ответственность не только психотерапевта, но и самого клиента, который должен проявлять максимальную старательность и творческую активность в совместной терапевтической работе.

Как и у других великих психологов и психотерапевтов, у Роджерса четко прослеживается влияние его личности и биографии на созданное им направление.

Он был потомственным американцем, причем у него и по линии отца, и по линии матери корни были очень сильными. И там, и там это выходцы из Англии. Первые переселенцы были отважные авантюристы, бросившиеся вместе с семьями через океан на поиски счастья и богатства в совершенно неизвестных условиях и даже без гарантии того, что корабль доплывет до берегов Америки. Были среди них и отъявленные преступники, скрывающиеся от петли и предвкушавшие полную свободу от всех законов, кроме закона силы. Но даже среди этих отважных авантюристов, каждый из которых считал себя героем и лидером, предки Карла Роджерса и по материнской, и по отцовской линии сумели выделиться. Их имена внесены в историю освоения Соединенных Штатов и борьбы за независимость Америки, им поставлены памятники. Этот дух смелости и предприимчивости передался и их потомкам.

Отец Карла Роджерса был крупным промышленником и при этом очень религиозным человеком — пуританином. Пуритане (от англ. *pure* — чистый) — это люди «слишком правильно» религиозные. В такой чрезмерно строгой «правильности» он и воспитывал своих сыновей.

Карл был четвертым из шести детей. Семья была дружной, но было ощущение, что она скреплена не столько человеческим теплом, сколько строгой пуританской моралью («мы настоящие американцы», «мы настоящая семья»).

Я воспитывался в семье с очень крепкими семейными узами, в очень строгой, бескомпромиссной религиозно-этической атмосфере, в семье, где преклонялись перед добродетелью упорного труда. Я был четвертым из шести детей. Мои родители очень заботились о нас и о нашем благополучии. Они также во многом влияли на

наше поведение, но делали это ненавязчиво и с любовью. Они считали, и я тоже был с ними согласен, что мы отличались от других людей — у нас не было никаких алкогольных напитков, танцев, карт, походов в театр, мало выходов в гости и много работы. Мне было трудно убедить моих собственных детей в том, что даже напитки с углекислым газом имеют несколько греческий аромат, и я помню, что испытал некоторое чувство греховности, когда открыл свою первую бутылку шипучки. Мы хорошо проводили время в кругу своей семьи, но не общались с другими людьми. Таким образом, я был довольно-таки одиноким мальчиком, который постоянно читал и в течение всей средней школы лишь два раза сходил на свидание. (1)

Карл оказался болезненным и более нежным и ранимым ребенком, чем его братья и сестры. Его такая американская хватка сковывала, он чувствовал себя не в своей тарелке, был очень уязвим для шуток и насмешек своих более раскованных братьев и сестер. Отсюда он выводит: «Если ребенка критикуют, он учится ненавидеть, если его высмеивают — он становится замкнутым». Он больше общается с любящей и сентиментальной матерью, с головой уходит в чтение приключенческих романов. Отцу это не очень нравилось, так как «настоящий американец» это человек действия, а книжки (разумеется, кроме Библии) воспитывают бесплодных мечтателей. Зато Карла в возрасте семи лет приняли сразу во второй класс именно за правильное и беглое чтение. Кстати, в этой же школе и в это же время учился Эрнест Хемингуэй, а его отец был одним из учителей Карла Роджерса.

В это же время у Карла начинает подсознательно расти протест против формальной «правильности» пуританской морали, царившей в их семье. Нет, никто к нему плохо не относился, он имел все необходимое. Но все делалось как бы не от сердца, а из чувства долга.

Протест Карла начинает неосознанно проявляться не в прямой форме. Он мягко отказывается продолжить дело в бизнесе и начинает серьезно относиться к сельскохозяйственным работам на ферме, которую отец приобрел не для фермерства, а просто как загородный дом. Этот дом можно было с большой натяжкой назвать фермой, потому что там только ванных комнат было пять, однако, так как отец делал все обстоятельно,

то он решил, что раз есть участок, то и сельскохозяйственные работы на нем должны идти идеально. Карл серьезно начинает заниматься сельским хозяйством, находит и читает соответствующие книги и поступает в колледж на аграрный факультет.

В этом же колледже он оказывается в одном общежитии с представителями организации или, точнее, движения «Молодые христиане». Одним из активистов этого движения был его старший брат.

Надо сказать, что в Америке достаточно лояльное государственное и общественное отношение к многочисленным религиозным организациям, хотя сами представители этих организаций, конечно, считают свои пути к Богу наиболее правильными.

С этими внутрирелигиозными разногласиями и конфликтами Карл столкнулся в Китае, куда он поехал с «молодыми христианами» на международный форум молодых представителей разных религий. Предполагалось, что этот форум будет способствовать сближению и взаимопониманию участников. Однако Карл увидел, что люди, представляющие разные религиозные течения, проповедовавшие любовь к ближнему, во время дискуссий начинали «рвать на себе рубаху» и спорить до хрипоты в духе «мое направление единственно правильное». Ему это не понравилось. Как же так получается, люди говорят, что служат Богу, а сами готовы перегрызть другому глотку, если тот не так молится?

На старшем курсе, я оказался одним из двенадцати студентов, посланных от США в Китай на международную конференцию Студенческой христианской федерации. Эта поездка имела для меня очень большое значение. Это был 1922 г., после окончания Первой мировой войны прошло четыре года. Я увидел, как люто ненавидели друг друга французы и немцы, хотя сами по себе они были очень приятными людьми. Это заставило меня серьезно задуматься, и я пришел к выводу, что у искренних и честных людей могут быть совершенно разные религиозные взгляды. По сути, я впервые освободился от религиозной веры моих родителей и понял, что дальнее вместе с ними я идти не могу. Из-за расхождений во взглядах наши отношения стали напряженными и причиняли нам душевную боль, но, оглядываясь назад, я думаю, что именно тогда я стал независимым

человеком. В период обучения я не раз восставал и бунтовал против религии, но раскол четко наметился именно в те шесть месяцев, когда я был на Востоке и осмысливал эти проблемы, не испытывая давления семьи. (1)

Роджерс начинает искать этому психологическое объяснение. Он не осуждает людей, но видит, что многие тянутся к Богу как-то втёмную. И из-за этой темноты начинают друг друга расталкивать локтями вместо того, чтобы понять, что Бог един, что надо просто приносить пользу людям и обществу, а не спорить, кто как крестится.

Когда он возвращается из Китая, то переходит на теологический факультет на направление «Либеральные религиозные знания». Как мы уже говорили, в Америке в основном соблюдается религиозная свобода различных официально зарегистрированных конфессий и организаций. Например, в Сан-Диего есть очень интересный центр изучения религий, где проводят различные исследования. Одни пытаются научно (в том числе, с помощью компьютеров) доказать, что Бог есть, а другие, что его нет. В частности, в одном из исследований доказывалось, что на эволюционный путь развития видов по Дарвину (от первого микроорганизма до современного человека) потребовалось бы времени во много раз больше, чем существует Земля. То есть в отличие от религиозных фанатиков, противопоставляющих себя другим, существует множество людей, научно интересующихся религиозными проблемами, в частности сравнительными исследованиями истории, культурологи, психологии различных религий, их психотерапевтическим воздействием и т.п.

В семинарии меня привлекали занятия и лекции по психологии и психиатрии, которые тогда только начинались. Гудвин Уотсон, Хэррисон Эллиот, Мариан Кенверси — все они способствовали развитию этого интереса. Я начал посещать больше курсов лекций в Педагогическом колледже Колумбийского университета, который находился на той же улице напротив семинарии. Я стал заниматься философией образования под руководством Уильяма Х. Килпатрика и нашел, что он великолепный педагог. Я втянулся и в практическую

работу в детской клинике под руководством Литы Холлингверс — здравомыслящего и практического человека. Меня привлекла работа по оказанию психологической помощи детям, так что постепенно и безболезненно я перешел в другую область — направляющей помощи детям — и начал считать себя клиническим психологом. Это была ступенька, на которую я легко взошел, подчиняясь скорей не четкому сознательному выбору, а лишь идя вслед за деятельностью, которая меня интересовала. (1)

От психологии религии Карл переходит и к другим сферам психологии и психотерапии. Он поступает в Висконсинский университет (потом переходит в Колумбийский), учится там на клинического психолога, затем пишет и защищает докторскую диссертацию. Сразу после окончания университета Карл идет работать в коррекционный центр с трудными подростками, публикует книгу «Клиническая работа с трудным ребенком» (1939).

К концу интернатуры важно было получить работу, чтобы поддержать мою растущую семью, хотя моя докторская диссертация и не была завершена. Вакантных мест было немного, и я вспоминаю, какое чувство облегчения и радости охватило меня, когда я нашел работу. Меня взяли психологом в Отдел изучения ребенка Общества предотвращения жестокого обращения с детьми в Рочестере, штат Нью-Йорк. В отделе было три психолога, и моя зарплата составляла 2900 долларов в год. Сейчас я смотрю на эту должность с удивлением и улыбкой. Причина моей радости заключалась в том, что это был шанс заниматься тем, чем я хотел. Тот факт, что при разумном рассмотрении это был профессиональный тупик, что я буду профессионально изолирован, что зарплата была мала даже по стандартам того времени, помнится, даже не приходил мне в голову. Я думаю, что у меня всегда было такое чувство, что если мне дадут возможность заниматься тем, что мне более всего интересно, все остальное как-нибудь уладится. (1)

Роджерс считает, что большое влияние на него оказал двухдневный семинар, проводившийся выдающимся психоаналитиком Отто Ранком.

Правда, основные принципы психоанализа претерпели значительные изменения в американской *психодинамической терапии*. Она, в частности, не опирается на ранние воспоминания, не углубляется в tolкование сновидений, не склонна искать во всем сексуальные первопричины, практически не упоминает о «фрейдовском» эдиповом комплексе и «юнговском» коллективном бессознательном, пользуется более упрощенной терминологией. Однако «психоаналитический» интерес Роджерса к неосознанным мотивам поведения человека ощущается во всех его трудах. Правда, он четко смещает акценты от пассивного психоанализа или манипулирования клиентом (бихевиоризм) к пробуждению его собственной активности и реализации своего потенциала.

Роджерс читал в Чикагском университете одновременно курс психологии и психиатрии. Это редкий случай, потому что считается, что у психиатров определенная профессиональная деформация — они невольно распространяют на здоровых людей подходы, разработанные для клиники нервно-психических заболеваний, а это весьма опасно. Поэтому в цивилизованных странах ни один самый известный психиатр не допускается к психотерапевтической практике без переучивания и аттестации соответствующей комиссией.

Именно пытаясь научить студентов-выпускников университета Огайо тому, что я узнал о лечении и консультировании, я, пожалуй, впервые начал понимать, что на основе своего опыта сформировал совершенно отличный от других взгляд на эти проблемы. Когда же я постарался очертить контуры некоторых моих идей и представить их в статье, опубликованной в декабре 1940 г. в Миннесотском университете, реакция окружающих была очень бурной. В первый раз я почувствовал, что моя новая теория, которая казалась мне блестящей и полной великолепных возможностей, представляла угрозу для других людей. То, что я очутился в центре критики, доводов за и против, обескуражило меня и заставило задуматься. Несмотря на это, я чувствовал, что мне есть что сказать, и я написал рукопись «Консультирование и психотерапия», изложив в ней то, что, по моему мнению, было более эффективным направлением в психотерапии. И опять с некоторым удивлением я сейчас сознаю, как

мало я старался быть практическим. Когда я представил рукопись, издатель счел ее интересной и новаторской, но хотел знать, для какого курса и университета она предназначается. Я ответил, что знаю только две возможности ее использования — курс, где я преподавал, и еще один курс в другом университете. Издатель полагал, что я сделал большую ошибку, не приспособив мой текст к соответствующим университетским курсам. Он очень сомневался, сможет ли продать 2000 экземпляров книги, необходимых для покрытия расходов на ее издание. И только тогда, когда я сказал, что отдаю книгу в другое издательство, он решил вступить в игру. Я не знаю, кто из нас был более удивлен — к настоящему времени уже продано 70 000 экземпляров, и спрос еще не удовлетворен. (1)

Роджерс, как и наш выдающийся соотечественник Владимир Михайлович Бехтерев, умел преподавать и психиатрию, и психотерапию, и психологию, четко понимая их различия. К тому же он вводит новое направление — *психологическое консультирование*. Это словосочетание употреблялось и раньше, но только Роджерс определил и узаконил *психологическое консультирование* как четко очерченное самостоятельное научно-практическое направление. Можно сказать, что именно с этого времени появилась профессия *психолог-консультант*, имеющая свои стандарты, профессионально-этические требования, права и обязанности с учетом сфер деятельности.

Часто люди думают, что консультант — это тот, кто советует, а в гуманистической психологии консультант — это тот, кто дает возможность самому клиенту выговориться и понять себя. Главная задача консультанта (по Роджерсу) — создать такую атмосферу, чтобы человек почувствовал психологическую защищенность и возможность высказаться все самое сокровенное, не боясь осуждения и недоверия.

Когда человек приходит к психотерапевту, ему кажется, что он не знает, где выход из создавшейся ситуации. Вы начинаете его внимательно слушать, он выговаривается, выговаривается и в конечном итоге сам приходит к решению своей проблемы. Эту мысль мы встречаем и у других представителей гуманистической психотерапии — Яакоба Морено и Милтона Эрикссона, что не умаляет оригинальности их при-

емов подведения клиента к самостоятельному пониманию своей проблемы и путей ее решения.

Несмотря на то что перед консультацией у гуманистического психотерапевта клиента предупреждают, что его никто поучать не будет и успех терапии зависит от его собственной активности (это даже в контракте указывается), все же нередко срабатывает иждивенческая психология в духе «я заплатил и переложил свою проблему на психотерапевта». Многие остаются разочарованными, что вы не начинаете предлагать им ассортимент готовых решений. Однако, если вы научитесь создавать атмосферу доброжелательного слушания и сопереживания, считайте, что вы уже на девяносто процентов состоялись как консультант. У клиента должно сложиться ощущение (хотя консультант почти ничего не говорил), что он уже получил от него если не совет, то взаимопонимание и уверенность в конечном успехе.

Роджер не только пропагандирует эту систему для работы с клиентами, но и начинает вести в такой манере преподавание, заставляя студентов больше говорить и «творить», чем слушать и зубрить. Он старается внедрить подходы гуманистической психотерапии как можно шире, сделать достоянием учителей, социальных работников, врачей, родителей, священнослужителей. Но чем больше растет популярность его идей, тем большее сопротивление он встречает в академической среде. Консерваторы из университетов и клиник считают такое распространение психологических знаний профанацией серьезной науки, а фактически пытаются отстоять свой рынок труда, понимая, что их академические знания в том виде, как они преподавались (да и сейчас преподаются), никому на практике не нужны.

В различных местах в разное время мои идеи вызывали чувства гнева, презрения, критику у психологов, консультантов и педагогов. И как только у этих специалистов страсти улеглись, они опять разгорелись среди психиатров, некоторые из которых чувствуют в моей работе угрозу их наиболее оберегаемым и незыблемым принципам. Волны критики нанесли мне, пожалуй, не больший урон, чем тот, который нанесен некритичными и нелюбознательными «учениками» — теми, кто взял что-то новое из моей теории и пустился

в биталии со всеми без исключения, используя в качестве оружия и правильные, и неправильные интерпретации моей личности и моих идей. Иногда мне бывает трудно понять, кто больше нанес мне урона — мои «друзья» или мои враги. Очевидно, частично из-за необходимости сражаться я стал очень ценить возможность уйти от людей, уединиться. Мне кажется, самыми плодотворными в моей работе были периоды уединения от других людей, их мыслей, профессиональных контактов и повседневных требований, когда я мог увидеть перспективу своей работы. Мы с женой нашли глухие места в Мексике и на берегу Карибского моря, где никто не знает, что я психолог, и где моими главными занятиями служат живопись, цветная фотография, плавание с аквалангом. Однако именно в этих уголках, работая не более 2—4 часов в сутки, я достиг за последние годы больших успехов, чем когда-либо. Я очень ценю преимущества уединения. (1)

Основатель самой распространенной (гуманистической) психологии и психотерапии великий Карл Роджерс всегда будет презирать «научных импотентов» от академической психологии (неспособных решать реальные психологические проблемы) и вызывать у них бессильную злобу. Бессильную — потому, что они могли помешать Роджерсу преподавать в университете, но не могли остановить распространение его идей не только в психологии и психотерапии, но и педагогике, в социальной работе, в менеджменте, в общей культуре современного общества.

Роджерс попытался распространить гуманистический подход даже на работу с шизофрениками, хотя это почти непосильная задача. Дело в том, что гуманистический подход предполагает творческую активность



сознания клиента, а как быть, если это сознание неспособно адекватно воспринимать ваши доводы? Ведь даже Милтон Эриксон, хотя и подстраивался под шизофреника, но потом вел (вытаскивал) его, добавляя понемногу осмысленную информацию. Поэтому у Роджерса не получилось статистически достоверной успешности работы с шизофрениками, несмотря на отдельные положительные сдвиги и оригинальные приемы психокоррекции.

Роджерс ввел систему карточек, на которых были нарисованы различные выражения лиц. Человек должен был раскладывать карточки по приоритету — совсем на меня не похож, немножко на меня похож, сильно похож, точно как я. Потом он ранжировал эти карточки по определенным баллам и смотрел динамику объективизации своей самооценки. Сначала пациент-клиент явно указывает на совсем непохожего на себя, потом начинает все ближе и ближе приближаться к реальному самовосприятию.

Однако Роджерс в отличие от гениального практика Милтона Эриксона нуждался в научно-статистическом обосновании преимуществ гуманитарного подхода, а для этого отдельных удачных случаев было недостаточно. Поэтому он оставил практическую работу в психиатрии, обогатив ее рядом идей и приемов, и стал активно внедрять свой подход в самые различные сферы общественной деятельности: образование и воспитание, социальную работу, менеджмент и даже в политику.

В подходах Роджерса все время, хотя и неявно, сквозит его неформальная религиозность, т.е. преклонение перед божественной сущностью и высшим предназначением человека. Надо сказать, что вся гуманистическая и экзистенциальная психология, а в первую очередь она идет от Роджерса и Маслоу, подразумевает это высшее начало и высший смысл, однако старается не ставить под сомнение научность своего направления, эти авторы прямо не слишком акцентируют на этом внимание, руководствуясь формулой Цицерона: «Умному достаточно».

В учебниках, особенно в отечественных, эту «высшую психологию» (восходящую к высшему, божественному смыслу существования человека), как правило, не рассматривают, и это очень обедняет понимание масштабов гуманистических подходов Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru