

# Содержание

Об этой книге.....	9
Об авторе.....	10
Вступление.....	12
Благодарности.....	17
Предисловие.....	18
<b>1. Перспективы путешествия.....</b>	<b>20</b>
Дефицитные уровни терапевтических целей.....	21
Адаптация.....	21
Повышение эффективности совладания.....	23
Обновление эго.....	24
Бытийные уровни терапевтических целей.....	26
Рост в личной и межличностной актуализации.....	28
Экзистенциальное освобождение.....	30
Трансценденция.....	32
Заключение.....	33
Выбор терапии, соответствующей потребностям клиента.....	33
Фокус этой книги.....	37
Другие сравнительные особенности терапий.....	38
Терапии действия и внутреннего исследования.....	38
Внутреннее видение в сравнении с инсайтом.....	42
Ограничения экзистенциально-гуманистического подхода.....	42
<b>2. Путешественник собирается в путь.....</b>	<b>44</b>
С чем приходит в работу клиент.....	45
Тревога и боль.....	45
Боль.....	47
Отчаяние.....	48
Надежда.....	49
Понимание клиентом самого себя.....	50
Обращение за помощью.....	51
Встреча и взаимодействие.....	53
Рассказ клиента о начале психотерапии.....	54

<b>3. Проводник тоже готовится</b>	59
Желательные качества терапевта	60
Кто такой терапевт?	60
Собственное благополучие терапевта	60
Обещание: быть профессионалом	62
Преданность процессу исцеления / роста	63
Присутствие: сущностная часть психотерапии	63
Вмешиваться или не вмешиваться	68
Культивируванная чувствительность	69
Навыки	73
Личный эпилог	74
<b>4. Проводник должен знать судно, а путешественник — доверять ему</b>	75
Фундаментальная важность жизненной заботы	76
Способность иметь дело с жизненной заботой	77
Блоки к использованию способности менять жизнь	79
Внутренний поиск. Ключ к жизненным заботам	81
Процесс внутреннего поиска	82
Обнаружение блоков к внутреннему поиску	85
Уважение и искренняя забота как необходимые компоненты отношений	92
Плоды внутреннего поиска	93
<b>5. Путешественники заключают договор и начинают путешествие</b>	94
Концептуализация идеальных терапевтических отношений	95
Многообразие моделей терапевтических отношений	96
Экзистенциально-гуманистический идеал отношений клиента и терапевта	99
Стадии психотерапевтического процесса	106
Начало развития альянса	106
Зарождение и фокусировка мотивации клиента для достижения централизованного осознания бытия	107
Раскрытие и проработка сопротивлений	108
Столкновение с экзистенциальной тревогой	110

Поддержка обучения новому и новых способов быть.....	116
Расставание.....	117
<b>6. Путешественник открывает дары и опасности</b>	
<b>путешествия.....</b>	<b>119</b>
Сосредоточение интенциональности во внутреннем поиске.....	120
Интенциональность.....	120
Базовый навык внутреннего поиска.....	121
Развитие присутствия.....	122
Фокусировка на заботе.....	124
Погружение и исследование.....	125
Работа с сопротивлениями.....	127
Способствующая роль терапевта.....	128
Обобщение направляющих условий эффективного поиска.....	129
Клиент начинает интенсивную психотерапию.....	131
Выбор искренней и значимой ориентации	
на самоисследование.....	132
Развитие принимающего отношения к себе.....	133
Снижение озабоченности обычными формами социального	
контроля.....	134
Обнаружение расширенного ощущения собственных	
возможностей.....	135
Обновление решимости довести работу до конца.....	136
Расширение ощущения собственной идентичности.....	137
Преданность ориентации на рост, продолжающийся	
всю жизнь.....	140
Рассказ клиента о работе в терапии.....	141
<b>7. Путешествие всегда новое не только для путешественника,</b>	
<b>но и для проводника.....</b>	<b>144</b>
Работающий терапевтический альянс.....	145
Встреча для создания уникальных отношений.....	145
Мониторинг отношений.....	146
Серьёзное внимание к работе клиента.....	148
Что делает терапевт.....	152
Вмешательства в поток осознания клиента.....	152

Настойчивая поддержка веры клиента.....	155
Направление к расширенному ощущению идентичности.....	156
Присутствие, забота и моделирование.....	159
Изменение отношений и их отпускание.....	162
Рассказ клиента о заботе терапевта.....	163

## **8. Хотя путешественники завершают путь, путешествие**

<b>продолжается.....</b>	<b>165</b>
Первичность субъективного.....	166
Открытие силы присутствия.....	167
Поиск / внутреннее видение.....	168
Высвобождение скрытого потенциала.....	170
Изменение ощущения времени.....	171
Заключение. Субъективный суверенитет.....	172
Изменения переживания жизни.....	173
Изменения ожиданий от жизни.....	173
Возвращение своего эмоционального наследия.....	173
Изменение жизненных намерений.....	175
Изменение скорости жизни.....	175
Изменение взгляда на человеческие отношения.....	178
Расширенное ощущение идентичности.....	181
Я, я и ещё раз я.....	181
Ничто.....	183
Свобода.....	185
Ощущение большей жизненной силы.....	186
Опора на внутреннюю мудрость.....	188
Принятие нашей божественной природы.....	190
Невозможная мечта.....	193
Некоторые размышления о передних рубежах развития.....	194

## **9. Путешествие окончено. Проводник осмысляет пройденный путь.....**

Мой личный опыт работы психотерапевтом.....	199
Библиография.....	205

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Психотерапия, о которой идёт речь в данной книге, — это путешествие к большей целостности, подлинности, жизненной силе и новым смыслам. Хотя невозможно заранее предугадать, каким будет психотерапевтическое путешествие, эта книга содержит карту пути, описание его возможностей и опасностей, а также ожиданий и обязанностей спутников — психотерапевта и клиента.

*Гуманистическая позиция состоит в том, что когда человеческим существам доверяют, когда им помогают смотреть в лицо любым чувствам и импульсам в неосуждающей атмосфере, когда им даётся возможность взвесить все альтернативы без необходимости немедленно действовать, тогда и только тогда человеческие существа освобождаются от многовекового страха собственной природы и начинают жить целостно, тогда и только тогда они находят способы усилить синергию с другими.*

## Об авторе

Джеймс Бьюдженталь (1915–2008) — американский психотерапевт, один из основоположников экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии. Удостоен награды «За выдающийся вклад в клиническую психологию» Американской психологической ассоциации и первой награды Ролло Мэя за вклад в гуманистическую психологию.

*Посвящается Карэн Мари Бьюдженталь*

# Вступление ПРЕДДВЕРИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ. ПЕРСПЕКТИВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

**П**сихотерапия, особенно такая психотерапия, которая описана в данной книге, — это путь. Слово «путь» многозначно. Одно из его значений — это «эмоциональное приключение», и психотерапия — это именно эмоциональное приключение. Другое значение — это «путешествие из одного места в другое», и психотерапия — как раз такое путешествие.

Психотерапевтическое путешествие в чём-то похоже на отважный путь европейцев XVII века, покидавших свои дома в Старом Свете и совершавших рискованное путешествие через Атлантический океан в поисках новой жизни в Америке. Они точно не знали, сколько всего они оставляют позади и что они обретут. Многие из них находили старый уклад жизни невыносимым, и все они надеялись, что Новый Свет подарит им что-то получше. Совершив путешествие, они уже не могли в полном смысле вернуться назад. Это было путешествие в один конец — подобно интенсивной психотерапии и жизни вообще.

На этих станицах я опишу путешествие: его общий план; двух людей, путешествующих вместе; то, что они берут с собой в путь; карты, помогающие им ориентироваться (и, как они надеются, до-



статочно точные); судно, которому они доверяют нести себя; роли, отведённые каждому в пути; тот пункт назначения, который они ищут, и тот, который они находят; новые путешествия, которые сулит прибытие в пункт назначения; и, наконец, личный опыт терапевта, являющегося проводником на пути.

Что значит быть живым? Каков фундаментальный принцип или характеристика человеческой жизни? Что отличает жизнь человека от других форм жизни?

Быть живым значит быть способным действовать, видеть и слышать то, что происходит, двигаться, ощущать вкусы, запахи, прикосновения и эмоции. Быть живым значит осознавать цвета и звуки, замечать людей, здания, улицы и траву... Быть живым значит думать о вчерашнем дне, завтрашнем дне и сегодняшнем дне и заботиться о том, что происходит или чего не происходит в нашем опыте, сопереживать другим, знать любовь и ненависть, радость и горе, надежду и зависть... Быть живым значит задаваться вопросом о том, что значит быть живым.

*Жизнь — это осознание.* По моему мнению, всё сводится к этому. Я говорю это как человек и как психолог, а особенно как психолог в экзистенциальном и гуманистическом подходе. Если не существует и не может существовать осознания — это смерть. Разумеется, осознание охватывает огромный спектр переживаний. Подсолнух *осознаёт* солнце, а духовный мастер *осознаёт* ясный свет бытия, и, возможно, в каком-то абсолютном смысле подсолнух и духовный мастер — братья. Или, лучше сказать, они двоюродные братья, поскольку их семейное дерево разветвилось. Подсолнух, насколько нам известно, пошёл по пути бессознательного, а мастер — по пути поиска трансцендентного сознания.

*Жизнь — это осознание.* Мне кажется, что, рассмотрев все характеристики, описания и осторожные гипотезы, мы получаем в качестве наименьшего общего знаменателя осознание. *Человеческая жизнь — это сознание.* Сознание означает больше, чем осознание без выбора, которое есть у подсолнуха, больше, чем механический, невыбирающий ответ на внешнее воздействие. Че-

ловеческая жизнь — это жизнь в сознании, это жизнь, сознающая саму себя, качественно иной вид осознания.

Человеческая жизнь — это сознание, а психотерапия — это искусство, наука и практика изучения природы сознания и того, что может ослаблять или стимулировать его. Психотерапия — это работа о жизни и смерти человеческого потенциала.

Психотерапия — это один из способов живых бороться за свою жизнь, пока они ещё живы. Есть и другие способы, такие как личная решимость, соединённая с глубинным видением, обращение в религию или философию, действительно сильная дружба или любовь, значительный жизненный взлёт или трагедия, продолжительная и мощная медитация или схожая дисциплина — вот лишь несколько путей борьбы живых со смертью, пожирающей нас изнутри. Это лишь несколько путей, позволяющих живым ухватить больше жизни, ожидающей тех, кто готов её взять.

Когда мы смотрим в лицо своему жизненному потенциалу и видим, какой его части мы позволяем утекать в смерть полуосознания, мы можем запаниковать, бросить свою жизнь и заняться йогой, разрушить свой брак, уволиться с работы, присоединиться к Церкви объединения или уйти из неё. Мы также можем удвоить свои сознательные и бессознательные попытки заставить замолчать тревожное осознание своей полусмерти. Или мы можем пойти к психотерапевту.

В этой книге я опишу такую психотерапию, которая сосредоточена на факте жизни, стремится усилить сознание и старается работать с фундаментальным жизненным процессом осознания как основным средством дать клиенту возможности более насыщенной и осмысленной жизни. Базовая теория этой психотерапии называется *экзистенциальной*, поскольку она связана с фактом существования. Ценностная ориентация этой психотерапии называется гуманистической, поскольку она видит в большей реализации потенциалов человеческих существ самый желанный исход терапевтической работы.

Эта книга написана для тех читателей, которые хотят познакомиться с интенсивной психотерапией, не относящейся ни к бихе-

виоральному, ни к психоаналитическому подходу. Я попытался обрисовать связную схему психологических свойств такой работы, природу основных процедур и благоприятные исходы. Я также попытался дать читателю почувствовать ощущение субъективного опыта клиента и психотерапевта в такой психотерапии.

Эту книгу можно считать продолжением той концепции психотерапии, которую я представил для профессионалов в книге «Поиск аутентичности. Экзистенциально-аналитический подход к психотерапии» и проиллюстрировал для всех читателей в развёрнутых «диалогах» в книге «Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии».

*Дж. Ф. Т. Бьюдженталь  
Сан-Рафаэль, Калифорния  
январь 1978 г.*



# Благодарности

Совершенно невозможно назвать всех, кто внёс свой вклад в эту работу, поэтому я просто скажу спасибо своим клиентам — они мои главные учителя; своим друзьям и коллегам, дававшим мне поддержку и советы; а также своим ученикам, помогающим мне прояснять и уточнять мои идеи и точно формулировать мои процедуры.

Следует особо отметить доктора Рождера Н. Уолша, чей пронизательный рассказ о его собственном опыте этой терапии [Walsh, 1976] был огромным даром и обогатил главу о результатах терапии. Доктор Джон Ф. Когсвелл предоставил доступ к опубликованному рассказу о своём опыте терапии [Cogswell, 1971], а также специально подготовил его описание, тем самым многое привнеся на страницы этой книги. Другими людьми, внёсшими свой разнообразный и очень ценный вклад, были Г. Роджерс Кэррингтон, доктор Роберт С. Хоффман, Джон Леви и доктор Сильвия А. Тунфенкджиан-Мирабелла. Особой благодарности заслуживает Кэти Уиттен за те терпение и поддержку, которые она предоставляла при подготовке различных частей рукописи.

Наконец, я с большим удовольствием выражаю признательность за экзистенциальную, гуманистическую и очень личную поддержку моей жене, коллеге, компаньонке и подруге — доктору философии Элизабет Кебер Бьюдженталь.

*Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь  
Сан-Рафаэль, Калифорния  
12 мая 1977 г.*

# Предисловие

**К**линическая психология — стремительно растущая область исследований и практики. Традиционные границы между клинической психологией и другими психологическими дисциплинами быстро разрушаются. Исследования в сфере обработки информации оказывают непосредственное влияние на поведенческую терапию, работы по физиологии психологии оказывают влияние на исследования биологической обратной связи, сообществу психологов приходится держать руку на пульсе происходящего в социальной психологии и т. д. В то же время клиническим психологам приходится работать в меняющихся новых условиях, а также постоянно вырабатывать новые навыки, продолжая использовать уже существующие. Организации медицинского обслуживания просят клинических психологов не только предоставлять свои непосредственные клинические услуги клиентам, но и помогать менять связанное со здоровьем поведение тем клиентам, которые не требуют стандартных услуг клинического психолога. Центры-сообщества психологического здоровья просят своих клинических специалистов оказывать непосредственные услуги, а также помогать в развитии программ профилактики и процедур оценки программ. Это лишь некоторые примеры того, как расширяется область клинической психологии.

Как профессиональным клиническим психологам, так и студентам, изучающим клиническую психологию, сложно поддерживать связь со всем происходящим в этой области. Традиционные учебники дают лишь поверхностный охват последних изменений,

а журналы не предлагают широкого видения. «Серия по клинической и профессиональной психологии» — попытка заполнить эти пробелы. В целом эта серия может служить знакомством с областью клинической психологии. Часть этих книг, посвящённая терапии, может служить учебниками для курса по терапии. Отдельные тома, дополненные статьями из журналов, могут использоваться для семинаров и как дополнительные тексты для курсов, когда преподавателю кажется, что учебник недостаточно охватывает материал в одной из сфер, или для коротких курсов, предназначенных для практикующих профессионалов. Мы надеемся, что каждый из томов, написанных и отредактированных экспертами в данной области, также послужит современным потребностям заинтересованных профессионалов в данной области, чувствующих потребность в актуальной информации.

В этом томе Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь представляет лаконичный и полный обзор экзистенциально-гуманистической психотерапии. Многие авторы пишут об этом подходе либо слишком философски, либо слишком запутанно, не помогая читателю понять, как эта позиция отличается от других подходов к психотерапии. Бьюдженталю удаётся сделать то, что оказалось не под силу многим: предоставить доступное и личное объяснение этой часто остающейся непонятой позиции.

*Леонард Д. Гудстейн*

# 1. ПЕРСПЕКТИВЫ ПУТЕШЕСТВИЯ

## ДИАПАЗОН ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ

Первый этап путешествия происходит в умах будущих путешественников. Прежде всего им нужно видение того, куда они хотят отправиться и как они туда попадут. Путешественники слушают рассказы тех, кто путешествовал до них, говорят с теми, кто мог бы их направить, читают описания того места, о котором мечтают, и начинают тонкую подготовку к первому реальному шагу — решению отправиться в путь.

Я опишу ту терапию, которой посвящена эта книга, показав, чем она похожа на другие подходы к помощи людям в изменении переживаний жизни и чем отличается от них. Для этого я представлю диапазон возможных целей терапии: от помощи клиенту в обретении ощущения большего комфорта до полного пересмотра природы собственной идентичности.

Экзистенциальная терапия имеет дело с существованием, с базовым фактом бытия. Бытие — это процесс, и та терапия, которой посвящена эта книга, сосредоточена вокруг процессов в жизни клиента, процессов, через которые клиент может измениться, и самой жизни, лежащей в основе всего процесса.

Вероятно, когда вы читаете о психотерапии в наши дни, вас ошеломляет огромное количество предлагаемых услуг. Психоанализ, гештальт, транзактный анализ, психосинтез, экзистенциализм, биоэнергетика, гуманистический подход, теории Райха, Юнга и Адлера, первичная терапия, актуализация и т. д.



Чтобы обозначить отличия экзистенциально-гуманистического подхода, являющегося темой этой книги, я раскрою диапазон, в который входит шесть уровней целей психотерапевтической работы. Затем я укажу место данного подхода среди них.

### Дефицитные уровни терапевтических целей

#### Адаптация

Когда я бездумно то надеваю на нос очки, то снимаю их, оправляюсь и через какое-то время либо у меня начинают болеть от неё уши, либо очки начинают сидеть криво. Тогда я несу очки к мастеру, который исправляет их. Одна из важных форм консультирования выполняет схожую функцию, стараясь помочь клиенту изменить определённые источники дискомфорта для лучшей адаптации. Существует тенденция считать подобную работу второстепенной, в основном рассматривая её как способ развить беспрепятственный конформизм в больном обществе. В действительности же она может быть способом снижения стресса для человека, находящегося в конфликте со своим окружением, и это очень уместная цель для некоторых людей в определённых обстоятельствах, например для клиентов, чьи финансовые возможности для получения профессиональной помощи ограничены или чья ситуация не позволяет взяться за большее, для людей, по собственным причинам не желающих большего, а также для консультантов, знающих свои ограничения и не готовых двигаться в глубинную работу.

Адаптационное консультирование удовлетворяет совершенно законную человеческую потребность в облегчении боли, тревоги, конфликта или озабоченности виной. Разумеется, в нём рассматриваются симптомы, однако лишь те, кто лишён бремени подобных симптомов, может относиться к ним бесцеремонно. Задача этого вида консультирования — помочь клиенту понять на практике, что значительную часть страданий создаёт он сам. В фокусе пути — изменение привычек клиента для учёта непредвиденных обстоятельств среды или угроз благополучию (например, посред-

ством отказа от курения). На этом уровне часто применяются *техники модификации поведения*, определяющие происходящее здесь.

Конечно, мы должны признать, что многие страдания жизни возникают из паттернов, укоренившихся во внутренней структуре клиента намного глубже, чем можно пойти при адаптационном консультировании. Всегда существует возможность того, что страдание сигнализирует о скрытом способе бытия, который сохранится и будет создавать другие сложности, если устранить определённый паттерн симптомов.

Арт, тридцатилетний мужчина, страдал от повторяющихся эпизодов тревоги каждый раз, когда ему приходилось выступать перед небольшими группами на работе. Поскольку это было неотъемлемой частью его обязанностей, он обратился за помощью.

Консультирование в целом успешно помогло ему говорить в таких ситуациях, не испытывая страданий, лишающих способности действовать. Однако через три месяца после получения этого результата клиент вернулся к консультанту с жалобой на неспособность сосредоточиться и забывчивость на работе. Он был направлен на более интенсивную психотерапию и какое-то время работал со своими сильными страхами быть невидимым, стать жертвой «машины» своей работы, а также не быть личностью или индивидом. Симптомы указывали на этот страх, и простая помощь в адаптации не облегчила его.

С другой стороны, Бетти, двадцатидвухлетняя жена и мать единственного ребёнка, обратилась за консультированием с жалобой, которая на поверхности казалась очень похожей: она не могла подружиться со своими соседями и ощущала неловкость, когда её муж приводил домой коллег. Консультирование помогло ей осознать, что она навязывала себе перфекционистские стандарты, пытаясь быть безупречной хозяйкой. По последним сведениям, она

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)