

Карл Роджерс

О СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТЬЮ

ПСИХОТЕРАПИЯ ГЛАЗАМИ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Перевод М.М. Исениной под редакцией д.п.н. Е.И. Исениной

C. Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961
К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994
Терминологическая правка В.Данченко
К.: PSYLIB, 2004

Предисловие редактора HTML-версии
К читателю

Часть I
О СЕБЕ

1. "Это – Я". Развитие моего профессионального мышления и личной философии

Часть II
КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ?

2. Несколько гипотез, касающихся помощи в росте личности

3. Характерные черты помогающего поведения

4. Наши субъективные и объективные представления о психотерапии

Часть III
ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

5. О некоторых направлениях работы в психотерапии

6. Что значит "становиться личностью"

7. Понятие о психотерапии как процессе

Часть IV
ФИЛОСОФИЯ ЧЕЛОВЕКА

8. "Быть тем, кем ты есть на самом деле". Цели человека глазами психотерапевта

9. Хорошая жизнь глазами психотерапевта. Полноценно функционирующий человек

Часть V
ПОСТИЖЕНИЕ ФАКТОВ.

МЕСТО ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

10. Люди или наука? Философский вопрос
11. Изменение личности в психотерапии
12. Психотерапия, центрированная на клиенте, и ее исследования

Часть VI

КАКОВО ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ ЖИЗНИ?

13. Личные мысли по поводу обучения и научения
14. Научение, значимое для человека: в психотерапии и образовании
15. Обучение, центрированное на учащемся. Опыт его участника
16. Значение психотерапии, центрированной на клиенте, для семейной жизни
17. Подход к нарушениям межличностного и межгруппового общения
18. Предварительная формулировка общего закона межличностных отношений
19. К теории творчества

Часть VII

НАУКИ О ПОВЕДЕНИИ И ЧЕЛОВЕК

20. Растущая сила наук о поведении человека
21. Место личности в новом мире наук о поведении

Примечания

Литература

Предисловие редактора HTML-версии

Наряду с исправлением ошибочного названия книги, текст ее был подвергнут глубокой терминологической правке с элементами литературного редактирования, что позволило существенно "навести резкость на смысл". К сожалению, времени для полноценного редактирования у меня не было. Не было и доступа к оригиналу, так что ряд туманных мест пришлось оставить как есть. Несколько слов о переводе названия "On becoming a person". Под "персоной" здесь подразумевается не просто "человек", а "лицо" как ответственный субъект волеизъявления. Это почти совпадает с одним из парадигмальных отечественных определений "личности" как "субъекта самодетельности". Поэтому "becoming a person" вполне можно трактовать как "становление личностью", тем более что принципиальное для западной культуры содержательное различие между "лицом" и "личностью" в русском языке почти не обозначено. По мысли Роджерса, миссия психотерапии состоит в том, чтобы содействовать переходу человека из статуса расстроенной "машины" (механическое поведение которой всецело обусловлено случайными факторами и превратностями

социализации) в статус самостоятельного и ответственного "действующего лица", – то есть содействовать его становлению личностью, субъектом своей деятельности.

В. Д.

Киев, июль 2004 года

К читателю

Я был психотерапевтом¹ (консультантом по личным проблемам) более тридцати трех лет. Я и сам поражаюсь, когда говорю о таком сроке. Это значит, что в течение трети века я старался помочь самым разным людям: детям, подросткам и взрослым в учебных, профессиональных, личных и супружеских проблемах; "нормальным", "невротикам" и "душевнобольным" (я ставлю кавычки, чтобы показать, что все эти ярлыки вводят в заблуждение). Я помогал тем, кто приходил за помощью, и тем, кого ко мне присылали; тем, у кого были небольшие проблемы, и тем, кто совершенно отчаялся и потерял надежду в жизни. Считаю, мне очень повезло, что у меня была возможность близко узнать такое множество разных людей.

Исходя из своего клинического опыта и исследований, проведенных за эти годы, я написал несколько книг и статей. Работы, вошедшие в эту книгу, отобраны из числа тех, которые были написаны мною в последнее десятилетие, с 1951 по 1961 год. Я бы хотел объяснить, почему я издаю их в виде книги.

Во-первых, я считаю, что почти все из них имеют прямое отношение к жизни человека в нашем сложном современном мире. Это, конечно, не книга советов и не пособие типа "сделай сам", однако мой предыдущий опыт говорит о том, что данные работы затронули читателей и обогатили их. Они в какой-то мере придают уверенность человеку, который сам выбирает свой путь и идет по нему, чтобы стать таким, каким он хочет быть. Именно по этой причине мне бы хотелось, чтобы эти произведения были более доступны тем, кому они могли бы быть интересны. Моя книга – для "умных неспециалистов". Мне кажется это справедливым еще и потому, что все мои предыдущие книги предназначались для психологов и были малодоступны людям вне этой профессии. Я искренне надеюсь, что многие из тех, кто не интересуется ни консультированием, ни психотерапией, обнаружат, что знания, полученные в этой области, придадут им жизненных сил. Я также верю и надеюсь, что многие люди, которые никогда не обращались за помощью к консультанту, читая высказывания клиента во время сеанса психотерапии, почувствуют, что у них прибавилось мужества и уверенности в себе. Им будет легче понять свои собственные трудности, переживая в воображении борьбу других людей за свой личностный рост.

Другая причина, побудившая меня подготовить эту книгу, – большое число настоятельных просьб от тех, кто уже знаком с моей позицией в консультировании, психотерапии и теории межличностных отношений. Эти люди говорят, что хотят узнать о моих последних взглядах в этих областях, причем в доступной, удобочитаемой форме. Им надоело слышать о неопубликованных статьях, которые они не могут достать, и искать разрозненные работы в случайных журналах, – они желают, чтобы все эти работы были собраны в одной книге. Такая просьба лестна для любого автора. И она накладывает на меня обязательства, которые я постараюсь выполнить. Я думаю, читатели будут довольны подборкой работ, которая показывает, что книга предназначена для психологов, психиатров, учителей, воспитателей, школьных психологов, служителей культа, социальных работников, дефектологов, руководителей предприятий, специалистов по работе с персоналом, политологов и других, которые в прошлом признавали, что мои труды важны для их профессиональной деятельности. Эта книга посвящается им в самом прямом смысле слова.

Имеется и другая, более сложная личная причина, которая подвинула меня на

создание книги. Это – поиск подходящей аудитории для моих идей. Мысль эта беспокоит меня уже более десяти лет. Я знаю, что пишу только для части психологов. У большинства из них интересы лежат в областях, где бытуют такие термины, как "стимул-реакция", "теория научения", "оперантное обусловливание"², и они так привыкли рассматривать индивида³ как объект, что содержание моих работ часто озадачивает их, если не раздражает. Я также сознаю, что пишу лишь для части психиатров. Для многих из них, возможно большинства, все истины психотерапии были уже давно открыты Фрейдом, у них отсутствует интерес к новым направлениям и их исследованию, они даже настроены против этого. Я также знаю, что пишу лишь для незначительной части психиатров, называющих себя консультантами, так как большинство их интересуется главным образом прогнозирующими тестами, измерениями и методами направляющей помощи.

Поэтому, когда дело доходит до публикаций, я чувствую себя неудовлетворенным, отдавая статью в профессиональный журнал, относящийся к одной из этих трех областей. У меня были публикации в таких журналах, однако большинство моих работ за последние годы скопилось в виде неопубликованных рукописей, которые расходятся в виде ксерокопий. Это говорит о том, что я точно не знаю, как найти своих читателей.

В течение этого времени редакторы небольших и узкоспециализированных журналов познакомились с моими работами и попросили разрешение их напечатать. Я всегда отвечал согласием на их просьбы с тем лишь условием, чтобы у меня было право напечатать эти статьи где-либо позднее. Таким образом, большинство статей, написанных за это десятилетие, или не были опубликованы, или увидели свет в небольших, специализированных или второстепенных журналах.

Однако сейчас я пришел к выводу, что нужно выразить свои идеи в книге, чтобы они нашли своего читателя. Я уверен, что моими читателями будут представители самых разных профессий, далеких от моей. Таких, например, как философия или наука управления. Однако я верю, что эта аудитория будет иметь и нечто общее. Мне кажется, мои статьи относятся к такому направлению, которое может дать новый импульс и психологии, и психиатрии, и философии, и другим сферам знаний. Я еще не знаю, как мне назвать это направление, но в моих мыслях оно ассоциируется с такими прилагательными, как феноменологический, экзистенциальный, личностно-центрированный; с такими понятиями, как самоактуализация⁴, становление, рост; с такими людьми (в нашей стране), как Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу, Ролло Мей. Отсюда можно сделать вывод, что, хотя эта книга будет значимой для многих специалистов с разными интересами, их будет объединять общий мотив: забота о человеке и его личностном росте в современном мире, который, как мне кажется, отвергает и унижает его.

И наконец, есть еще одна очень важная причина для появления в свет этой книги, причина, имеющая для меня огромное значение. В наше время надо гораздо больше знать и уметь, чтобы уменьшить напряженность в человеческих отношениях. Проникновения в бесконечность пространства и микромир атома вызывают благоговейный ужас, но, кажется, они приведут к всеобщему разрушению нашего мира, если только мы не достигнем больших успехов в понимании и налаживании отношений между отдельными людьми и группами. Я думаю, что знания, имеющиеся в этой области, очень скудны. Но я надеюсь, придет день, когда мы вложим деньги, равные стоимости одной-двух больших ракет, в исследования понимания человеческих отношений. Меня также очень беспокоит, что знания, которыми мы уже обладаем, не получили достаточного признания и не используются в жизни. Я надеюсь, из данной книги станет ясно, что у нас уже есть знания, которые, будучи внедренными в практику, помогли бы уменьшить расовые, международные и трудовые противостояния. Мне также кажется, что, если

использовать эти знания в воспитании, они помогут развитию зрелых, понимающих, незакомплексованных личностей, способных конструктивно разрешать конфликты в своей дальнейшей жизни. Для меня будет настоящей наградой, если я таким образом смогу передать большому числу людей еще не используемые знания о межличностных отношениях.

Ну, довольно о причинах, вызвавших появление этой книги. Я лишь немного разъясню ее содержание. Собранные в ней работы отражают мои главные научные интересы в течение последних десяти лет⁵. Они были написаны для разных целей, для разных читателей или просто для собственного удовольствия. К каждой главе дано небольшое введение, в котором я пытаюсь объяснить, как появилась данная статья. Статьи представлены в книге таким образом, что в их содержании развивается общая тема, важная как для отдельной личности, так и для общества. При редактировании я исключил повторения, но отрывки с "вариациями на одну и ту же тему" были оставлены с тем, чтобы, как это делается в музыке, обогатить звучание основной темы. Работы не зависят одна от другой, поэтому читатель, если захочет, может выбрать для чтения любую их них в отдельности.

Говоря просто, цель этой книги – разделить с вами часть моего жизненного опыта, часть меня самого. Здесь изложено то, что я испытал в джунглях современной жизни, на неизведанной территории межличностных отношений. Здесь описано то, что я видел, во что я поверил. Здесь говорится о некоторых вопросах, затруднениях, заботах и сомнениях, с которыми я встретился. Надеюсь, что, разделив это все со мной, вы найдете что-то важное и для себя.

Отделение психологии и психиатрии
Университет штата Висконсин
Апрель 1961 года

Часть I О СЕБЕ

О себе как о человеке

со своим жизненным опытом и знаниями

Глава 1

"ЭТО – Я"

развитие моего профессионального мышления и личной философии

В этой главе объединены две мои беседы, посвященные самому себе. Пять лет назад меня попросили выступить на старшем курсе университета Брэндайс и рассказать не о моей теории психотерапии, а о себе. Как я начал думать именно так? Как я стал таким, каким я есть? Эти вопросы породили у меня массу мыслей, и я решил принять приглашение. В прошлом году Комитет Форума студенческого съезда штата Висконсин сделал мне подобное предложение. Они попросили меня рассказать о себе на лекциях из серии "Последняя лекция", где предполагается, что профессор по каким-то причинам читает свою последнюю лекцию и поэтому может раскрыться перед студентами. (Это просто удивительно, что в нашей системе образования профессор рассказывает о себе и своих личных взглядах только в случае самой жесткой необходимости.) Во время своей беседы в штате Висконсин я более глубоко раскрыл суть своих знаний, ту философскую тематику, которая обрела для меня смысл, чем сделал

это во время первой беседы. В данной главе я соединил обе беседы вместе, стараясь сохранить ту неформальную атмосферу, в которой они протекали.

Реакция студентов на мои выступления заставила меня осознать, как люди жаждут хоть что-то узнать о человеке, который их обучает. Исходя из этого, я сделал данную главу первой в книге, надеясь, что она расскажет обо мне и таким образом создаст контекст для последующих глав и придаст им смысл.

* * *

Мне предложили поговорить с группой людей на тему "О себе". Конечно, услышав такое приглашение, я испытал разнообразные чувства, но я хотел бы выделить лишь одно из них – я почувствовал гордость, я почувствовал себя польщенным тем, что кто-то хочет узнать, что я за человек. Могу вас уверить, что такое предложение вызывает на откровенность. На откровенный вопрос я постараюсь ответить так искренно, как только смогу.

Итак, что я за человек? Я – психолог, основные интересы которого в течение многих лет лежали в области психотерапии. Что это значит? Я не собираюсь долго и нудно рассказывать вам о своей работе, но, чтобы выразить свое отношение к ней, мне хотелось бы привести здесь несколько абзацев из вступления к моей книге "*Психотерапия, центрированная на клиенте*"⁶. Во вступлении я пытался дать читателям прочувствовать тему данной книги, и поэтому писал следующее:

"О чем эта книга? Дайте мне ответить на этот вопрос, чтобы хотя бы до некоторой степени раскрыть тот жизненный опыт, который и составляет содержание книги".

"Эта книга о страданиях и надежде, о беспокойстве и удовлетворении, которыми дышит кабинет каждого терапевта. Она рассказывает об уникальности отношений, каждый раз возникающих между клиентом и терапевтом, а также и о том общем, что можно обнаружить во всех этих отношениях. Эта книга об очень личном опыте каждого из нас. Она – о клиенте в моей приемной, сидящем у края стола, старающемся быть самим собой и в то же время смертельно боящемся быть им, жаждущем увидеть свой опыт таким, как он *есть*, желающем полностью осознать его своим в данный момент и в то же время очень боящемся это сделать. Эта книга – обо мне, о том, как я сижу напротив клиента, участвую в этой борьбе, используя все свои душевные силы и чувства. Эта книга обо мне, о том, как я пытался проникнуть в жизненный опыт клиента, его чувственную окраску, воспринять смысл этого опыта, ощутить его вкус и привкус. Эта книга обо мне, о том, как я клянусь свою человеческую склонность ошибаться и неверно понимать клиента, свои случающиеся ляпсусы в понимании того, какой ему кажется его жизнь; эти ошибки тяжелыми камнями падают на сложную тонкую сеть, сплетенную из нитей его личностного роста, который сейчас происходит. Эта книга обо мне, о том, как я радуюсь, что обладаю привилегией быть повивальной бабкой при рождении новой личности, о том, как я стою рядом и с благоговейным ужасом наблюдаю появление "Я", появление индивида, слежу за процессом рождения, в котором я сыграл важную, ускоряющую его роль. Эта книга и о клиенте, и обо мне, о том, как мы оба с удивлением наблюдаем за теми мощными и организованными силами, которые присущи этому жизненному опыту, силами, которые, кажется, лежат в основе всей вселенной. Эта книга, мне кажется, о жизни, о том, как она открывается в процессе психотерапии со своей слепой силой и огромной способностью к разрушению, но также с еще более сильным стремлением к развитию, если для него есть возможность".

Возможно, эти слова дадут вам некоторое представление о том, что я делаю и что я при этом чувствую. Я полагаю, вы также, возможно, захотите узнать, как я начал заниматься этим делом, какие решения мне пришлось принять на этом пути, какие выборы пришлось сделать сознательно или подсознательно. С вашего разрешения я попытаюсь осветить ряд психологических вех моей биографии, особенно те,

которые относятся к моей профессиональной жизни.

Мои ранние годы

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 грешный 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.

Когда мне исполнилось двенадцать лет, родители купили ферму, и мы обосновались там. На это было две причины. Мой отец стал процветающим бизнесменом и хотел иметь ферму как хобби. Однако более важная, на мой взгляд, причина заключалась в том, что мои родители считали, что семья, где есть подростки, должна быть удалена от соблазнов жизни в пригороде.

Там у меня появились два увлечения, которые, вероятно, на самом деле имели действительное отношение к моей будущей работе. Меня очаровали большие ночные бабочки (книги Джин Страттон-Портер⁷ были тогда в моде), и я стал настоящим знатоком пород ночных бабочек луны, полифимус, цикропия и др., населяющих наши леса. Я трудился над их разведением в неволе, выращивая их из гусениц, хранил коконы в течение долгих зимних месяцев и вообще испытал все радости и горести ученого, который старается вести наблюдения за природой.

Мой отец решил, что работа на ферме должна проводиться на научной основе, и поэтому купил много специальных книг по земледелию. Он поддерживал своих сыновей в их первых попытках предпринимательства, поэтому у моих братьев и у меня были цыплята, и иногда мы выращивали новорожденных ягнят, поросят и телят. Занимаясь этим, я учился культурному земледелию, и только недавно понял, как глубоко вошел в науку, работая таким образом. Не было никого, кто бы сказал мне, что книга Морисона "Корма и кормление" не для четырнадцатилетнего подростка, и я с трудом прокладывал свой путь через ее страницы, приобретая знания о том, как проводятся эксперименты, как контрольные группы подбираются соответственно экспериментальным группам, как процедура рендомизации⁸ обеспечивает постоянство условий, чтобы выявить влияние данных кормов на производство мяса или молока. Я узнал, как трудно проверять гипотезу. Я получил знания о научных методах в практической деятельности и стал их уважать.

Колледж и высшее образование

Я поступил в колледж штата Висконсин и стал изучать земледелие. Сильнее всего мне запомнилось страстное выступление одного из профессоров в области агрономии, которое относилось к обучению и использованию фактов. Он подчеркнул бесполезность энциклопедических знаний ради знаний и закончил свое выступление пожеланием: "Не будьте проклятой повозкой с боеприпасами, будьте ружьем!"

В течение первых двух лет обучения я сменил свою профессию. В результате нескольких эмоционально насыщенных религиозных студенческих конференций я перешел от профессии ученого агронома к духовной профессии – совсем небольшое перемещение! Я сменил предмет изучения – агрономию – на историю, думая, что это будет неплохой подготовкой к будущей деятельности.

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 год, 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 дальше 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.

Хотя я излагаю факты, повлиявшие на мой профессиональный, а не личностный рост, я хочу кратко отметить одно очень важное событие моей личной жизни. Во время своего путешествия в Китай я влюбился в очаровательную девушку, которую знал с детства. И хотя мои родители неохотно дали согласие на брак, мы поженились, как только окончили колледж. Конечно, я не могу быть вполне объективным, но считаю, что ее верная, поддерживающая меня любовь и дружба в течение всех последующих лет многое дали мне и были очень важны для меня.

Чтобы подготовиться к религиозной работе, я выбрал Теологическую семинарию Юнион, которая в то время (1924) была самой либеральной. Я никогда не жалел о двух годах, проведенных там. Я познакомился с некоторыми выдающимися учеными и учителями, особенно хочу упомянуть д-ра Э.К.Мак-Гиффета, который искренне верил в свободу познания и в то, что истину надо искать независимо от того, куда она ведет.

Сейчас, хорошо зная университеты и аспирантуру, я действительно удивляюсь одному очень важному для меня событию в Юнион. Некоторые из нас почувствовали, что знания впихивают в нас, в то время как мы с самого начала хотели сами дойти до ответов на наши вопросы и сомнения и пойти по пути, на который они нас выведут. Мы попросили администрацию разрешить открыть семинар с зачетом, семинар без руководителя, программа которого была бы составлена из наших собственных вопросов. Понятно, что начальство было озадачено нашей просьбой, но оно ее удовлетворило! Единственное ограничение состояло в том, что молодой руководитель должен был присутствовать на семинаре, но по соглашению не принимать в нем участия, пока мы сами этого не захотим.

Я полагаю, нет нужды говорить, что этот семинар оправдал наши ожидания и многое прояснил. Я чувствую, что благодаря ему я очень продвинулся по пути той философии жизни, которую исповедую. Большинство студентов этой группы, обдумывая и решая поднятые ими проблемы, отказались от религии. Я был одним из них. Я почувствовал, что меня всегда будут интересовать проблемы смысла жизни и возможности ее реального улучшения для отдельного человека, но я не мог бы работать в той области, где необходимо верить в какую-то точно определенную религиозную доктрину. Мои верования в то время уже сильно изменились и могли бы продолжать меняться. Мне казалось ужасным *заставлять* себя исповедовать веру только для того, чтобы сохранить профессию. Я хотел найти область, где бы я был уверен, что свобода моей мысли не будет ничем ограничена.

Становление психологом

Но что это за область? 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. Килпатрика⁹ и нашел, что он великолепный педагог. Я втянулся и в практическую работу в детской клинике под руководством Литы Холлингверс – здравомыслящего и практичного 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 скорее не четкому сознательному выбору, а лишь идя вслед за деятельностью, которая меня интересовала.

Когда я был в Педагогическом колледже, я подал заявление, и мне дали стипендию для вступления в должность интерна в Институте направляющей помощи детям¹⁰, только что образованном при поддержке Государственного фонда. В дальнейшем я был благодарен за то, что работал там в течение первого года становления Института. Царил хаос, но это означало, что можно было делать все, что хочешь. Я впитывал в себя активные фрейдистские воззрения сотрудников, таких, как Дэвид Леви и Лосон Лоури, и обнаружил, что они находятся в противоречии с научным, чисто объективным статистическим подходом в науке, который преобладал в Педагогическом колледже. Оглядываясь назад, я думаю, что необходимость разрешить это противоречие была очень ценным приобретенным мной опытом. В то время у меня было ощущение, что я живу в двух совершенно разных мирах, и "этим двум не встретиться никогда"¹¹.

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.

Годы в Рочестере

Последующие 12 лет в Рочестере были для меня чрезвычайно полезны. По крайней мере первые восемь лет я был полностью поглощен работой практического психолога, проводя психотерапевтические беседы и занимаясь диагностикой и разработкой методов помощи несовершеннолетним преступникам и детям из малообеспеченных семей, которых нам присылали суд и агентства. Это был период сравнительной профессиональной изоляции, когда все было направлено на то, чтобы работать с нашими клиентами как можно эффективнее. Мы должны были принимать и успехи, и неудачи и в результате вынуждены были учиться. Выбирая тот или иной метод работы с этими детьми и их родителями, я задавался лишь одним вопросом: работает ли этот метод, эффективен ли он? Я обнаружил, что начал все чаще формулировать свою собственную позицию, исходя из повседневного рабочего опыта.

Я могу привести три примера из этого опыта, небольших, но очень важных для меня в то время. По-видимому, все они связаны со случаями разочарования – в

авторитете, в материалах и в самом себе.

Готовясь к работе психолога, я был весьма увлечен работами доктора Уильяма Хили, в которых утверждалось, что в основе преступного поведения часто лежит сексуальный конфликт и что, если этот конфликт будет выявлен, преступное поведение прекратится. На втором или третьем году пребывания в Рочестере я очень много работал с молодым пироманом, у которого была необъяснимая тяга к поджогам. День за днем, беседуя с ним в камере предварительного заключения, я постепенно выяснил, что его желание восходило к сексуальным импульсам, связанным с мастурбацией. Эврика! Проблема была решена! Однако, будучи условно освобожден, он опять попал в ту же историю.

Я помню, какой это был для меня удар. Хили мог ошибаться! Возможно, я узнал что-то, чего Хили не знал. Почему-то этот случай заставил меня понять, что ошибки могут быть и в теориях авторитетов и что еще можно открыть что-то новое.

Следующее мое наивное открытие было другого рода. Вскоре после прибытия в Рочестер я проводил со студентами дискуссию о технике беседы. У меня имелся почти дословный опубликованный протокол беседы с одним родителем, в которой психолог выглядел как пронизательный умный человек, быстро добравшийся до источника трудностей. Я был счастлив, что мог использовать этот протокол как пример хорошей техники ведения беседы.

Проводя подобное занятие несколько лет спустя, я вспомнил про этот отличный материал. Я отыскал его, перечитал и был потрясен. Теперь беседа казалась мне умно проведенным допросом, который убедил родителя в наличии у него неосознаваемых мотивов и вырвал из него признание вины. Сейчас я знаю по собственному опыту, что такая беседа не принесет настоящей пользы ни родителю, ни ребенку. Этот случай заставил меня прийти к выводу, что я должен отказаться от любого подхода, который к чему-то принуждает или подталкивает клиента, причем отказаться не из теоретических соображений, но потому, что такие подходы эффективны только с виду.

Третий случай произошел несколько лет спустя. Я научился более тонко и терпеливо интерпретировать клиенту его поведение, стараясь удачно выбрать для этого время и делать это так мягко, чтобы моя интерпретация была принята. Я работал с очень интеллигентной матерью, сын которой был маленьким чудовищем. Причина, очевидно, лежала в ее отвержении мальчика в прошлом, но на протяжении многих бесед я не мог помочь ей осознать это. Я старался привлечь ее внимание к этой теме. Я мягко приближал ее к тем обстоятельствам, о которых она мне сама рассказала, с тем чтобы она увидела их смысл. Но все было напрасно. Наконец я сдался. Я сказал ей, что, кажется, мы оба старались, но потерпели неудачу и что нам лучше всего расстаться. Она согласилась. На этом мы завершили беседу, попрощались, и она пошла к двери. Затем она обернулась и спросила: "А взрослых вы консультируете?" Когда я ответил утвердительно, она сказала: "Хорошо, тогда помогите мне". Она подошла к стулу, с которого только что встала, и начала выплескивать свое отчаяние по поводу замужества, запутанных отношений с мужем, своего смятения и неудач. Все это так отличалось от стереотипной "истории болезни", которую она преподнесла ранее! Тогда и началась настоящая психотерапия, и в конечном счете она была очень успешной. Этот случай был одним из многих, которые помогли мне ощутить, а потом и осознать, что именно клиент может знать, что его беспокоит, в каком направлении надо идти, какие проблемы для него существенны, какой жизненный опыт находится у него в глубинах сознания. Мне стало ясно, что до тех пор, пока у меня не будет необходимости продемонстрировать свои ум и знания, в процессе психотерапии лучше опираться на клиента, когда выбираешь, куда двигаться и что делать.

Психолог или... ?

В это время я начал сомневаться, психолог ли я. Психологи Рочестерского университета дали мне понять, что то, что я делаю, – это не психология; они также не были заинтересованы в моем преподавании на отделении психологии. Я посещал заседания Американской психологической ассоциации и обнаружил, что доклады там в основном касались процессов научения у крыс и лабораторных экспериментов, не имеющих никакого отношения к тому, что делал я. Социальные работники – психиатры, казалось, говорили на моем языке, поэтому я стал проявлять интерес к профессии социального работника, работая в местных и даже в общенациональных отделениях. Только тогда, когда была образована Американская ассоциация по прикладной психологии, я стал действительно активно работать в качестве психолога.

Я начал читать лекции в университете на отделении социологии о том, как понимать трудных детей и обращаться с ними. Вскоре отделение образования также признало, что эти курсы относятся к психологии образования. (Перед тем как я уехал из Рочестера, отделение психологии также испросило разрешения занести их в программу, таким образом, я был признан психологом.) Только теперь, описывая эти события, я начинаю сознавать, как упорно я шел своим собственным путем, не заботясь о том, иду ли я в ногу с представителями моей профессии или нет.

Недостаток времени не дает мне возможности рассказать о том, как мной было открыто отделение Центра направляющей помощи в Рочестере, или о борьбе с некоторыми психиатрами, которая также была частью моей жизни в то время. Эти административные заботы не имели особого отношения к развитию моих идей.

Мои дети

Период раннего детства моих сына и дочери совпал с периодом моей работы в Рочестере. Их развитие научило меня гораздо большему, чем любое профессиональное обучение. Мне кажется, в то время я не был хорошим отцом; к счастью, у них была великолепная мать – моя жена, благодаря которой я постепенно становился все более и более понимающим родителем. Конечно, бесценным было то преимущество, которое я имел в эти годы и позже, общаясь с двумя прекрасными восприимчивыми душами, с их горестями и радостями детства, с натиском и трудностями подросткового возраста, с их взрослением и началом собственной семейной жизни. Я думаю, что и моя жена считает одним из самых лучших достижений, которое мы когда-либо имели, то, что мы можем близко, по-настоящему общаться со своими взрослыми детьми и их супругами, а они – с нами.

Годы в штате Огайо

В 1940 году я принял предложение преподавать в университете штата Огайо. Уверен, что единственной причиной, по которой меня пригласили, была моя книга "Клиническое лечение трудного ребенка", которую я вымучил во время каникул и кратких отлучек. К моему удовольствию и чего я совсем не ожидал, мне предложили должность профессора. Я от всей души рекомендую начинать свою карьеру в научном мире на этом уровне. Я часто чувствовал благодарность за то, что не вступал в унижающее ученого соревнование в продвижении "ступенька за ступенькой" по лестнице карьеры на факультетах университета, участники которого усваивают лишь один урок – не высовываться.

Именно пытаюсь 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 года 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 практичным. 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 отдам 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.

Недавние годы

Я думаю, что последующая моя профессиональная жизнь – 5 лет в штате Огайо, 12 – в Чикагском университете и 4 года в Висконсинском университете – хорошо отражена в тех книгах, которые я написал. Я кратко изложу некоторые итоги, важные для меня.

Я научился входить во все более глубокие психотерапевтические отношения со все растущим числом клиентов. Это и сейчас, и в прошлом приносило мне большое удовлетворение. Временами и сейчас, и тогда было очень тяжело, когда сильно страдающий человек, кажется, требует от меня большего, чем у меня есть, чтобы удовлетворить его нужды. Психотерапия требует от терапевта постоянного личностного роста, а это иногда болезненно, хотя в конечном счете приносит свои плоды.

Я бы также хотел отметить все возрастающую важность для меня исследовательской работы. Психотерапия – это опыт, в котором я могу быть субъективен. Исследования – это опыт, в котором я отстраняюсь и стараюсь рассмотреть богатый субъективный опыт объективно, применяя все элегантные методы науки, чтобы определить, не обманываю ли я себя. Во мне растет убеждение, что мы откроем законы личности и поведения, которые так же важны для прогресса человека и его понимания, как закон тяготения или законы термодинамики.

На протяжении последних двух десятилетий я как-то привык к борьбе, но все же меня удивляет ответная реакция на мою теорию. Мне всегда казалось, что я излагал свои мысли лишь как предположения, которые могут быть приняты или отвергнуты читателями или учащимися.

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 не критичными и нелюбопытными "учениками" – теми, кто взял что-то новое из моей теории и пустился в баталии 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 бóльших успехов, чем когда-либо. Я очень ценю преимущества уединения.

Некоторые существенные итоги моего познания людей

В предыдущем очень кратком очерке я обрисовал внешние вехи моей профессиональной жизни. Я бы хотел раскрыть вам ее содержание, рассказать о том, чему я научился за тысячи часов, проведенных в близком и доверительном общении с людьми, страдающими от личных проблем.

Мне бы хотелось, чтобы было ясно, что это итоги познания, важные лишь для меня. Я не знаю, будут ли они важны и для вас. У меня нет желания выдавать их за путеводитель для кого-либо еще. Однако я обнаружил, что рассказы людей о своем внутреннем мире ценны для меня, хотя бы потому, что позволили мне осознать свои отличия. Именно имея это в виду, я предлагаю вам на последующих страницах результаты моего познания. В каждом случае я думаю, что они стали частью моих действий и внутренних убеждений задолго до того, как я их осознал. Конечно, они несколько отрывочны и неполны. Надо лишь заметить, что они как в прошлом, так и в настоящем очень важны для меня. Я постоянно изучаю их. Часто я терплю неудачу, используя их, но все же прихожу к выводу, что лучше действовать в соответствии с ними. Однако я не всегда могу найти им применение.

Эти познания не неизменны. Некоторые из них приобретают большее значение, другие в какое-то время становятся менее важными, но все они имеют для меня большое значение.

Я буду вводить каждый итог моих познаний с помощью предложения, которое раскроет их значение для меня. Затем я несколько расширю его описание. Описания отдельных результатов моих познаний будут представлены хаотично, за исключением того, что вначале я изложу знания, относящиеся в основном к отношениям человека с другими людьми. Затем – те, которые приложимы к сфере личных ценностей и убеждений.

Я могу начать эти важные для меня итоги познания с отрицания. *В моих отношениях с другими людьми я обнаруживал, что если я буду выдавать себя не за того, кем я есть на самом деле, ничего хорошего не получится.* Налаживанию отношений не поможет ни маска, выражающая спокойствие и довольство, если за ней скрывается злость и угроза; ни дружеское выражение лица, если в душе ты враждебно настроен; ни показная уверенность в себе, за которой чувствуются испуг и неуверенность. Я обнаружил, что это утверждение справедливо даже для менее сложных уровней поведения. Не поможет, если я веду себя так, будто я здоров, в то время как я чувствую себя больным.

Речь идет о том, что если выражать не то, что есть, это ничего не даст: мои отношения с другими людьми не будут эффективными, если я стараюсь соблюсти фасад, снаружи действовать по-одному, в то время как внутри чувствовать нечто совершенно иное. Я считаю, что это не поможет мне наладить хорошие отношения с другими людьми. Хочу уточнить, что, хотя я и считаю этот итог моего познания верным, я не всегда использовал его на практике. Мне кажется, что большинство ошибок в межличностных отношениях, которые я допустил, большинство случаев, когда я не мог помочь другому человеку, могут быть объяснены тем, что внешне я вел себя по-одному, тогда как на самом деле чувствовал совсем другое.

Следующий итог моего познания может быть сформулирован таким образом: я

нахожу, что добиваюсь большего успеха в отношениях с другими людьми, когда я могу воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков я есть. Я чувствую, что за прошедшие годы я научился более адекватно воспринимать себя, что я знаю гораздо лучше, чем раньше, что я чувствую в любой данный момент. Я способен понять, что я *злюсь*, или отвергаю данного человека, или что мне скучно и неинтересно то, что происходит, или что мне хочется понять этого человека, или что меня охватывают беспокойство и страх при общении с этим человеком. Я могу улавливать в себе все эти отличные друг от друга чувства и отношения к происходящему. Можно сказать, я чувствую, что все успешнее даю себе возможность *быть* таким, какой я *есть*. Мне стало легче принимать себя как несовершенного человека, который, конечно, далеко не во всех случаях действует так, как бы он того хотел.

Для некоторых этот поворот может показаться очень странным. Я же полагаю его очень ценным. Потому что возникает любопытный парадокс – когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь. Я думаю, этому научил меня опыт множества клиентов, равно как и мой собственный, а именно: мы не изменяемся до тех пор, пока безоговорочно не *принимает* себя такими, каковы мы есть на самом деле. А затем перемена происходит как бы незаметно.

По-видимому, из принятия себя таким, каков я есть, вытекает другое следствие – отношения с другими обретают подлинность. Подлинные отношения удивительно жизненны, они полны смысла. Если я принимаю то, что этот клиент или студент наводит на меня скуку или раздражает, тогда более вероятно, что я смогу принять его ответные чувства. Я также смогу принять возникающие изменения моего опыта и его чувств. Подлинные отношения обычно меняются, живут, а не остаются статичными.

Поэтому я считаю, что полезно позволять себе быть самим собой в отношениях с людьми, знать, когда мое терпение достигает предела, и принять это как факт; знать, когда я жажду формировать людей или манипулировать ими, и также принять это как факт моего внутреннего опыта. Я бы хотел принимать такого рода чувства так же, как принимаю чувства тепла, интереса, позволения, доброты, понимания, ведь они – такая же часть меня. Именно когда я принимаю все эти переживания как факт, как часть самого себя, мои отношения с другими людьми становятся тем, чем они есть на самом деле, и получают возможность быстро развиваться и изменяться.

Сейчас я подхожу к главному итогу моего познания людей, который для меня очень важен. Я хочу сформулировать его следующим образом: *я обнаружил, что исключительно важно позволить себе понимать другого человека*. Вам может показаться странным это высказывание. Неужели необходимо позволять себе понимать другого человека? Я думаю, да. Наша первая реакция на большинство утверждений других людей состоит скорее в их немедленной оценке, чем в понимании. Когда кто-то выражает какое-то чувство, отношение или верование, мы почти немедленно думаем: "Это правильно" или "Это глупо", "Это ненормально", "Это неразумно", "Это неверно", "Это нехорошо". Очень редко мы позволяем себе точно *понять*, какой смысл имеет это утверждение для собеседника. Я думаю, это происходит потому, что позволение себе понять другого связано с определенным риском. Если я позволю себе понять другого, я благодаря тому пониманию могу измениться сам. А все мы боимся меняться. Поэтому, как я и говорю, нелегко позволить себе понять человека до конца и полностью, понять его точку зрения и чувства. Это также случается редко.

Понимание другого обогащает нас обоюдно. Работая с клиентом, страдающим от личных проблем, чувствующим, что жизнь слишком тяжела, чтобы ее вынести, или с человеком, который считает, что он ничего не стоит и страдает от чувства неполноценности, или с психопатом с его причудливым внутренним миром и

понимая их всех, – каждый раз чувствуешь, что обогащаешь себя. Воспринимая их жизненный опыт, я изменяюсь, становлюсь другим, вероятно, более отзывчивым человеком. И что более важно – мое понимание дает им возможность изменяться. Оно дает им возможность принять собственные страхи, причудливые мысли, чувство горя и упадок духа, так же как и свое мужество, доброту, любовь и нежность. И их опыт, и мой говорят о том, что если кто-то полностью понимает их *чувства*, они сами становятся способны принять их. И после этого клиенты обнаруживают, что и чувства, и они сами – изменяются. Понимаю ли я женщину, которая чувствует, что у нее в голове крюк, за который другие водят ее повсюду, или мужчину, чувствующего, что никто так не одинок и не отделен от других людей, как он, – это понимание важно для меня, Но так же и даже более важно то, что тебя понимают, для человека, которого понимают.

Вот еще один важный для меня итог моего познания людей. *Я обнаружил, что очень много обретаю, когда делаю все возможное, чтобы люди сообщали мне о своих чувствах, о личном опыте восприятия.* Так как понимание очень обогащает, мне бы хотелось разрушить барьеры между мной и другими людьми, чтобы они, если желают, могли более полно раскрыть себя.

В отношениях с клиентом на сеансе психотерапии у меня есть много возможностей сделать так, чтобы клиенту было легче раскрыть себя. Мое собственное отношение к нему может создать чувство безопасности, в укрытии которого легко общаться. Помогает и точное понимание клиента таким, каким он видит себя, и принятие его чувств и представлений.

Как преподаватель я также многое приобретаю, когда помогаю студентам делиться со мной. Поэтому я стараюсь, не всегда, правда, успешно, создать такой климат на занятиях, в котором свободно могут выражаться чувства и высказываться мнения, отличные друг от друга и от мнения лектора. Я также часто просил студентов заполнять "листки обратной связи", в которых каждый мог выразить свое мнение и личное отношение к курсу. Студенты могли рассказать, соответствует ли курс их запросам, выразить свои чувства по отношению к преподавателю или сообщить о своих личных трудностях при изучении курса. Этот "листок обратной связи" никак не влиял на их оценки. Иногда одни и те же занятия вызывали у студентов совершенно различные чувства. Один студент сказал: "Манера проведения этих занятий вызывает у меня непонятное мне чувство отвращения". Другой студент, не американец, о той же неделе занятий говорил так: "Обучение, которое ведется у нас, – наилучшее, самое полезное и научно обоснованное. Но для таких, как мы, привыкших к авторитарному стилю, этот новый тип обучения непонятен. Такие люди, как мы, привыкли слушать указания, пассивно записывать лекцию за лектором и заучивать то, что задано, для экзаменов. Не стоит говорить, что от таких привычек очень трудно избавиться, даже если они не дают результатов и бесполезны". Принятие этих резко различающихся точек зрения принесло мне большую пользу.

Я обнаружил, что то же самое наблюдается в группах, в которых я выступаю руководителем или воспринимаюсь как лидер. Я хочу, чтобы у людей уменьшился страх или защитные реакции, чтобы они могли свободно выражать свои чувства. Эта идея меня очень захватила и привела к совершенно новой точке зрения на то, что такое управление. Но я не могу об этом распространяться здесь.

Есть еще один важный итог познания, который я вывел из моей консультативной работы. Я могу сказать кратко. *Я обнаружил, что очень много получаю, когда могу принимать другого человека.*

Я нашел, что искренне принимать другого человека и его чувства вовсе не так просто, во всяком случае, не проще, чем понимать его. Действительно ли я могу позволить другому человеку испытывать враждебность ко мне? Могу ли я принимать

его гнев как действительную и законную часть его личности? Могу ли я принять его, если он смотрит на жизнь и ее проблемы совсем по-другому, чем я? Могу ли я принимать человека, который прекрасно относится ко мне, обожает меня и хочет быть таким, как я? Все это входит в принятие человека, и все это нелегко. Я думаю, в нашей культуре все подвержены следующему штампу: "Каждый человек должен чувствовать, думать и верить так же, как я". Мы обнаруживаем, что нам очень трудно позволить детям, родителям или супругам испытывать в отношении тех или иных проблем нечто отличное, от того, что испытываем мы. Мы не позволяем нашим клиентам или студентам отличаться от нас или осмыслять их жизненный опыт по-своему. Как нация мы не можем позволить другой нации думать или чувствовать иначе, чем мы. Однако мне кажется, что различия между людьми, право каждого человека осмыслять свой жизненный опыт по-своему и находить в нем свой смысл – все это бесценные возможности жизни. Каждый человек – сам по себе остров, и он может построить мосты к другим островам только в том случае, если хочет быть самим собой и позволяет это другим. Поэтому я нахожу, что помогаю другому человеку становиться собой, когда я могу принимать его. Это значит – принимать его чувства, отношения, верования, являющиеся действительно частью его самого. И в этом заключена огромная ценность.

Следующий итог моего познания, который я хочу изложить, может оказаться для вас сложным. Он таков: *чем более я открыт для восприятия действительности и внутреннего мира – своего и другого человека, – тем менее я стремлюсь "улаживать дела"*.

Чем более я стараюсь прислушиваться к себе и своим внутренним переживаниям и пытаюсь делать то же самое по отношению к другому человеку, тем более я уважаю сложные перипетии жизни. Поэтому я становлюсь все менее и менее склонным торопиться улаживать дела, ставить цели, формировать людей, манипулировать ими и толкать их туда, куда бы мне хотелось. Я гораздо больше склонен оставаться самим собой и дать возможность другому человеку быть самим собой. Я очень хорошо понимаю, что это мнение может показаться странным, похожим на то, что думают о человеке на Востоке. Для чего же тогда жить, если мы не собираемся ничего делать с людьми? Для чего жизнь, если мы не собираемся формировать людей согласно нашим идеалам? Для чего жизнь, если мы не собираемся учить их тому, чему, как *нам* кажется, они должны учиться? Для чего же дана жизнь, если мы не собираемся заставлять их чувствовать и думать то же, что чувствуем и думаем мы? Как может кто-то стоять на такой пассивной позиции, вроде той, о которой я сейчас говорю? Я уверен, что такие мысли, должно быть, возникнут у многих как реакция на мои слова. Однако парадокс моего опыта заключается в том, что чем более я хочу быть самим собой в нашей сложной жизни, чем более я хочу понимать и принимать реалии моего опыта и опыта других людей, тем больше изменяюсь и я, и другие. Это очень парадоксально: в той степени, в которой каждый из нас хочет быть самим собой, он обнаруживает, что изменяется не только он, изменяются и другие люди, с которыми он связан. По крайней мере это очень яркая часть моего опыта и одна из самых глубоких истин, которые я познал в личной жизни и в работе.

Теперь давайте перейдем к другим результатам познания, менее связанным со отношениями между людьми, а более – с моими собственными действиями и ценностями. Первый из этих итогов очень краток. *Я могу доверять своему жизненному опыту*. Одна из основных идей, которую я долгое время не мог постичь и которую я еще продолжаю осваивать, заключается в том, что если действие *кажется* вам стоящим, его следует предпринимать. Иначе говоря, я понял, что на целостное организмическое чувство ситуации можно полагаться больше, чем на ее логическое осмысление.

Всю мою профессиональную жизнь я шел в направлении, которое другим казалось глупым и в котором я сам не раз сомневался. Но я никогда не жалел, что шел в направлении, которое "ощущалось правильным", даже если часто бывало, что мне было одиноко или я чувствовал себя не на высоте.

Я обнаружил, что, доверяясь какому-то внутреннему неинтеллектуальному чутью, я позже признавал сделанный шаг правильным. Всю свою жизнь я следовал по неординарному пути, потому что чувствовал, что он верен. И это было так, потому что через 5-10 лет многие из моих коллег присоединились ко мне, и я больше не чувствовал себя одиноким.

Когда постепенно я стал больше доверять этим целостным реакциям, я обнаружил, что могу использовать их в организации мыслительной работы, Я стал с большим вниманием относиться к тем отрывочным мыслям, которые время от времени возникают у меня и вызывают *ощущение* своей значимости. Сейчас я склонен думать, что эти не совсем ясные мысли и намеки приведут меня к важным областям исследования. Я думаю, что должен верить совокупности моего жизненного опыта, который, как я подозреваю, умнее, чем мой интеллект. Конечно, мой опыт подвержен ошибкам, но, надеюсь, в меньшей степени, чем интеллект, взятый сам по себе...

Близко к этому итогу познания лежит другой, который вытекает из него и говорит, что *я руководствуюсь не оценками других*. Суждения других, которые я должен выслушать и принять во внимание, по сути, никогда не служили для меня руководством к действию. Познать это было трудно. Я был потрясен, когда серьезный ученый, казавшийся мне более умным и эрудированным психологом, чем я, сказал, что мой интерес к психотерапии – ошибка; что он никуда меня не приведет, и у меня как психолога даже не будет возможности иметь практику.

В более поздние годы я был ошеломлен, узнав, что в глазах некоторых людей был обманщиком, человеком, который занимается медициной без лицензии, автором поверхностной и вредной психотерапии, искателем славы, мистиком и т.д. Но меня не радовало и излишнее восхваление.

И хула, и хвала меня не очень заботили, потому что я начал чувствовать, что лишь один человек (по крайней мере из известных мне, а может быть и вообще) знает, есть ли то, что я делаю, честным, разумным, глубоким, открытым для всех или фальшивым, осуществляемым в целях защиты, неразумным. И этот человек – я. Я рад любым свидетельствам оценки своей работы. К их числу относится и критика (дружелюбная и враждебная) и похвала (искренняя и притворная). Но задачу оценки этих свидетельств, определения их значения и полезности я не могу передать никому.

Учитывая то, о чем я только что рассказал, следующий результат моего познания вас наверное не удивит. *Самым высоким авторитетом для меня служит опыт.*¹² Пробный камень достоверности – мой собственный опыт. Ни мысли других, ни мои собственные мысли не важны так, как то, что я испытываю. Именно к опыту я должен снова и снова возвращаться, чтобы приблизиться к постижению истины, как это происходит и в моем собственном развитии.

Ни Библия, ни пророки, ни Фрейд, ни исследования, ни открытия Бога или человека не могут превзойти мой собственный опыт. Мой опыт тем более надежен, чем более он первичен, если можно так выразиться. Так, в иерархии различных видов опыта более надежным будет опыт самого нижнего уровня. Если я читаю лекции по теории психотерапии, и если я формулирую теорию психотерапии, основанную на работе с клиентами, и если у меня также имеется прямой опыт работы с клиентами, их надежность увеличивается в том порядке, в котором я перечислил эти виды опыта.

Мой опыт занимает ведущее положение не потому, что он безошибочен. Он

надежен, потому что он всегда может быть проверен при следующем контакте с клиентом. Поэтому всегда можно исправить часто встречающуюся ошибку или какой-нибудь недостаток.

Еще один итог моего личного познания. *Мне нравится выявлять правила, которым подчиняется мой опыт.* Я обязательно стараюсь найти значение, упорядоченность или закономерности во всяком большом массиве опыта. Это мое как бы любопытство, которое, я думаю, достойно поощрения, так как оно приводит к замечательным результатам. Оно привело меня ко всем главным положениям, которые я высказал. Оно привело меня к поиску закономерностей во всем том, чем занят клиницист, работая с детьми, и отсюда появилась моя книга *"Клиническое лечение трудного ребенка"*. Оно привело меня к формулированию основных принципов, которые, казалось, работали в психотерапии, а отсюда – к появлению ряда книг и множества статей. Любопытство привело меня к исследованию различных закономерностей, которые, я чувствую, встречались в моем опыте. Оно соблазнило меня создать теории для соединения тех закономерностей, которые я обнаружил в опыте, и спроецировать их на новые неисследованные области, где в дальнейшем они могут быть проверены.

Поэтому я стал понимать, что и научное исследование, и создание теории направлены на упорядочивание важного для меня жизненного опыта. Исследование – это постоянные направленные попытки увидеть смысл и закономерность в явлениях субъективного опыта. Они необходимы, потому что важно воспринимать мир упорядоченным и потому что, если мы понимаем закономерности природы, это ведет к стоящим результатам.

Таким образом, я стал понимать, что причина моих занятий исследованиями и построением теории лежит в необходимости удовлетворить нужду воспринимать мир упорядоченным и имеющим смысл. Это – моя субъективная нужда. Иногда я проводил исследование не по этой причине – для того, чтобы убедить других, убедить оппонентов и скептиков, пойти дальше в своей профессии, завоевать престиж, и по другим непривлекательным причинам. Эти ошибки в целях и соответствующих действиях только убедили меня в том, что имеется лишь одна здравая причина для научного исследования, а именно желание удовлетворить свою потребность в осмыслении мира.

Другой итог познания, потребовавший от меня много усилий для его понимания, можно сформулировать в двух словах: *факты благоприятны.*

Я очень заинтересовался тем, что большинство психотерапевтов, особенно психоаналитики, неизменно отказывались научно исследовать свою психотерапию и не разрешали другим делать это. Я могу понять их поведение, потому что испытывал такие же чувства. Я хорошо помню, как в ранних исследованиях я волновался за конечный результат. А что, если наша гипотеза будет отвергнута? А что, если наша позиция была ошибочной?! Оглядываясь назад, я вижу, что в то время факты казались потенциальными врагами, потенциальными вестниками несчастья. Очень нескоро я пришел к мысли, что факты *всегда* благоприятны. Любое доказательство, которое можно найти в каждой области, приближает нас к истине. А то, что приближает к истине, никогда не может быть вредным, опасным, неудовлетворительным. Поэтому, хотя я и не люблю изменять свою точку зрения, я до сих пор ненавижу отказываться от старых представлений и понятий. Однако на каком-то более глубинном уровне я в большей мере понимаю, что эти болезненные перестройки и есть то, что называется *познанием*. Хотя они и болезненны, но всегда направляют на более правильный путь, к более верному видению жизни. Так, в настоящее время одной из наиболее заманчивых областей исследования для меня есть та, в которой благодаря научным доказательствам *потерпели крах* некоторые из моих любимых идей. Я чувствую, что если смогу пробиться сквозь эту проблему,

то ближе подойду к истине. Я уверен в том, что факты будут моими друзьями.

Вот здесь я хочу предложить вам итог познания, которое было для меня наиболее благодатным, так как дало мне возможность почувствовать глубокое родство с другими людьми. Я могу выразить этот итог следующими словами. *То, что наиболее присуще мне лично, относится и ко всем людям.* Было время, когда в беседах со студентами, преподавателями или в статьях я выражал сугубо личное мнение. Мне казалось, что отношение, которое я выражаю, настолько лично, что, возможно, не будет понято никем. Двумя примерами этого служат предисловие к книге "Психотерапия, центрированная на клиенте" (издатели считали его неуместным) и статья на тему "Человек или наука". В обоих случаях я обнаружил, что чувство, которое казалось мне сугубо личным, принадлежащим только мне и потому непонятным другим, нашло отклик у многих людей. Этот случай заставил меня поверить, что то, что наиболее лично и присуще только одному из нас, если оно выражено и разделено с другими, может о многом говорить и другим людям. Это помогло мне понять художников и поэтов, которые осмелились выразить то уникальное, что в них есть.

Есть еще один итог познания, который, возможно, лежит в основе всего остального, о чем я говорил до сих пор. Этот итог встал передо мной после более чем двадцатипятилетней работы – помощи людям с личными проблемами. Проще всего этот итог можно выразить так: *мой опыт говорит мне, что в основе человека лежит стремление к положительным изменениям.* Глубоко соприкасаясь с индивидами во время психотерапии, даже с теми, чьи расстройства наиболее сильны, чье поведение наиболее антисоциально, чьи чувства кажутся наиболее экстремальными, я пришел к выводу, что это правда. Когда я смог тонко понимать выражаемые ими чувства, принимать их как индивидуальность, я смог обнаружить у них тенденцию развиваться в особом направлении. Каково же это направление, в котором они развиваются? Наиболее верно это направление можно определить следующими словами: позитивное, конструктивное, направленное к самоактуализации, зрелости, социализации. Я начал чувствовать, что чем более полно человека понимают и принимают, тем более он старается сбросить фальшь фасада, используемого им при встрече с жизнью, и тем более стремится идти вперед.

Я не хочу, чтобы меня поняли неправильно. Я не воспринимаю человеческую природу в духе Поллианны¹⁴. Я знаю, что из-за защитных реакций и страха люди могут вести себя жестоко, незрело, очень разрушительно, антисоциально, причинять боль. Однако мой опыт работы с ними вдохновляет меня и дает мне силы, так как я все время убеждаюсь в положительном направлении их развития на глубинном уровне – точно так же, как и у всех нас.

Давайте закончим это подведение итогов последним кратким выводом. *Жизнь в ее лучшем виде – это текущий и изменяющийся процесс, в котором ничто не есть неизменным.*

И для меня, и для моих клиентов жизнь наиболее богата и благодатна, если она движется, течет. Это ощущение и очаровывает, и немного пугает. Мне лучше всего, когда я могу позволить моему опыту нести меня куда-то вперед, по направлению к целям, которые я еще смутно себе представляю. В этом движении, в несущем меня потоке богатого жизненного опыта, в попытках понять его изменчивую сложность становится ясным, что в нем нет места чему-то неизменному. Когда я могу таким образом плыть в этом потоке, мне становится ясно, что не может быть ни закрытой системы верований, ни неизменной системы принципов, которых я придерживаюсь. Жизнь направляется изменяющимся пониманием и осмыслением моего опыта. Она всегда в развитии, в становлении.

Сейчас вам ясно, почему нет ни одной философии, верования или принципов, в

которых я мог бы убеждать других людей и принуждать их им следовать. Я могу жить лишь благодаря самостоятельному осмыслению моего текущего жизненного опыта и поэтому пытаюсь дать возможность другим развивать их собственную внутреннюю свободу и понимать их собственный значимый для них опыт...

Часть II

КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ?

Я знаю, как работать с индивидами.

И мне кажется, этот метод обладает большими созидательными возможностями

Глава 2

НЕСКОЛЬКО ГИПОТЕЗ, КАСАЮЩИХСЯ ПОМОЩИ В РОСТЕ ЛИЧНОСТИ

Три главы, составляющие вторую часть, охватывают шестилетний период с 1954 по 1960 год. Любопытно, что при описании предмета обсуждения они включают большую часть страны – Оберлин в Огайо, Сент-Луис в Миссури и Пасадену в Калифорнии. В главах описывается период накопления многочисленных научных данных, так что положения, которые лишь предполагались в первой статье, получили довольно-таки серьезное подтверждение ко времени написания третьей статьи.

В приведенной беседе, состоявшейся в Оберлинском колледже в 1954 году, я постарался лаконично изложить основные принципы психотерапии, которые развернуто даны в моих книгах "Консультирование и психотерапия" (1942) и "Психотерапия, центрированная на клиенте" (1957). Для меня интересно то, что, представляя помогающие отношения и их результат, я не описываю и даже не поясняю процесс появления изменений.

* * *

Встречаться с человеком, имеющим конфликты и проблемы, ищущим помощи и ожидающим ее от меня, всегда было для меня серьезным вызовом. Обладаю ли я знаниями, изобретательностью, психической устойчивостью, умениями – вообще, обладаю ли я тем, что позволит мне помочь такому человеку?

В течение более чем двадцати пяти лет я старался ответить на этот вызов. Для того чтобы это сделать, мне пришлось взять на вооружение все средства моего профессионального обучения: точные методы измерения личности, которым я научился в педагогическом колледже в Колумбии; интуицию фрейдистского психоанализа; методы Института направляющей помощи детям, где я работал интерном; достижения в области клинической психологии, с которой я был тесно связан; более короткое знакомство с работой Отто Ранка, с методами психиатрической социальной помощи и другими источниками; их слишком много, чтобы перечислять здесь. Но более всего я постоянно учился на моем собственном опыте и опыте коллег в Центре направляющей помощи, где мы пытались найти эффективные методы работы со страдающими людьми. Постепенно у меня выработался метод работы, который вырос из этого опыта и может быть проверен, улучшен и изменен с помощью дальнейшего опыта и исследований.

Основная гипотеза

Изменения, которые произошли во мне, коротко говоря, выражаются в том, что в начале моей профессиональной деятельности я задавал себе вопрос: "Как я смогу

вылечить или изменить этого человека?" Теперь я бы перефразировал этот вопрос так: "Как установить с этим человеком такие отношения, которые он мог бы использовать для своего развития?"

Как только я подошел ко второй постановке вопроса, я понял, что все, что узнал, применимо ко всем видам отношений между людьми, а не только в работе с клиентами, у которых есть проблемы. Именно поэтому я чувствую, что результаты моего познания, имеющие смысл для моего жизненного опыта, могут иметь некоторый смысл и для вашего опыта, так как все мы – участники человеческих отношений.

Возможно, лучше будет начать с отрицательного итога моего познания. Постепенно мне пришло в голову, что я не могу помочь пациенту с расстройствами, используя интеллектуальное или обучающее воздействие. Бесполезен любой подход, опирающийся на знания, на принятие того, что клиент выступает объектом *обучения*.

Эти соблазнительные подходы могут казаться прямо ведущими к цели, и в прошлом я перепробовал многие из них. Можно объяснить человеку, что он собой представляет, предписать меры, которые поведут его вперед, дать ему знания о более подходящем образе жизни. Согласно моему опыту, такие методы оказались бесплодными и несущественными. Самое большее, что они могут дать, – это какое-то временное изменение, которое скоро исчезнет, и индивид еще более убедится в своей неполноценности.

Неудачи интеллектуальных подходов заставили меня понять, что изменения, по-видимому, происходят благодаря опыту, обретаемому во взаимоотношениях между людьми. Поэтому я собираюсь очень кратко и неформально рассказать о некоторых основных гипотезах, которые касаются помогающих отношений. Кажется, что эти гипотезы получают все возрастающее подтверждение и в практике консультирования, и в исследованиях.

Я могу выразить основную гипотезу одним предложением: если я смогу установить с человеком определенный тип отношений, он обнаружит в себе способность использовать эти отношения для своего развития, что и вызовет изменение, связанное с развитием его личности.

Отношения

Что стоит за этими словами? Давайте по отдельности рассмотрим три основные фразы приведенной выше гипотезы и выявим смысл, который они для меня имеют. Какой тип отношений я собираюсь создавать?

Я обнаружил, что чем более я искренен в отношениях с клиентом, тем больше это помогает ему. Это значит, что мне нужно знать свои собственные чувства настолько хорошо, насколько это возможно, а не демонстрировать какое-то отношение к человеку, чувствуя нечто совсем иное на более глубинном или подсознательном уровне. Откровенность также включает желание выражать в словах и поведении различные свои чувства и отношение к тем или иным вещам. Только так мои отношения с человеком могут быть *правдивыми*, а это очень важно. Это – первое условие. Только при установлении подлинных отношений другой человек может успешно искать эту подлинность в себе. Я обнаружил, что это верно даже в случае, когда то, что я испытываю в отношениях с человеком, не нравится мне и не способствует "улучшению" отношений между нами. Представляется очень важным, чтобы эти отношения были *искренними*.

Второе условие заключается в следующем: чем более я принимаю другого человека, чем больше он мне нравится, тем больше я способен устанавливать с ним отношения, которыми он сможет воспользоваться. Под принятием я понимаю теплое расположение к нему как к человеку, имеющему безусловную ценность, независимую от его состояния, поведения или чувств. Это значит, что он вам

нравится, вы уважаете его как человеческое существо и хотите, чтобы он чувствовал по-своему. Это значит, что вы принимаете и уважаете весь спектр его отношения к происходящему в данный момент независимо от того, положительное это отношение или отрицательные, противоречат ли оно его прежнему отношению или нет. Это принятие каждой меняющейся частицы внутреннего мира другого человека создает для него ощущение теплоты и безопасности в отношениях с вами, а чувство защищенности, проистекающее от любви и уважения, мне кажется, представляет очень важную часть помогающих отношений.

Я также думаю, что хорошие отношения с другим человеком значимы лишь постольку, поскольку у меня есть постоянное желание понимать его – тонкая эмпатия его чувств и высказываний, как он их представляет себе в этот момент. Принятие не многого стоит до тех пор, пока в него не входит понимание. Только тогда, когда я *понимаю* чувства и мысли, которые кажутся вам такими ужасными, такими глупыми, такими сентиментальными или эксцентричными, только когда я понимаю их так, как вы, и принимаю их так, как вы, – только тогда вы действительно чувствуете, что у вас есть свобода исследовать все глубоко скрытые расщелины и укромные уголки вашего внутреннего опыта. Эта *свобода* – необходимое условие отношений. Под ней подразумевается свобода изучать себя и на уровне сознания, и на неосознаваемом уровне со скоростью, приемлемой в случае столь опасного исследования. Предполагается также и полная свобода от какой-либо моральной или диагностической оценки с моей стороны, так как я полагаю, что любые оценки содержат в себе угрозу для личности.

Таким образом, отношение, которое я считаю помогающим, характеризуется как бы прозрачностью с моей стороны, в нем ясно видны мои подлинные чувства. Оно также отличается принятием другого человека как индивида, имеющего ценность, а также глубинным со-чувствующим пониманием, которое дает мне возможность видеть переживания человека с его собственной точки зрения. Когда эти условия достигнуты, я становлюсь спутником моего клиента, сопровождающим его в том пугающем поиске самого себя, который, как он чувствует, он волен сейчас предпринять.

Конечно, я не всегда могу так относиться к другому человеку, а иногда, когда я чувствую, что мне это удалось, он может быть чересчур напуган, чтобы увидеть, что ему предлагают. Но я уверен, что когда отношусь к человеку указанным выше образом, и когда он может в какой-то мере ощущать это, неизбежно произойдут изменения и человек будет конструктивно развиваться. Я включаю слово "неизбежно" только после долгого и осмысленного обдумывания.

Мотивация к изменению

Для определения помогающего отношения сказано достаточно. Во второй фразе в моей развернутой гипотезе говорилось о том, что индивид обнаружит в себе способность использовать это отношение для своего развития. Я постараюсь раскрыть тот смысл, который имеет для меня эта фраза. Постепенно мой опыт заставил меня прийти к заключению о том, что у человека имеется способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, двигаться вперед к зрелости. В подходящей психологической атмосфере эта тенденция высвобождается и становится не потенциальной, а актуальной. Это проявляется в способности человека понимать те стороны своей жизни и самого себя, которые причиняют ему боль и неудовлетворение. Это понимание нащупывает в подсознании опыт, который упрятан там по причине своей угрожающей природы. Высвобождение тенденции к зрелости заключается в стремлении перестроить свою личность и свое отношение к жизни, сделав его более зрелым. Как ни называть это – тенденцией к росту, самоактуализации или движению вперед, – это главная движущая сила жизни, это стремление, от которого зависит вся психотерапия. Это стремление, которое

присутствует во всей органической и человеческой жизни, – распространяться, расширяться, становиться независимым, развиваться, зреть – тенденция проявлять и задействовать все возможности организма до такой степени, чтобы они усиливали организм или "Я". Это стремление может быть наглухо закрыто слоями ржавых психологических защит, оно может быть скрыто за замысловатыми фасадами, отрицающими его существование, но я верю, что оно присутствует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя.

Результаты

Я попытался описать отношения, которые служат основой для конструктивных изменений личности. Я постарался сформулировать те качества, которые необходимы индивиду в этих отношениях. В третьей фразе моей основной гипотезы указывалось, что произойдут изменения и развитие человека. Моя гипотеза заключается в том, что в условиях таких отношений индивид изменяется и на сознательном, и на более глубинном уровне своей личности, чтобы справиться с трудностями жизни более конструктивно, разумно, социализированно, так, чтобы она приносила ему большее удовлетворение.

Здесь я могу оставить рассуждения и перейти к результатам накапливающихся научных исследований. Сейчас мы знаем, что индивиды, у которых были такие отношения в течение даже весьма непродолжительного времени, претерпевают глубокие и значимые изменения личности, отношений и поведения, которые не наблюдаются в соответствующих контрольных группах. В таких отношениях индивид становится более цельным, более действенным. У него проявляется меньше невротических или психопатических черт и больше качеств нормального, здорового человека. У него изменяется восприятие себя, он оценивает себя более реалистично. Такой человек становится более похож на того, каким он хочет быть. Он более уверен в себе и лучше владеет собой. Он лучше понимает себя, становится более открытым опыту, меньше отрицает и подавляет свои переживания. Такой человек лучше принимает других и видит их более похожими на себя.

Подобные изменения происходят у него и в поведении. На него меньше действует стресс, после него он быстрее приходит в себя. Друзья замечают, что поведение его становится более зрелым. У него меньше защитных реакций, он легче приспосабливается к наличным условиям, способен более творчески подойти к ситуации.

Это – некоторые из изменений, возникающих у людей, которые прошли на консультировании через ряд бесед в атмосфере, близкой к атмосфере отношений, описанных выше. Каждое из этих утверждений основано на объективных доказательствах. Конечно, необходимо продолжать исследования, но нельзя более сомневаться в ведущей роли таких отношений в возникновении изменений в личности.

Широкая гипотеза о человеческих отношениях

Эти исследовательские находки взволновали меня не просто потому, что они показали эффективность данной формы психотерапии, хотя важно, конечно, и это. Я был взволнован потому, что эти находки подкрепляют более широкую гипотезу относительно человеческих отношений как таковых. Имеются все основания предполагать, что отношения в психотерапии представляют собой лишь один из видов человеческих отношений и свойственные им закономерности действуют также во всех остальных видах отношений. Поэтому кажется разумным предположить, что, если родитель при общении с ребенком создаст такой психологический климат, который мы описали, ребенок будет более самоуправляемым, социализованным и зрелым. В той степени, в какой учитель создает эту атмосферу, ученик становится более самообучающимся, творческим, дисциплинированным, менее беспокойным и

управляемым другими. Если управляющий, военный или руководитель на производстве создаст такой климат в организации, его служащие станут более ответственными, творческими, более способными справляться с новыми проблемами; по существу, они будут лучше сотрудничать. Мне кажется, мы находимся при возникновении нового поля человеческих отношений. Здесь надо подчеркнуть следующее: при условии установления определенных отношений произойдут определенные изменения.

Заключение

Разрешите мне сделать заключение, используя собственное предыдущее утверждение. Я постарался поделиться с вами тем, что я обнаружил, пытаюсь помочь плохо приспособленным к жизни, несчастным людям, имеющим проблемы. Я сформулировал гипотезу, которая постепенно приобрела для меня смысл – не только в отношениях со страдающими клиентами, но и во всех человеческих отношениях. Я указал, что имеющиеся результаты исследований подтверждают эту гипотезу, но требуются дальнейшие исследования. Сейчас я хотел бы в одном утверждении собрать вместе все условия этой общей гипотезы и вытекающие из нее следствия.

Если я могу создать отношения, характеризующиеся с моей стороны искренностью и прозрачностью моих подлинных чувств, теплым принятием и высокой оценкой другого человека как конкретного лица, тонкой способностью видеть его мир и его самого, как он сам их видит, данный индивид в этих отношениях будет воспринимать и понимать свои качества, которые прежде были им подавлены, обнаружит, что становится более цельной личностью, которая способна жить с пользой, станет человеком, более похожим на того, каким он хотел бы быть, будет более самоуправляемым и уверенным в себе, станет человеком с более выраженной индивидуальностью, способным проявлять себя, будет лучше понимать и принимать других людей, будет способен успешно и спокойно справляться с жизненными проблемами.

Я верю, что это утверждение будет справедливым, независимо от того, говорю ли я о моих отношениях с клиентами, с группой студентов или сотрудников, с моей семьей или с детьми. Мне кажется, что мы имеем дело с общей гипотезой, которая предоставляет захватывающие возможности для развития творческих, приспособленных, независимых людей.

Глава 3

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ПОМОГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Я давно твердо убежден – некоторые могут назвать это навязчивой идеей, – что отношения с клиентом во время психотерапии представляют собой частный случай межличностных отношений как таковых, и что во всех таких отношениях имеют место одинаковые закономерности. Это была тема, которую я выбрал для выступления перед собранием персонала Американской ассоциации кадров и направляющей помощи в Сент-Луисе в 1958 году.

В этой работе я провожу разделение на субъективное и объективное, что составляет важную часть моего опыта в последние годы. Мне очень трудно создать работу, которая или полностью объективна, или полностью субъективна. Даже если я не могу примирить оба эти мира, я хочу их подробно сопоставить.

* * *

Мой интерес к психотерапии пробудил у меня интерес ко всем видам помогающих отношений. Под этим термином я понимаю отношения, в которых по крайней мере одна из сторон намеревается способствовать другой в личном росте, развитии, налаживании жизнедеятельности, обретении зрелости, в умении ладить с другими. Под "другими" подразумевается человек или группа. Иначе говоря, помогающие отношения можно было бы определить как такие, в которых одна из сторон предполагает, что скоро у одного или обоих участников этих отношений должна появиться более высокая самооценка, умение выражать и использовать свои не проявленные ранее внутренние потенциальные возможности.

Сейчас очевидно, что такое определение охватывает широкий спектр отношений, способствующих развитию. Оно, конечно, включает отношения между матерью и ребенком и между отцом и ребенком. К нему относятся отношения между врачом и пациентом. Под это определение подойдут отношения между учителем и учеником, хотя многие учителя не согласятся с тем, что их целью было способствовать развитию ученика. Это определение включает почти все отношения "консультант-клиент" в психотерапии независимо от того, говорим ли мы о консультировании в образовании, профконсультировании или консультировании по вопросам личных проблем. В последнее входит широкий спектр отношений между психотерапевтом и госпитализированным психопатом, терапевтом и невротической личностью или личностью с проблемами, а также отношения между терапевтом и все увеличивающимся числом так называемых "нормальных" индивидов, которые обращаются к терапии, чтобы улучшить свою жизнедеятельность или ускорить свое личное развитие.

Это отношения большей частью "один-один". Но следует также подумать о многочисленных отношениях "один-группа", которые также предполагают наличие помогающих отношений. Некоторые управляющие полагают, что их отношения со служащими должны стимулировать их развитие, хотя другие не ставят такой цели. К ним же относятся отношения между руководителем психотерапевтической группы и самой группой, а также отношения между консультантом общины и группой из этой общины. Все чаще помогающие отношения имеются в виду, когда говорят об отношениях между консультантом на производстве и группой управляющих. Возможно, это перечисление указывает на тот факт, что очень многие отношения, в которые вовлечены мы и другие, попадают под категорию отношений, направленных на ускорение развития и более зрелое и правильное функционирование человека.

Вопрос

Но каковы свойства тех отношений, которые *действительно* помогают, действительно способствуют личностному росту? А с другой стороны, возможно ли выявить те качества, которые делают отношения не-помогающими, даже если человек серьезно хотел способствовать личностному росту и развитию другого? Чтобы ответить на эти вопросы, особенно на первый, я бы хотел вместе с вами пройти по пути, который я уже исследовал, и рассказать, где я нахожусь сейчас в понимании этой проблемы.

Ответы, данные исследователями

Естественно прежде всего спросить, имеются ли какие-нибудь экспериментальные исследования, которые дали бы нам объективные ответы на эти вопросы. В этой области проводилось не много исследований, но то, что есть, возбуждает интерес и вызывает на размышления. Я не могу говорить о них всех, но хотел бы сделать обширную выборку из выполненных работ и очень кратко перечислить полученные результаты. Делая это, я прибегну к сильному упрощению; я прекрасно знаю, что не отдам должное упоминаемым исследованиям, но вы можете почувствовать, что сделан действительный шаг вперед. Это возбудит ваше

любопытство и заставит просмотреть работы, если вы уже этого не сделали.

Изучение отношений

Большинство работ освещают отношения со стороны помогающего человека в том плане, способствуют ли они развитию или замедляют его.

Интересные доказательства содержит тщательное изучение отношений между родителем и ребенком, проведенное несколько лет тому назад Болдуином и др. [1] в Институте Фелса. Из всех сочетаний различных отношений к детям наиболее способствует развитию отношение "принятие-демократичность". Дети, имеющие теплые и равноправные отношения с родителями, показали ускорение интеллектуального развития (увеличение IQ), развитие творчества, эмоциональной защищенности и контроля; они менее возбудимы, чем дети, не имеющие с родителями таких отношений. Хотя вначале их социальное развитие шло медленно, к школьному возрасту они стали популярными, доброжелательными, неагрессивными лидерами.

В тех случаях, где отношение родителей было определено как "активно отвергающее", у детей наблюдалось небольшое отставание в умственном развитии, относительно плохое использование своих способностей и некоторое отставание в творчестве. Они были эмоционально неустойчивы, непослушны, агрессивны и склонны ссориться. Дети родителей с другими видами отношений по своим качествам относятся к группе, промежуточной между этими двумя.

Нас не удивляют эти результаты, полученные по отношению к развитию детей. Я бы хотел предположить, что они, вероятно, могут быть приложимы и к другим видам отношений и что консультант, врач или управляющий, если они тепло общаются с другими, выражая свои чувства и доброе отношение, лишены собственного элемента, если они уважают индивидуальность другого и свою собственную, то они, очевидно, ускоряют процесс осуществления их возможностей так же, как родители с таким типом отношения.

Давайте обратимся к другому тщательному исследованию в совершенно другой области. Уайтхорн и Бец [2, 18] изучали степень успеха, достигнутого молодыми врачами в работе с больными шизофренией в психиатрическом отделении больницы. Для специального изучения они выбрали семерых врачей, работающих с большим успехом, и семерых, пациенты которых поправлялись в наименьшей мере. Каждая группа врачей лечила около пятидесяти пациентов. Исследователи изучили все свидетельства того, чем группа А (успешная группа) отличалась от группы Б. Было найдено несколько серьезных отличий. Врачи в группе А пытались скорее понять больного, проникая в смысл его поведения, чем работать с ним по его истории болезни или описанию диагноза. Они также пытались достигнуть целей, связанных скорее с личностью больного, чем таких, как "смягчение" симптомов болезни или излечение. Было обнаружено, что помогающие врачи в повседневном взаимодействии использовали главным образом активное личное участие – отношение "человек-человек". Методы, которые могут быть определены как "необязательные рекомендации", использовались ими меньше. Еще они не прибегали к таким методам, как интерпретация, инструкция или совет, и не придавали особого значения процессу лечения пациента. И наконец, они с гораздо большей вероятностью, чем группа Б, культивировали такое отношение к пациенту, благодаря которому он мог доверять врачу и чувствовать его доверие к себе.

Хотя авторы осторожно подчеркивают, что эти результаты относятся только к лечению больных шизофренией, я склонен с этим не согласиться. Думаю, подобные факты были бы найдены при изучении любого вида помогающих отношений.

Другое интересное исследование посвящено тому, как человек, которому помогают, воспринимает это отношение. Хайне [11] изучал индивидов, пришедших за психотерапевтической помощью к психоаналитику, на психотерапию Адлера и на

психотерапию, центрированную на клиенте. Независимо от типа психотерапии эти клиенты сообщали о сходных изменениях в себе. Когда их спрашивали, чем вызваны происшедшие в них изменения, они приводили объяснения, различающиеся в зависимости от ориентации терапевта. Однако более важным было их единодушное мнение о том, какие отношения с врачом помогли им. Они указали, что изменению в них способствовали следующие качества отношений: доверие, которое они чувствовали к терапевту, понимание их врачом, чувство самостоятельности в выборе и решениях. Наиболее эффективным был метод общения терапевта с пациентом, когда первый прояснял и открыто говорил о тех чувствах пациента, к пониманию которых пациент приближался неуверенно и без полной ясности.

Независимо от ориентации терапевтов у пациентов была высокая степень согласия относительно того, какие качества не приносили им пользы. Это были такие непомогающие качества, как отсутствие интереса, наличие дистанции между терапевтом и пациентом, слишком большая симпатия к клиенту. Что касается применяемых терапевтом методов, то наименее помогающими были: прямой конкретный совет, касающийся принятия решения, или акцент на предыдущей жизни пациента, а не на его проблемах в настоящем. Ненавязчивые предложения, указывающие пациенту путь решения проблем, воспринимались находящимися где-то посередине – их помощь четко не ощущалась, но они не были и бесполезны.

Фидлер в многократно цитируемой работе [7] выявил, что опытные терапевты различной ориентации имели сходные отношения со своими клиентами. Менее известны те свойства этих отношений, которые отличают их от отношений, устанавливаемых менее опытными терапевтами. К числу этих свойств относятся способность понимать смысл поведения клиента и его чувства, чувствительность к отношению клиента, теплый интерес к нему без какой-либо эмоциональной сверхвовлеченности.

Работа Квинна [14] проливает свет на то, что значит понимать смысл поведения и чувства клиента. Его исследование удивительно тем, что показывает, что "понимание" смысла высказываний пациента и его чувств по сути представляет собой *желание* понять. Квинн предъявил экспертам лишь записанные на магнитофонную пленку утверждения терапевта, взятые из его беседы с клиентом. Эксперты не знали, на какое высказывание отвечает терапевт или как клиент реагировал на его ответ. Однако было обнаружено, что степень понимания клиента могла быть определена так же четко, как при прослушивании ответов терапевта с контекстом. Нам кажется, что это довольно-таки убедительное доказательство того, что именно желание понять передается в общении.

Что касается эмоциональной стороны отношений, Симен [16] выявил, что успех в психотерапии тесно связан с сильной и увеличивающейся взаимной симпатией и уважением между клиентом и терапевтом.

Интересное исследование Диттеса [4] показывает, насколько чувствительно это отношение. Для того чтобы измерить у клиента реакции беспокойства, настороженности или угрожаемого поведения, он использовал физиологическое изменение кожно-гальванической реакции (КГР). Диттес связывал отклонения при измерении с оценкой судьей теплого принятия клиента и дозволенности со стороны терапевта. Было выявлено, что всякий раз, когда принимающее отношение терапевта изменялось даже в очень малой степени, число резких отклонений в КГР значительно увеличивалось. Очевидно, когда отношение воспринимается как менее принимающее, организм мобилизуется для противостояния угрозе даже на физиологическом уровне.

Не рассматривая полностью результаты этих исследований, мы можем, однако, заключить, что на общем фоне выделяется несколько результатов. Отношение и

чувства терапевта более важны, чем его теоретическая ориентация. Его методы и средства менее важны, чем его отношение к клиенту. Также стоит заметить, что не менее важно, как клиент *воспринимает* отношение и методы терапевта. Именно это восприятие оказывается решающим.

"Искусственные" отношения

Разрешите мне обратиться к совершенно другим исследованиям. Некоторые из них могут вызвать у вас неприятие, но, несмотря на это, они могут пролить свет на природу содействующих отношений. Эти исследования посвящены так называемым "искусственным отношениям".

Верпланк [17], Гринспун [8] и др. показали, что в отношениях между людьми возможна оперантная обусловленность вербального поведения. Говоря кратко, если экспериментатор говорит: "М-гм" или "Хорошо" – или кивает головой после определенных слов или утверждений собеседника, эти слова благодаря их подкреплению будут произноситься чаще. Было показано, что, используя такой метод, можно увеличить частоту появления таких разных категорий слов, как существительные множественного числа, недоброжелательные слова, выражение мнений. Человек совершенно не сознает, что на него воздействуют с помощью подкреплений. Это предполагает, что с помощью выборочного подкрепления можно сделать так, что другой человек будет использовать любые виды слов и делать любые заявления, которые мы решили подкрепить.

Следуя далее принципам оперантного обусловливания, развитым Скиннером и его коллегами, Линдсли [12] показал, что хронические шизофреники могут быть поставлены в помогающие отношения с машиной. Эта машина, по мнению Линдсли, сконструирована по типу торговых автоматов: пациент нажимает кнопку и получает конфету, сигарету или видит какое-то изображение на специальном экране. Но конструкцию машины можно и усложнить. Например, поместить на экране изображение голодного котенка, "накормить" которого можно, лишь нажав несколько раз на кнопку. В этом случае удовлетворение пациента носит альтруистический характер. Разрабатываются планы экспериментов, в которых вознаграждается подобное социальное или альтруистическое поведение по отношению к пациенту, находящемуся в соседней комнате. Единственно, что может ограничить разнообразие вознаграждаемых видов поведения, – это уровень изобретательности экспериментатора в области механики.

Линдсли пишет, что у некоторых больных отмечалось заметное клиническое улучшение. Лично на меня произвел огромное впечатление один описанный им случай. Пациент, который находился в состоянии хронического ухудшения, благодаря "общению" с машиной начал быстро поправляться и даже получил разрешение свободного перемещения по территории клиники, причем это улучшение было явно связано с его взаимодействием с машиной. Но когда экспериментатор, решивший изучать угасание рефлексов пациента, изменил программу машины таким образом, что она перестала выдавать вознаграждения – сколько бы тысяч раз пациент ни нажимал на рычаг, никакого вознаграждения не следовало, – пациент начал опускаться: стал неаккуратным, необщительным, короче говоря, вернулся в исходное состояние. Естественно, привилегии свободного перемещения были отменены. Этот, как мне кажется, трогательный случай показывает, что даже при работе с машиной в помогающих отношениях важно доверие.

Еще одно интересное исследование "искусственных" отношений было проведено Харлоу и его коллегами [10], на этот раз с обезьянами. В этих опытах детенышам обезьян, разлученным с матерью сразу после рождения, предъявлялись два объекта. Один может быть назван "твердая мать" – цилиндр из железной сетки с соском, из которого малыш мог получить пищу. Другой – "мягкая мать" – подобный

цилиндр, сделанный из пористой резины и бархата. Из просмотренных мною кинокадров совершенно очевидно, что детеныш предпочитает "мягкую мать", несмотря на то что не получает от нее пищи. Он пытается завязать отношения с этим объектом: играет с ним, припадает к нему при приближении незнакомых объектов, ища защиты. Малыш использует эту защищенность как основу домашнего очага, чтобы осмелиться выйти в пугающий его мир. Из многочисленных выводов этого исследования один, мне кажется, заслуживает особого внимания: никакое количество пищи в виде прямого вознаграждения не может заменить определенных воспринимаемых малышом качеств, в которых он, по-видимому, нуждается, и которых он жаждет.

Два последних исследования

Разрешите мне закончить широкий круг этих, возможно, заставляющих задуматься исследований описанием двух совсем недавних работ. Первая из них – эксперименты, проведенные Эндсом и Пейджем [5]. Работая с хроническими алкоголиками, помещенными на 60 дней в клинику, они испробовали три различных метода психотерапии. Они предположили, что наиболее эффективным, очевидно, будет метод, основанный на двухфакторной теории научения; несколько уступит ему по своему конечному результату метод, центрированный на клиенте; психоаналитический метод, предполагалось, будет менее всего эффективным. Но в процессе работы оказалось, что психотерапия, основанная на теории обучения, не только не помогала, но наносила определенный вред. Результаты ее были хуже, чем в контрольной группе, где психотерапия не проводилась. Психоаналитическая психотерапия принесла некоторую пользу, но психотерапия, центрированная на клиенте, вызвала наибольшие положительные изменения. Последующие наблюдения подтвердили результаты, полученные в клинике: наиболее длительное улучшение наблюдалось у пациентов, с которыми проводилась психотерапия, центрированная на клиенте, следующей шла группа после психоанализа, затем – контрольная группа и, наконец, те, кто прошел через психотерапию, основанную на теории обучения.

Внимательно размышляя над этим необычным по своим результатам исследованием, я нашел ключ к загадке, который, как мне кажется, лежит в описании психотерапии, основанной на теории научения [13]. Согласно этой теории, 1) клиенту указывали на те виды поведения, которые оказались неудовлетворительными; 2) клиент вместе с терапевтом объективно изучали причины, лежащие в основе этого поведения, и 3) с помощью переучивания у клиента развивали более эффективные умения решать проблемы. Но во всех этих взаимодействиях достижение цели не должно было быть связано с личностью терапевта. Терапевт "должен приложить все силы и добиться, чтобы его личность не влияла на ход психотерапии", "в своей деятельности терапевт должен быть нейтрален, то есть должен стараться вести психотерапию так, чтобы характерные особенности его личности не влияли на пациента". Когда я сравниваю этот подход с другими, мне кажется, это служит ключом к разгадке неэффективности этого подхода. Помогающее поведение исключается, если терапевт во взаимодействии с другими людьми не хочет быть личностью и оперирует ими как предметами.

И последнее исследование, о котором я хочу рассказать, было недавно закончено Хоулкайдс [9]. При определении необходимых и достаточных условий психотерапевтических изменений она использовала мои теоретические положения [15]. Она предположила наличие значимой связи между количеством конструктивных личностных изменений в клиенте и четырьмя переменными, относящимися к качествам консультанта: а) степени со-чувственного понимания клиента, выражаемого консультантом; б) степенью положительного эмоционального отношения (безусловного уважения), выражаемого консультантом по отношению к

клиенту; с) степенью искренности консультанта, соответствием его слов внутренним чувствам; d) степенью, с которой эмоциональная интенсивность ответа консультанта соответствует эмоциональной интенсивности высказывания клиента.

Для исследования этих гипотез с помощью множественных объективных критериев ею была выбрана группа из десяти клиентов, лечение которых можно считать "самым удачным", и группа из десяти – с "наименее удачным". Затем была отобрана одна ранняя и одна поздняя запись на магнитофонной пленке беседы каждого клиента с консультантом. В случайном порядке были выбраны девять взаимодействий "клиент-консультант" из каждой беседы. Таким образом было получено девять ранних и девять поздних взаимодействий у каждого клиента. Это составило несколько сотен взаимодействий, которые были перемешаны в случайном порядке. Взаимодействия из ранней беседы в наименее удачном случае лечения могли предшествовать взаимодействиям из поздней беседы в наиболее удачном случае лечения и т.п.

Трое экспертов, незнакомых с этими случаями лечения, степенью их успешности или источником любого взаимодействия, прослушали этот материал четыре раза. Они ранжировали каждое взаимодействие по семизначной шкале, во-первых, по степени со-чувствия, во-вторых, по степени положительного отношения консультанта к клиенту, в-третьих, согласно искренности консультанта и, в-четвертых, согласно той степени, с которой ответ консультанта соответствовал эмоциональной интенсивности высказывания клиента.

Я думаю, все, кто знал об этом исследовании, считали его смелым и рискованным предприятием. Могли ли эксперты, прослушав только единичные акты взаимодействия, достаточно надежно оценить те тонкие качества, о которых я говорил? И даже если бы их оценки были достаточно надежными, могли ли восемнадцать взаимодействий из каждого случая лечения (ведь в каждом случае они были только минутной выборкой из сотен или тысяч таких взаимодействий) иметь какое-либо отношение к результату психотерапии? Вероятность этого представлялась весьма малой.

Результаты – удивительны. Оказалось возможным достигнуть высокой надежности данных; большинство корреляций между данными отдельных экспертов составляло 0,8 или 0,9, кроме данных по последней переменной. Было обнаружено, что высокая степень со-чувствующего понимания была значимо связана (на уровне 0,001) с наиболее успешными случаями лечения. Высокий показатель безусловного уважения также был связан с наиболее успешными случаями лечения (на уровне значимости 0,001). Даже оценка искренности или согласованности консультанта – степень, с которой его слова соответствуют его чувствам, – была связана с успешными результатами лечения (и опять на уровне значимости 0,001). Только результаты влияния соответствия интенсивности эмоций были двусмысленными.

Интерес представляет также то, что высокие оценки этих переменных не были более значимо связаны со взаимодействиями из поздних бесед по сравнению со взаимодействиями из ранних бесед. Это значит, что отношение консультанта к клиенту было одинаково в течение всех бесед. Если он проявлял высокую степень со-чувствия, то оставался таким с начала до конца. Если ему не хватало искренности, это было свойственно ему постоянно. Как и любое исследование, эта работа имеет свои недостатки. В ней рассматривался определенный тип помогающих отношений – психотерапевтические отношения. Изучались лишь четыре переменные, которые предполагались значимыми. Возможно, имеется много других. Несмотря на это, работа представляет собой значительное продвижение в изучении помогающего поведения. Разрешите мне кратко изложить ее результаты. Мне кажется, качество взаимодействия консультанта с клиентом может быть удовлетворительно оценено на основе очень небольшого числа высказываний. Если

чувства консультанта прозрачны и соответствуют его словам, а не расходятся с ними; если клиент нравится консультанту независимо от каких-либо условий и если консультант понимает основные чувства клиента так, как их понимает сам клиент, – тогда имеется большая вероятность, что это отношение будет помогающим и эффективным.

Несколько замечаний

Итак, это – исследования, которые бросают луч света на природу помогающих отношений. В них изучались различные аспекты проблемы с разных теоретических позиций. В них также использовались различные методы, которые нельзя прямо сопоставить. Однако, мне кажется, они указывают на несколько утверждений, которые могут быть высказаны с уверенностью. Кажется ясным, что помогающие отношения отличаются по своим качествам от других отношений. Эти отличительные качества связаны прежде всего, с одной стороны, с отношением человека, который помогает, а с другой – с восприятием этого отношения тем, кому помогают. Также ясно, что проведенные исследования не дают нам ответа на вопрос о том, что такое помогающие отношения и как они формируются.

Как я могу создать помогающие отношения?

Я верю, что у каждого из нас, работающего в области человеческих отношений, имеется подобная проблема, заключающаяся в том, как использовать знания, полученные в таких исследованиях. Мы не можем рабски и механически следовать их результатам, в противном случае мы разрушим свои личностные качества, которые, как показывают эти работы, очень ценны. Мне кажется, нам следует использовать эти знания, сопоставляя их с нашим опытом и формируя все новые и новые собственные гипотезы для использования и проверки их в дальнейших отношениях с людьми.

Поэтому важнее, очевидно, рассказать о ряде вопросов, вызванных этими исследованиями и моим собственным опытом, а также о некоторых предположительных и изменчивых гипотезах, определяющих мое поведение при вхождении в помогающие отношения со студентами, персоналом, семьей или клиентами, нежели излагать, где и как следует использовать результаты этих исследований. Разрешите мне представить список вопросов и моих соображений.

1. "Могу ли я восприниматься другим человеком как достойный доверия, надежный, последовательный человек в самом глубинном смысле этого слова?" И исследования, и опыт показывают, что это очень важно. Спустя годы я нашел, мне кажется, более правильный, не лежащий на поверхности вопрос. Обычно я чувствую, что, если бы соблюдал все внешние условия поведения надежного человека – например, пунктуальность, конфиденциальность беседы и др. – и если бы я вел себя одинаково последовательно во время консультирования, тогда это условие было бы выполнено. Но мой опыт подсказал мне, что если я демонстрирую хорошее отношение к клиенту, хотя на самом деле чувствую раздражение, скептицизм или неприязнь, то люди почувствуют обман и воспримут меня как непоследовательного или ненадежного человека. Я пришел к выводу, что быть надежным – это не значит быть во всем последовательным, это значит быть заслуживающим доверия, правдивым человеком. Чтобы описать, каким я хотел бы быть, я использовал термин "конгруэнтный"¹⁵. Под ним я подразумеваю следующее: какое бы чувство или отношение к человеку я ни испытывал, оно должно сопровождаться осознанием этого чувства или отношения. Когда это так, я в данный момент представляю собой цельную личность и, следовательно, могу *быть* тем, кем я *есть* в глубине души. Это и есть то, что другие люди определяют словом "надежность".
2. Очень близко с этим связан другой вопрос: "Могу ли я достаточно

выразительно передать, что я испытываю в данный момент, чтобы это выглядело недвусмысленно?" Я думаю, что причиной большинства моих неудач в установлении помогающих отношений служат неудовлетворительные ответы на эти два вопроса. Когда я испытываю чувство раздражения к какому-то человеку, но не сознаю этого, при общении передаются противоречащие друг другу сообщения. Мои слова передают одно сообщение, но с помощью каких-то едва уловимых невербальных средств я передаю и испытываемое мною раздражение, а это приводит моего партнера в замешательство, делает его недоверчивым, хотя он также может не сознавать, что служит причиной его затруднений. Если я не слышу, что происходит во мне, не воспринимаю этого из-за моей собственной защитной реакции, которая не дает мне возможности сознавать свои чувства, тогда и приходит эта неудача. Это заставило меня прийти к выводу, что основное для человека, который хочет установить любой вид помогающих отношений, заключается в том, чтобы понять, что прозрачность чувств всегда полезна. Если в отношениях с другим человеком мои чувства в должной мере осознаны, если никакие чувства, существенные для данного отношения, не скрыты ни от меня, ни от другого человека, тогда я могу быть почти уверен, что отношения будут помогающими.

Выражаясь иначе, если я могу создать помогающие отношения с самим собой (если я смогу осознать и принять мои собственные чувства), тогда имеется большая вероятность, что я смогу сформировать помогающие отношения с другим человеком.

Принять себя самого в этом смысле и дать себе возможность показать это другому человеку – это для меня сейчас самая трудная задача, которую удастся решить не всегда. Но уяснить, что моя задача *такова*, было очень полезно, так как это помогло мне понять, что было нарушено в межличностных отношениях, которые не сложились. И поэтому я также смог вывести их на конструктивный путь. Это значило, что если я хочу способствовать личностному росту других в отношениях со мной, то должен расти сам; и хотя зачастую это болезненно, но очень обогащает.

3. Третий вопрос следующий: "Могу ли я позволить себе испытывать положительные чувства к другому человеку – чувства симпатии, привязанности, любви, интереса, уважения?" Это нелегко. У себя самого и у других я вижу некоторый страх перед этими чувствами. Мы опасаемся, что если разрешим себе свободно испытывать эти положительные чувства, то попадем в ловушку. Они могут привести к выдвижению каких-то требований к нам, или мы в свою очередь можем обмануться в своей доверии к другому человеку. Мы боимся подобных последствий. Поэтому ответная реакция проявляется в тенденции создавать дистанцию между нами и другими – в виде отчужденного "профессионального отношения", отношения безличного.

У меня имеется глубокое убеждение в том, что одна из важных причин профессионализации любой области знания состоит в том, что она помогает сохранять эту дистанцию. В области медицины мы изобретаем сложные формулировки диагноза, в которых человек представляется как вещь. В обучении и управлении мы создаем множество оценивающих процедур, так что опять человек воспринимается как вещь. Я думаю, что с помощью этих средств мы удерживаем себя от проявления личной привязанности к другому человеку, которая могла бы возникнуть, если бы мы восприняли эти отношения как отношения между двумя людьми. Когда мы поймем, что хотя бы в определенных отношениях или в определенное время в этих отношениях совершенно безопасно проявлять личную привязанность, то есть питать к другому положительные чувства, – это будет настоящим достижением.

4. Следующий важный вопрос, вытекающий из моего личного опыта, таков: "Достаточно ли я сильный человек, чтобы позволить себе быть отличным от других? Способен ли я непреклонно уважать свои собственные чувства так же, как чувства и нужды других людей? Умею ли я владеть своими чувствами и, если нужно, выражать их, как что-то, принадлежащее исключительно мне? Достаточно ли я тверд в этом отличии от другого человека, чтобы не быть подавленным его депрессией, испуганным его страхом, поглощенным его зависимостью от меня? Достаточно ли твердости в моем внутреннем "Я", чтобы понять, что я не повержен его гневом, не поглощен зависимостью, не поработан его любовью, но существую независимо от другого человека со своими собственными чувствами и правами?" Когда я свободно чувствую эту силу – быть отдельным, непохожим на других человеком, тогда я обнаруживаю, что в состоянии гораздо глубже понимать и принимать другого человека, так как я не боюсь потерять себя.

5. Следующий вопрос тесно связан с предыдущим: "Достаточно ли я чувствую себя в безопасности, чтобы допустить его отдельность, непохожесть на меня? Могу ли я допустить, чтобы он был тем, кто он есть, – честным или лживым, инфантильным или деятельным, отчаявшимся или чересчур уверенным в себе? Могу ли я дать ему эту свободу? А может быть, я желаю, чтобы он следовал моему совету, зависел от меня или даже копировал меня?" В связи с этим, я думаю, представляют интерес результаты небольшого исследования, проведенного Фарсенем [6], обнаружившим, что плохой и некомпетентный консультант предпочитает работать с податливыми клиентами, стремящимися быть похожими на него. С другой стороны, наилучший и более компетентный консультант может взаимодействовать с клиентом в течение многих бесед, не мешая свободному развитию совершенно отличной от него личности клиента. Я бы хотел принадлежать к этой последней категории специалистов, будучи родителем, управляющим или консультантом.

6. Другой вопрос, который я задаю себе, следующий: "В состоянии ли я допустить себя полностью в мир чувств и личностных смыслов клиента и видеть их такими же, какими их видит он? В состоянии ли я так глубоко войти в его личную жизнь, чтобы потерять желание ее оценивать или судить о ней? Могу ли я так тонко ощущать ее, чтобы свободно двигаться в ее пространстве, не попирая те ценности, которые так ему дороги? В состоянии ли я так верно воспринимать ее, чтобы понять не только очевидный для него смысл его существования, но и те смыслы, которые еще подразумеваются, видятся ему нечетко? Может ли это понимание быть безграничным?" Я думаю о клиенте, который сказал: "Каждый раз, когда я нахожу кого-либо, кто не полностью понимает меня в данный момент, обязательно появляется момент, когда меня опять не понимают... Всю жизнь я гонюсь за тем, чтобы кто-то меня понял".

Что касается меня, то я нахожу, что легче понимать и выражать это понимание отдельно взятым клиентам, чем учащимся на уроке или сотрудникам, с которыми я работаю. У меня сильное искушение "поправить" учащегося или указать сотрудникам на их ошибки в рассуждениях. Однако, когда я могу взять на себя смелость понимать других в этих ситуациях, наблюдается взаимное удовлетворение. Что касается клиентов во время психотерапии, то я часто бываю поражен тем, что даже минимальное со-чувственное понимание – нелепая и неверная попытка понять запутанную сложность смыслов клиента – бывает полезно; хотя, вне сомнения, наибольшая польза бывает тогда, когда я могу понять и четко сформулировать смысл его жизненного опыта, который был для него неясным и запутанным.

7. Следующий спорный вопрос: "Могу ли я принять все качества человека,

которые он проявляет? Могу ли я принять его таким, какой он есть? Могу ли я выразить это отношение? Или я могу принять его при определенных условиях, одобряя некоторые из его чувств и молча или открыто не одобряя другие?" Мой опыт показал, что, если мое отношение зависит от каких-то условий, у человека не могут изменяться или развиваться те качества, которые я не могу полностью принять. И когда после (иногда слишком поздно) я стараюсь понять, почему я был не в состоянии принять в нем все его качества, я, как правило, обнаруживаю, что это происходит оттого, что я был напуган каким-то чувством. Если я должен быть более полезным для других, мне самому надо развиваться и принимать самого себя в этом отношении.

8. Следующий вопрос поднимает одну практическую проблему: "Могу ли я действовать с достаточной чувствительностью в отношениях с клиентом, чтобы мое поведение не было воспринято как угроза?" Результаты недавно начатой работы по изучению физиологических обстоятельств, сопутствующих психотерапии, подтверждают выводы из исследования Диттеса. В его работе показано, что на физиологическом уровне люди очень легко начинают чувствовать угрозу. Психогальванический рефлекс, измеряемый степенью проводимости кожи, резко уменьшается, когда терапевт отвечает резким словом, не соответствующим чувствам клиента. А на такую фразу, как: "Да ты на *самом деле* выглядишь встревоженным!" – самописец почти что спрыгивает с бумаги. То, что я стремлюсь избегать даже таких несильных угроз, основывается вовсе не на сверхчувствительности в отношении клиента. Это происходит просто благодаря моему убеждению, основанному на опыте: если я максимально освобождаю клиента от внешней угрозы, это дает ему возможность ощущать свои пугающие внутренние чувства и конфликты и справляться с ними.

9. Особый и важный аспект предыдущего вопроса заключается в следующем: "Могу ли я освободить клиента от угрозы внешней оценки?" Почти на любом отрезке нашей жизни – дома, в школе, на работе – мы находимся в зависимости от наград и наказаний, высказанных во внешних суждениях. "Это хорошо", "это плохо", "это – на пятерку", "это – на двойку", "это – хорошее консультирование", "это – плохое консультирование". Такие суждения – часть нашей жизни от младенчества до старости. Я думаю, они приносят определенную социальную пользу в таких институтах и организациях, как школа и профессиональное образование. Как и все другие, я сам нахожусь в плену этих стереотипных оценок. Но, согласно моему опыту, это не ведет к развитию личности, поэтому я не верю, что внешние оценки есть частью помогающих отношений. Любопытно, что положительная оценка, в конце концов, выступает такой же угрозой, как и отрицательная. Так, сказать кому-нибудь, что он хороший, – значит предполагать, что имеешь право сказать и обратное. Поэтому я пришел к мысли, что чем более я не использую в отношениях с другими суждения и оценки, тем более это дает возможность другому человеку понять, что фокус оценки, центр ответственности находится внутри его самого. Смысл и ценность его жизненного опыта в конечном счете предстоит определить именно ему, и никакие внешние суждения не могут это изменить. Поэтому я хотел бы создавать отношения, в которых я даже внутренне никогда бы не оценивал другого человека. Именно это, мне кажется, сделает его свободным человеком, способным отвечать за самого себя.

10. И последний вопрос: "Могу ли я воспринимать другого индивида как человека, который находится в процессе *становления*, или мое и его прошлое ограничивает мое восприятие?" Если при встрече я воспринимаю его как

незрелого ребенка, невежественного студента, невротика или психопата – все эти мои представления ограничивают то, кем он может быть в наших отношениях. Мартин Бубер, философ Иерусалимского университета, экзистенциалист, использует выражение "утверждая другого", имеющее для меня смысл. Он говорит: "Утверждение значит... принятие этой возможности другого... Я могу понять в нем, узнать в нем... человека, которым он был... *создан* стать. Я утверждаю его в себе, а затем в нем по отношению к этой возможности, которая... может сейчас быть развита, может развернуться" [3]. Если я принимаю другого человека как что-то застывшее, уже получившее ярлык и отнесенное к какой-то категории, уже сформированное прошлым опытом, тогда я подтверждаю эту ограниченную гипотезу. Если же я принимаю его как находящегося в процессе становления, тогда я делаю все, что только возможно, чтобы утвердить или сделать его возможности реальностью.

Именно в этом, мне кажется, сходятся философ или мистик Бубер и работающие в области оперантного обусловливания Верпланк, Линдсли и Скиннер, По крайней мере они схожи принципиально, но довольно-таки странным образом. Если я нахожу, что мое отношение служит средством подкрепления некоторых слов или мнений у другого человека, то я стараюсь утвердить этого человека в качестве вещи – в основе своей механического, манипулируемого объекта. Если я считаю, что это и есть его потенциальные возможности, он старается действовать так, чтобы подтвердить эту гипотезу. С другой стороны, если я нахожу, что мое отношение служит средством "подкрепления" *всего* того, чем он является, то есть человеком с его существующими возможностями, он старается действовать так, чтобы подтвердить *эту* гипотезу. В этом случае, если использовать терминологию Бубера, я утверждаю его в качестве живого человека, способного к творческому развитию внутреннего мира. Лично я предпочитаю гипотезу второго типа.

Заключение

В начале этой статьи я рассмотрел вклад ряда исследований в наши знания об отношениях; стараясь держать в уме эти знания, я затем рассмотрел вопросы, которые возникают у меня субъективно, когда я как человек вхожу в отношения. Если бы я мог ответить утвердительно на все эти вопросы, я думаю, что тогда любые отношения, в которые я вошел бы, были бы помогающими, стимулирующими развитие. Но я не могу дать положительного ответа на большинство этих вопросов. Я могу только работать в том направлении, на которое указывает положительный ответ.

С большой долей вероятности я склонен предполагать, что оптимальные помогающие отношения – это отношения, которые может установить только психически зрелый человек. Или, выражаясь по-другому, возможность создавать отношения, способствующие развитию других в качестве независимых индивидов, измеряется моим собственным уровнем развития. В некотором отношении эта мысль нарушает мое душевное равновесие, но с другой стороны, она также много обещает, бросая мне вызов. Она будет означать, что, если я захочу создать помогающие отношения, впереди у меня интригующая работа длиною в жизнь, работа по увеличению и развитию моих возможностей.

Я остаюсь с неприятной мыслью, что то, что я выработал для себя в этой статье, может очень мало затрагивать ваши интересы и работу. Если так, я сожалею об этом. Но я по крайней мере частично удовлетворен тем фактом, что все мы, кто работает в области человеческих отношений и старается понять их основные закономерности, занимаемся делом, которое определит нашу судьбу. Если мы старательно пытаемся понять наши обязанности как управляющих, учителей, консультантов в образовании, профконсультантов, терапевтов, значит мы работаем над проблемой, которая определит будущее нашей планеты. Потому что наше

будущее будет зависеть не от естественных наук. Оно зависит от нас, тех, кто пытается понять и иметь дело со взаимодействиями между людьми, от тех, кто создает помогающие отношения. Поэтому я надеюсь, что вопросы, которые я задаю самому себе, будут полезны и вам, когда вы осмелитесь по-своему способствовать развитию человека в ваших отношениях с другими людьми.

Глава 4

НАШИ СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХОТЕРАПИИ

Весной 1960 года Калифорнийский технологический институт пригласил меня в качестве лектора для участия в программе "Лидеры Америки". Спонсором этой программы была Ассоциация молодых христиан КТИ, организующая большинство культурных программ для института. В программу четырехдневного визита было включено чтение лекции перед собранием преподавателей факультета и служебного персонала. С одной стороны, я очень хотел рассказать о психотерапии так, чтобы это было понятно ученым-физикам, и мне казалось, что можно было сообщить результаты научных, объективных исследований, связанных с психотерапией. С другой стороны, мне хотелось, чтобы слушателям было совершенно ясно, что личное, субъективное отношение представляет собой по крайней мере не менее важную часть психотерапевтических изменений. Поэтому я осмелился представить обе эти стороны. В основном эта статья – то, что я представил перед аудиторией в КТИ, хотя и с некоторыми изменениями.

Я был доволен, что лекцию приняли хорошо, но еще более радуется, что многие люди, после этого принявшие участие в психотерапии, познакомились с материалами этой лекции и восторженно приняли изложение внутреннего опыта клиента во время психотерапии (см. вторую половину статьи). Это очень приятно, так как я пытался схватить именно это – как сам клиент чувствует и понимает психотерапию.

** * **

В области психотерапии в последнее десятилетие был достигнут значительный прогресс в измерении психотерапевтического влияния на личность и поведение клиента. Последние два-три года принесли успех в выявлении основных условий, определяющих эффективность психотерапевтических отношений, способствующих развитию человека в направлении психической зрелости. Иначе говоря, мы достигли прогресса в выявлении тех составляющих человеческих отношений, которые стимулируют личностный рост.

Психотерапия не обеспечивает мотивацию для такого развития или роста. Мотивация присуща самому организму, подобно способности развиваться и физически созреть, которая присуща животному и человеку, если для этого имеются хоть какие-то благоприятные условия. Но психотерапия играет исключительно важную роль в высвобождении и стимулировании этого стремления организма к психическому развитию или зрелости в случае, если эта склонность была заблокирована.

Объективное знание

В первой части этой беседы я хотел бы сформулировать то, что мы знаем об условиях, способствующих психическому развитию, и то, что мы знаем о процессе и характеристиках этого психического роста. Разрешите мне объяснить, что я имею в виду, когда говорю, что собираюсь суммировать то, что мы "знаем". Я имею в виду

следующее: я выскажу только такие утверждения, которые имеют объективное эмпирическое подтверждение. Например, я буду говорить об условиях психического развития. Каждое мое утверждение может быть подтверждено результатами одной-двух работ, свидетельствующими о том, что у индивида имели место изменения, когда соблюдались определенные условия, а когда эти условия не были созданы или были созданы лишь частично, изменения отсутствовали. По утверждению одного из исследователей, мы достигли успеха в определении главных элементов, способствующих развитию личности и поведения клиента. Конечно, следует добавить, что эти знания, как и любое научное знание, получены в результате конкретных экспериментов и сами по себе неполны. В дальнейшем, в ходе упорной работы, безусловно, будут внесены изменения и дополнения. Однако нет причины извиняться за те небольшие, но с трудом добытые результаты, которыми мы обладаем в настоящий момент.

Я бы хотел очень кратко и в доступной форме изложить эти результаты.

Было обнаружено, что развитие человека ускоряется, когда терапевт являет себя ему таким, каким он есть в действительности, когда его отношения с клиентом искренни, без "маски" или "фасада", когда он выражает чувства и отношения, которые в настоящий момент им переживаются. Чтобы обозначить это условие, мы воспользовались новым словом "конгруэнтность". Под ним мы подразумеваем, что психотерапевт сознает и понимает испытываемые им чувства, что он в силах переживать эти чувства и соответствующим образом давать о них знать другому человеку. Никто не в состоянии обеспечить это условие полностью, однако чем более терапевт способен положительно воспринимать все, что происходит у него внутри, и чем более он способен без страха принимать всю сложность своих чувств, тем выше степень его конгруэнтности.

Обратимся к банальному примеру. Каждый из нас так или иначе ощущает, насколько это качество присутствует в людях. Например, довольно часто мы возмущаемся и раздражаемся по поводу неискреннего, наигранного тона диктора, читающего текст по радио или телевидению. Это пример неконгруэнтности. В то же время каждый из нас знаком с людьми, которым можно доверять, потому что они не пытаются спрятаться за вежливой профессиональной маской, мы чувствуем, что они всегда искренни в выражении своих чувств и поступков. В исследованиях было обнаружено, что именно это свойство конгруэнтности, ощущаемое нами, связано с успешной психотерапией. Чем более искренен и конгруэнтен терапевт в отношениях с клиентом, тем выше вероятность того, что в личности последнего произойдут изменения.

Теперь о втором условии. Изменения ускоряются, когда терапевт испытывает теплое, положительное принимающее отношение к внутреннему миру клиента. Для этого необходимо, чтобы терапевт искреннее желал, чтобы клиент был тем, кем он есть в данный момент: испуганным, растерянным, страдающим, гордым, сердитым, ненавидящим, любящим, мужественным или обожающим. Это значит, что терапевт любит клиента без собственнического чувства. Это значит, что он высоко ценит клиента без всяких условий. Я имею в виду, что он не просто принимает клиента, когда тот ведет себя подобающим с его точки зрения образом, и не одобряет его, когда тот ведет себя по-другому. Это значит, что положительные чувства терапевта не ограничены никакими условиями и оценками. Для обозначения этого условия мы используем термин "безусловное положительное отношение". И снова исследования показывают, что чем более терапевт проявляет это отношение, тем более вероятна успешная психотерапия.

Третье условие можно назвать эмпатическим¹⁶ или со-чувственным пониманием. Когда терапевт ощущает чувства и личностные смыслы клиента в каждый момент времени, когда он может воспринять их как бы изнутри, так, как их ощущает сам

клиент, когда он способен успешно передать свое понимание клиенту, тогда третье условие выполнено.

Я подозреваю, что каждый из нас знает, что такое понимание встречается чрезвычайно редко. Мы не часто находим такое понимание и сами редко его проявляем. Обычно мы предлагаем вместо него совершенно другой, отличный тип понимания: "Я понимаю, что у тебя не все в порядке", "Я понимаю, что заставляет тебя действовать таким образом" или "У меня такие неприятности были, но я вела себя совершенно по-другому". Это – типы понимания, которые мы обычно получаем или предлагаем другим, это – оценивающее понимание с внешней позиции. Но когда кто-то без желания анализировать или судить меня понимает, как чувствуется или видится мне, тогда я могу "расцвести" и "расти" в этом климате. Исследования подтверждают это общепринятое наблюдение. Когда терапевт, оставаясь самим собой, может улавливать ежемоментную внутреннюю жизнь клиента так, как тот ее видит и чувствует, тогда, вероятно, произойдут изменения.

Исследования, проведенные с многочисленными клиентами, показывают, что, когда все три условия соблюдаются и когда это до некоторой степени воспринято клиентом, психотерапия начинает действовать; клиент мучительно, но определенно учится и растет как личность; и он, и терапевт считают, что результат положителен. Наши исследования показывают, что основной причиной эффективности психотерапии служат именно такие отношения, а не знание психотерапевтических приемов и практические навыки.

Динамика изменения

Вы можете, имея на это основание, спросить: "Но почему человек, ищущий помощи, будучи какое-то время включен в такие отношения, изменяется к лучшему? Как это происходит?" Разрешите мне очень кратко ответить на этот вопрос.

Реакции клиента, в течение некоторого времени испытывавшего отношение терапевта, описанное мною, соответствуют действиям терапевта. Во-первых, когда он обнаруживает, что кто-то другой с участием воспринимает его чувства, он понемногу становится способным слышать себя. Он начинает получать сообщения от самого себя – понимать, что он злится, знать, когда он испуган, сознавать, когда он бывает смелым и т.д.. Как только он становится более открыт тому, что происходит внутри него, он получает возможность воспринимать те свои чувства, которые всегда отрицал и подавлял. Он становится способен воспринять чувства, которые казались ему такими ужасными, или такими дезорганизирующими, или такими ненормальными, или такими позорными, что он был не в состоянии признать их у себя.

По мере того как он учится слышать себя, он также начинает в большей мере принимать себя. По мере того как он все больше и больше обнажает глубоко скрытые "ужасные" стороны своей личности, он обнаруживает, что терапевт выказывает постоянное и безусловное положительное отношение к нему и его чувствам. Медленно он продвигается к тому, чтобы так же относиться к себе, принимая себя таким, каков он есть, и оттого готовым двигаться вперед в своем развитии.

И наконец, по мере того как он все тоньше воспринимает свои внутренние чувства и становится по отношению к себе менее оценивающим и более принимающим, он также продвигается к большей конгруэнтности. Он находит, что можно выйти из-за "фасада", который он всегда использовал, отбросить защитное поведение и быть более открытым тому, кем он есть на самом деле. Когда происходят эти изменения, когда он становится более понимающим и принимающим себя, менее защищающимся и более открытым, он в конце концов обнаруживает, что может свободно расти и изменяться в направлении, свойственном человеческому организму.

Процесс

А сейчас разрешите мне описать этот процесс с помощью фактов, каждый из которых подтвержден результатами эмпирических исследований. Мы знаем, что у клиента наблюдается движение в каждой из различных протяженностей. Начиная с какой-то точки, показывающей его начальное состояние в каждой из протяженностей, о которых я упомяну, он движется по направлению к верхней точке протяженности.

В отношении чувств и личностных смыслов он уходит от состояния, в котором чувства не сознаются, не принадлежат ему, невыражаемы. Он движется к состоянию, в котором постоянно меняющиеся чувства воспринимаются в момент их проявления, они осознаваемы, приняты и могут быть точно выражены.

Этот процесс связан с изменением способа восприятия своего внутреннего мира. Вначале клиент отстранен от него. Например, разглагольствующий человек, который рассказывает о себе и своих чувствах в отвлеченной форме, оставляет вас в недоумении, что же он *действительно* чувствует. От этой отстраненности он движется к непосредственности переживания, в котором он открыто живет, и знает, что может обратиться к переживанию и выявить его текущие смыслы.

Этот процесс требует ослабления когнитивных рамок его опыта. Клиент движется от негибкого истолкования своего внутреннего опыта, воспринимаемого как факты, существующие вне его, к развитию изменяющихся свободных толкований смыслов своих переживаний, к конструктам, изменяемым с каждым новым переживанием.

Доказано, что этот процесс уходит от фиксированности, отдаленности от чувств и переживаний, от застывшего представления о себе, отдаленности от людей, от безличности жизненного функционирования. Процесс движется к текучести, изменямости, к сиюминутности чувств и переживаний, к принятию чувств и переживаний, к вероятности личностных структур, к обнаружению изменений "Я" при изменяющемся опыте, к подлинности и близости отношений, к единству и цельности функционирования.

Мы постоянно узнаем все больше и больше о процессе, с помощью которого происходят изменения, и я не уверен, что это краткое сообщение раскрывает богатство полученных результатов.

Результаты психотерапии

Разрешите мне обратиться к результатам психотерапии, к тем относительно длительным изменениям, которые появляются у клиента. Как и в отношении других тем, о которых я говорил, я буду утверждать лишь то, что подтверждено экспериментальными доказательствами. Клиент изменяет и переструктурирует представление о себе. Он уходит от представления о себе как о человеке, не принятом самим собой, недостойном уважения, должном жить по чужим нормам. Он движется к представлению о себе как о достойном самоуправляемом человеке, способном определять свои нормы и ценности на основе своего опыта. У него формируется гораздо более положительное отношение к себе. Исследование показало, что в начале психотерапии текущее отношение к себе было в основном отрицательное (соотношение отрицательного к положительному равно 4:1). В конечном периоде (последней, пятой части периода) положительное отношение к себе проявлялось в два раза чаще, чем отрицательное. Клиентом реже использовались защитные механизмы, а отсюда – он был более открыт своему и чужому опыту. Его восприятие стало более реалистичным и дифференцированным. У него стала улучшаться психическая адаптация, независимо от того, измерялась ли она с помощью теста Роршаха, тематического апперцепционного теста, с помощью оценок консультантов или другими методами. Сильно уменьшилась первоначальная разница между тем, какой клиент есть и каким он хочет быть. Также уменьшилось напряжение другого вида – физиологическое напряжение, психический дискомфорт,

беспокойство. Клиент начал воспринимать других людей более реалистично, лучше принимать их. По его словам, его поведение стало более зрелым и, что еще важнее, близкие ему люди также заметили это.

По данным многочисленных исследований, подобные изменения происходят не только во время психотерапии, но и сохраняются в течение некоторого времени (от 6 до 18 месяцев) после ее окончания.

Возможно, эти факты поясняют, почему я чувствую, что можно записать настоящее уравнение в этой запутанной области межличностных отношений. Используя фактические результаты исследований, мы можем дать предварительную формулировку зависимости, которая, я думаю, содержит полученные нами факты.

Вот она. Чем более клиент воспринимает терапевта как настоящего, искреннего человека, который способен к со-чувствию и относится к нему безусловно положительно, тем более он уходит от статичного, жесткого, бесчувственного, безличного типа функционирования, тем более он способен двигаться по направлению к текучей, изменчивой, наполненной дифференцированными чувствами жизнедеятельности. Следствием этого движения становится изменение личности и поведения в направлении физического здоровья, зрелости, более реалистичного отношения к себе, другим и своему окружению.

Субъективное описание

До этого я говорил об объективной картине процесса консультирования и психотерапии, подчеркивая то, что мы знаем; записывая его как приблизительную зависимость, в которой по крайней мере возможно использовать присущие ему термины. А сейчас разрешите мне приблизиться к этому процессу изнутри и, принимая во внимание факты, представить эту зависимость так, как она субъективно проявляется и у терапевта, и у клиента. Я хочу сделать это потому, что процесс психотерапии представляет собой очень личный и субъективный опыт. Этот опыт обладает свойствами, отличными от его объективных характеристик, наблюдаемых извне.

Опыт терапевта

Для терапевта этот процесс – новая попытка установить отношения. Он чувствует: "Вот это – другой человек, мой клиент. Я немного боюсь его, боюсь его внутренней глубины так же, как я побаиваюсь и своей внутренней глубины. Однако, когда он начинает говорить, я чувствую уважение к нему, мое родство с ним. Я ощущаю, как его ужасает собственный внутренний мир, как он старается крепко держаться в нем. Мне бы хотелось ощутить его чувства, я бы хотел, чтобы он знал, что я понимаю их. Я бы хотел, чтобы он знал, что я вместе с ним воспринимаю его тесный, суженный, маленький мирок, что я могу смотреть на этот мирок и почти не бояться... Возможно, я могу сделать его более безопасным для него. Я бы хотел, чтобы мои чувства в отношениях с ним были как можно более ясными и прозрачными, чтобы они могли быть видимы и подлинны для него с тем, чтобы он мог возвращаться к ним снова и снова. Я бы хотел вместе с ним отправиться в это ужасное "путешествие" в его внутренний мир, в захороненные там страх, ненависть и любовь, которые он никогда не разрешал себе переживать. Я понимаю, что это "путешествие" непредсказуемо и для меня, и для него, и я могу, даже не зная о своем страхе, отпрянуть от каких-то чувств, которые он откроет в себе. Я знаю, что в той мере, в какой я поддаюсь этому, моя способность помочь ему будет ограничена. Я понимаю, что временами его собственный страх может заставить его воспринять меня как человека, не любящего и отвергающего его, вторгающегося в его жизнь и не понимающего ее. Я хочу полностью принять его чувства, и, однако, я также надеюсь, что мои собственные подлинные чувства будут выражены так ясно, что далее он не сможет не увидеть их. Более всего я хочу, чтобы он увидел во мне живого, подлинного человека. Мне вовсе не нужно беспокоиться,

"психотерапевтичны" ли мои чувства или нет. То, что я собой представляю, и то, что я чувствую, достаточно хорошо, чтобы быть основой психотерапии, если я могу *быть* тем, кто я есть, и при этом выражать свои чувства в отношениях с ним. Тогда, возможно, он сможет быть тем, кто он есть, открыто, без страха".

Опыт клиента

Со стороны клиента наблюдаются гораздо более сложные превращения, чем можно было предположить. Схематически изменение его чувств может быть представлено так:

"Я боюсь его. Мне нужна помощь, но я не знаю, можно ли ему доверять. Он может увидеть во мне что-то, чего я и сам не знаю, например что-то плохое, страшное. Кажется, он не осуждает меня, но я в этом не уверен. Я не могу рассказать ему, что в действительности меня беспокоит, но могу поделиться некоторыми прошлыми впечатлениями, которые связаны с моей бедой. Кажется, он их понимает, можно и немного раскрыться".

"Но сейчас, когда я поделился с ним и рассказал о моих недостатках, он начал презирать меня. Я уверен в этом, но странно, я не могу найти каких-то открытых проявлений этого. Вы полагаете, что то, что я ему рассказал, не так уж плохо? Возможно, мне и не надо стыдиться этого в себе? Я больше не чувствую, что он меня презирает. Это заставляет меня почувствовать, что хочется идти дальше, выясняя все это *во мне*, возможно, лучше выражая себя. Делая это, я нахожу, что он действительно меня понимает, становясь как бы моим товарищем".

"А сейчас я опять боюсь, и на этот раз очень сильно. Я не понимал, что, влезая в неизвестные закоулки своей внутренней жизни, я испытаю такие чувства, которые никогда ранее не испытывал. Хотя мне кажется, что эти чувства не новы, они всегда были там, но казались такими скверными и беспокоящими, что я никогда не осмеливался выпускать их на свободу. И сейчас вместе с ним я испытываю их, я чувствую себя ужасно неуверенно, как будто мой мир раскалывается на части. Раньше он был прочный и безопасный. А сейчас он шатающийся, проницаемый и уязвимый. Не так приятно чувствовать то, чего я всегда пугался. Это он виноват. Однако любопытно, что мне хочется встретиться с ним, потому что с ним я чувствую себя в безопасности".

"Больше не знаю, кто я, но иногда, когда я чувствую что-то, на минутку мне кажется, что я надежный и подлинный человек. Меня беспокоят противоречия, которые я вижу в себе – я думаю одно, а чувствую другое. Это приводит меня в замешательство. А иногда, когда я пытаюсь найти самого себя, меня охватывает волнующее чувство риска. Иногда я ловлю себя на ощущении, что я, пожалуй, стоящий человек, что бы это ни значило".

"Я начинаю думать, что очень неплохо делиться тем, что я чувствую в данный момент, хотя зачастую это весьма болезненно. Вы знаете, действительно помогает, когда стараешься прислушаться к себе. Я больше так не пугаюсь того, что во мне *происходит*. Это кажется довольно-таки заслуживающим доверия. Я использую часть времени, проводимого с ним, чтобы "копнуть" себя поглубже и узнать, что я *сейчас чувствую*. Это, конечно, пугает, но я хочу *знать* о себе все. Я доверяю ему по большей части, и это помогает. Я чувствую себя довольно-таки уязвимым, чувствительным, как бы лишенным кожи, но я знаю, он не хочет причинить мне боль, я даже верю, что я ему нравлюсь. Когда я стараюсь все глубже и глубже влезть себе в душу, мне приходит в голову, что, может быть, если бы я смог почувствовать, что происходит во мне, и понять это, я бы узнал, кто я и что мне делать".

"Я даже в любой момент могу сказать ему о своих чувствах к нему. И наши отношения не разрушаются, как я боялся. Они углубляются. Вы думаете, я мог бы обнажать свои чувства также и перед другими людьми? Возможно, это также не будет очень опасно".

"Вы знаете, я чувствую, будто я, будучи самим собой, с большим риском плыву по потоку жизни. Иногда я чувствую себя побежденным, иногда мне больно, но постепенно я узнаю, что этот опыт вовсе не смертелен. Я *не знаю, кто я*, но я способен чувствовать, как реагирую на разные события. Я понимаю, что это хорошая основа моего поведения. Может, это и *значит* – "быть собой". Но, безусловно, я могу это делать лишь потому, что чувствую себя в безопасности в отношениях с моим терапевтом. А может быть, я мог бы быть самим собой вне этих отношений? Сомневаюсь, сомневаюсь. Возможно, мог бы".

То, что я только что представил, происходит не мгновенно. Могут пройти годы. Это может и не случиться вообще по причинам, которые мы до конца не понимаем. По крайней мере это может быть взглядом изнутри на ту фактическую картину процесса психотерапии, которую я постарался представить. Это процесс, протекающий в обоих – и в терапевте, и в клиенте.

Часть III

ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Я наблюдал,
как в процессе психотерапевтических отношений
происходит развитие и изменение личности

Глава 5

О НЕКОТОРЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ РАБОТЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

Хотя во II части и дается краткое описание процесса изменений в клиенте, в центре рассмотрения находятся отношения, которые делают эти изменения возможными. В первой и во второй главах данной части книги материал посвящен восприятию таких изменений самим клиентом.

У меня особое отношение к этой главе. Она была написана в 1951-1952 годах, когда я действительно старался дать себе возможность почувствовать, а затем выразить явление, которое мне представляется центральным в психотерапии, центрированной на клиенте. Моя книга "Психотерапия, центрированная на клиенте" была только что опубликована, но я уже не был удовлетворен главой, описывающей процесс психотерапии, написанной около двух лет назад. Мне хотелось более динамично передать то, что происходит с человеком во время психотерапии.

Поэтому я рассмотрел психотерапию одного клиента, которого я изучал также с научной точки зрения, и, используя эту очень важную для меня психотерапию как основу, постарался описать свое восприятие процесса психотерапии. Я чувствовал себя очень дерзким и неуверенным, когда указывал, что при удачной психотерапии клиент, вероятно, начинает по-настоящему тепло относиться к себе. Я чувствовал еще большую неуверенность, выдвигая гипотезу о том, что ядро человеческой натуры по сути своей положительно. Я не мог тогда предвидеть, что обе гипотезы будут находить все большую поддержку в моем опыте.

* * *

Процесс психотерапии, как известно из работ, посвященных направлению, центрированному на клиенте, представляет собой уникальный динамический опыт, индивидуальный для различных людей, однако показывающий удивительно всеобщую закономерность и последовательность. В то время как на меня все

большее впечатление производили многие стороны этого процесса, меня стали все более раздражать вопросы, которые обычно задаются: "Излечит ли эта психотерапия от невроза навязчивых состояний?", "Можете ли вы утверждать, что этот процесс уничтожает основные условия возникновения психоза?", "Помогает ли он при семейных проблемах?", "Возможно ли его применение при заикании или гомосексуализме?", "Устойчиво ли излечение?" Эти и другие подобные им вопросы понятны и законны, подобно тому как в случае обморожения разумно было бы спросить, подходят ли гамма-лучи для его лечения. Однако, мне кажется, это не те вопросы, которые надо ставить, если есть желание глубже проникнуть в понимание того, что такое психотерапия или чего она может достичь. В этой главе я хотел бы задать вопрос, который, на мой взгляд, более разумен по отношению к этому изумительному и закономерному процессу, называемому психотерапией, и я собираюсь частично на него ответить.

Разрешите мне поставить свой вопрос следующим образом: случайно ли, путем ли интуитивного озарения, с помощью ли научных знаний, с помощью ли искусства налаживания человеческих отношений или через сочетание всех этих средств мы узнали, как положить начало описываемому процессу, в основе которого, кажется, лежат последовательные события, схожие у разных клиентов? Мы знаем по крайней мере что-то о тех отношениях, которые служат условиями запуска этого процесса. Мы знаем, что, если у терапевта имеется внутреннее отношение глубокого уважения и полного принятия клиента таким, какой он есть, а также подобное отношение к возможностям клиента справиться с собой и с ситуацией, если эти отношения наполнены достаточной теплотой, которая трансформирует их в очень глубокую приязнь или любовь к личности клиента, и если достигнут такой уровень общения, что клиент начинает видеть, что терапевт понимает испытываемые им чувства, принимает их с глубоким пониманием, тогда мы можем быть уверены, что процесс психотерапии начался. Затем, вместо того чтобы настаивать, что этот процесс служит тем целям, которые имеются в виду (какими бы похвальными ни были эти цели), давайте зададим лишь один вопрос, который реально продвинет науку. Вопрос состоит в следующем: какова природа этого процесса, каковы его характеристики, какое направление или направления он принимает, каков естественный конечный пункт этого процесса, если он существует? Когда Бенджамин Франклин увидел искру, вылетающую из стержня на веревке воздушного змея, он, к счастью, не соблазнился практическими и непосредственными применениями этого явления. Вместо этого он начал изучать глубинные процессы, сделавшие возможным появление этого феномена. Хотя многие из предложенных им ответов были ошибочны, сам поиск был плодотворным, потому что были заданы правильные вопросы. Поэтому я прошу разрешить нам задать такого же рода неопределенные вопросы относительно психотерапии с тем, чтобы мы попытались описать, изучить и понять основные процессы, лежащие в основе психотерапии, а не исказить описание процесса для удовлетворения нужд клиники, для подтверждения уже имеющихся догм или догм из какой-либо другой области. Давайте терпеливо рассмотрим его *сам по себе*.

Недавно я попытался начать такое описание психотерапии, центрированное на клиенте. Я не буду повторять его кроме того, что из клинических и научных данных, кажется, проявляются определенные постоянные характеристики этого процесса: увеличение числа утверждений, вызванных инсайтом, зрелость наблюдаемого поведения, положительное отношение по мере продолжения психотерапии; изменения в восприятии и принятии себя; включение ранее отвергаемого опыта в структуру личности; сдвиг источника оценки – переход от внешней оценки к внутренней; изменения в психотерапевтических отношениях; характерные изменения в структуре личности, в поведении и в физиологическом состоянии. Хотя

некоторые из этих характеристик могут оказаться ошибочными, они представляют собой попытку понять процесс психотерапии, центрированной на клиенте, с помощью ее собственных понятий, почерпнутых из клинической практики, на материале записанных на магнитофонную пленку устных историй болезни и сорока или более исследований, проведенных в этой области.

Задача данной статьи – выйти за пределы этих данных и раскрыть определенные аспекты психотерапии, которым ранее уделялось меньше внимания [3]. Я хотел бы описать некоторые из направлений и конечных целей, свойственных психотерапевтическому процессу, которые мы едва начали ясно различать и которые, кажется, весьма существенны, но еще не были предметом исследования. Чтобы более точно передать их значения, я воспользуюсь в качестве иллюстрации интервью с одним клиентом. Я также ограничусь обсуждением психотерапии, центрированной на клиенте, так как сейчас я вынужден признать, что, возможно, в различных теориях психотерапии процесс, направление и ее конечные цели могут быть разными.

Ощущение потенциального себя¹⁷

У всех клиентов во время психотерапии наблюдалось то, что можно определить как "осознание переживаний" или даже "ощущение переживаний". В данной работе я назвал это "ощущением себя", хотя этот термин также не вполне достигает цели. В безопасных отношениях с терапевтом, центрированным на клиенте, в отсутствие какой-либо явной или неявной угрозы своему "Я" клиент может позволить себе исследовать различные стороны своего опыта в их чувственной непосредственности так, как они даны ему его сенсорными и висцеральными¹⁸ механизмами, не искажая их для того, чтобы они соответствовали имеющимся у него представлениям о себе, так называемой "концепции себя"¹⁹. Оказалось, что многие из его переживаний находятся в серьезном противоречии с его представлениями о себе и поэтому обычно не могут быть прочувствованы во всей их полноте. Однако в этих безопасных отношениях они могут просочиться в сознание без искажения. Поэтому часто наблюдается следующая схема: "Я такой-то и такой-то, но я также испытываю чувство, которое совсем не соответствует тому, что я собой представляю. Я люблю своих родителей, но иногда они вызывают у меня такое удивляющее меня горькое чувство. Я действительно плохой, но иногда мне кажется, что я лучше других". Таким образом, поначалу утверждается: "Я не такой, как часть моих переживаний". Далее это высказывание приобретает предположительный оттенок: "Возможно, во мне несколько "Я" или, возможно, во мне гораздо больше противоречий, чем я представляю". Еще позже этот тип высказываний преобразуется в следующий: "Я была уверена, что я – это не мои переживания, они слишком противоречат друг другу; но сейчас я начинаю верить, что я включаю в себя *весь* свой внутренний опыт".

Возможно, сущность этого аспекта психотерапии может быть передана в двух отрывках из психотерапии миссис Оук. Миссис Оук была сорокалетней домохозяйкой. Поводом для психотерапии послужили трудности в супружеских и семейных отношениях. В противоположность многим моим клиентам у нее был глубокий естественный интерес к тем процессам, которые, как она чувствовала, в ней происходили. Магнитофонные записи бесед с ней содержат материал, отражающий ее собственное восприятие всего того, что происходило в ней. В словах она старалась выразить то, что, кажется, присутствовало у многих клиентов, но не нашло у них словесного выражения. По этой причине большинство отрывков в этой главе взято из ее случая психотерапии.

Материал, описывающий осознание обсуждаемого нами опыта, взят из начала пятой беседы.

Клиентка: "Мне это совсем не ясно, но вы знаете, ко мне все время, все время

приходит мысль, что все это похоже как бы на рассматривание отдельных частей картинки-загадки. Мне кажется, я сейчас рассматриваю отдельные куски, которые не имеют какого-то значения. Возможно, перебираю их, даже не думая об общем рисунке. Это все время приходит мне в голову. И это интересно, так как я вовсе не люблю картинок-загадок. Они всегда меня раздражали. Но я так чувствую. Я подбираю маленькие кусочки (в течение всей беседы она жестикулирует, чтобы иллюстрировать свои утверждения) совершенно без всякого смысла, просто чувствуя эти кусочки, Я ещё не вижу общего рисунка, но, касаясь, раскладывая эти кусочки, я чувствую, что из них получится рисунок".

Терапевт: "И в тот момент вы чувствуете, что вырисовывается какая-то форма, а на заднем плане чувствуете, что они, вероятно, как-то сложатся, но, очевидно, большая часть внимания занята вопросом: как это ощущается?"

Клиентка: "Правильно. В этом есть что-то почти телесное. А-а..."

Терапевт: "Вы не можете как следует описать это без движения рук? Реальное, почти чувственное ощущение в..."

Клиентка: "Правильно. Опять это, это чувствуется, будто я очень объективна, и однако, я еще никогда не была так близка к самой себе".

Терапевт: "В то же время, отступив, вы смотрите на себя со стороны и в этом положении как-то приближаетесь к себе более чем..."

Клиентка: "Угу. И в первый раз за много месяцев я не думаю о своих проблемах. Действительно не думаю. Я не думаю о них".

Терапевт: "У меня создается впечатление, что вы серьезно не думали над своими проблемами. Это вовсе не то чувство".

Клиентка: "Да. Верно. Я действительно отвлеклась от конечной цели – сложить картинку. Может быть, мне просто нравится ощущать это. Или я что-то, конечно, усваиваю".

Терапевт: "По крайней мере вы ощущаете, что непосредственная цель – почувствовать это, а не то, что вы это делаете, чтобы увидеть картинку, но это – удовлетворение от действительного знакомства с каждым кусочком. Это..."

Клиентка: "Вот именно. Вот именно. И оно еще становится каким-то чувственным, когда я касаюсь этих кусочков. Очень интересно. Иногда не совсем приятно, конечно, но..."

Терапевт: "Довольно-таки необычный вид опыта".

Клиентка: "Да".

Этот отрывок ясно показывает, что испытываемые переживания начинают сознаваться безо всякой попытки осмыслить их как часть самой себя или соотнести их с другими переживаниями, которые находятся в поле сознания. Это, если выразиться точнее, осознание широкого круга опыта при отсутствии мысли о его связи со своим "Я". Позднее то, что испытывалось, может осознаться как часть себя. Поэтому этот раздел был назван "Ощущение потенциального себя".

Тот факт, что это новая и необычная форма опыта, отражен в сбивчивой, но эмоционально ясной части шестой беседы.

Клиентка: "Угу, я поймала себя на мысли, что во время этих сеансов я как бы пою песню. Сейчас это звучит как-то странно. Даже не совсем песню, а что-то вроде стихотворения, потому что музыки я не слышу. У меня это получается само собой, и мне это нравится. Я имею в виду, это получается прямо из ничего. И при этом появляется, нет, приходит, да, приходит какое-то другое чувство. Я себя спросила: это происходит со всеми пациентами? Возможно, я только говорю-говорю и сама же одурманиваюсь своими собственными словами? И тогда возникла мысль: а не трачу ли я впустую ваше время? Меня одолели сомнения. А потом со мной еще что-то случилось. Откуда-то пришло, я не знаю, но уж не от какой-то логической цепочки мыслей. Меня озарила мысль: мы складываем кусочки, не испытывая сомнений,

особого интереса, волнения, не задумываясь, что это похоже на то, как слепые люди по Брайлю учатся читать с помощью пальцев. Может быть, вот это и есть то, что я сейчас испытываю".

Терапевт: "Давайте посмотрим, могу ли я что-то вывести, какую-нибудь последовательность чувств. Во-первых, как мне кажется, мы оба думаем, что стихотворение, песня без музыки – это первый, довольно-таки положительный шаг, который может быть творческим, ну а затем, спустя какое-то время, приходит скептическое чувство: "Может быть, я только говорю, только увлекаюсь словами, которые я говорю, и может быть, все это в действительности чепуха". А затем может прийти чувство, что вы почти научились по-новому переживать свой новый опыт, который для вас будет так же нов, как для слепого, который старается понять то, что он чувствует с помощью пальцев".

Клиентка: "Гм-м. (Пауза.) Я иногда рассуждаю сама с собой. Ну, мы могли бы рассмотреть подробнее каждый отдельный случай. Мне кажется, что с окончанием потока слов, которые меня никто не заставлял произносить, возникают какие-то сомнения, что-то кажется ненастоящим, фальшивым. Возможно, у меня сомнения во всем этом, потому что никто не навязывал и не заставлял меня это делать. И действительно, я чувствую, что то, что мне следует делать, – так это привести все в систему. Нужно работать больше и..."

Терапевт: "Вы как бы про себя задаетесь вопросом: что я делаю с "Я", не стремясь ни к какому действию или решению?" (Пауза.)

Клиентка: "Однако суть в том, что мне на самом деле нравится это, так сказать, мучительное чувство, я имею в виду – я испытывала то, что никогда до этого не чувствовала. Мне это тоже *нравится*. Может быть, так и надо делать. Сейчас я не знаю".

Вот здесь и наблюдается сдвиг, который почти обязательно происходит в психотерапии, если в ней есть какая-то глубина. Схематически он может быть представлен в виде следующих чувств клиента: "Я пришел сюда решать свои проблемы, а теперь оказывается, что я просто ощущаю свои переживания". Это смещение у клиента обычно сопровождается также рассудочной формулировкой, что это ошибочно, и эмоциональной оценкой, что это "вызывает приятное чувство".

В заключение данного раздела мы можем сказать, что одним из фундаментальных направлений процесса психотерапии является свободное ощущение подлинных сенсорных и висцеральных реакций организма без включения их в себя, в "Я". Обычно оно сопровождается убеждением, что переживание – это не "Я" и не может стать моей составной частью. Заключительный момент этого процесса состоит в том, что клиент обнаруживает, что он – это и *есть* то, что он испытывает во всем его многообразии и всеми его поверхностными противоречиями. Вместо того, чтобы подгонять свой опыт под "концепцию себя", отрицая те его стороны, которые не соответствуют этой концепции, клиент может выразить себя, исходя из своего опыта.

Глубокое переживание положительного отношения

Один из совсем недавно выявленных элементов, определяющих эффективность психотерапии, состоит в том, насколько клиент в ходе терапии научается глубоко, свободно, без страха принимать положительные чувства другого человека. Это явление далеко не всегда возникает легко. Кажется, оно особенно типично для более продолжительных случаев психотерапии, но и там оно возникает не всегда. Однако это настолько глубокое переживание, что напрашивается вопрос, а не является ли оно исключительно важным аспектом психотерапевтического процесса, который в удачной психотерапии может частично и не выражаться с помощью слов. Перед обсуждением этого феномена разрешите материализовать его, используя описание переживания моей клиентки миссис Оук. Это переживание вдруг захватило

ее между двадцать девятой и тридцатой беседой, и в последней беседе она делится им с терапевтом. Миссис Оук начинает тридцатый час психотерапии следующим образом:

Клиентка: "Вот я сделала удивительное открытие. Я знаю, это... (Смеется.) Я обнаружила, что вам действительно *не безразлично*, как это все идет. (Оба смеются.) У меня появилось чувство..., ну... "возможно, я тебя и допущу". Если бы меня спросили на экзамене, я бы дала правильный ответ. Я хочу сказать... но тут меня сразу осенило, что в... в отношениях между консультантом и клиентом вам *действительно не безразлично*, что с нами происходит. И это было откровением, а... Нет, не то. Я не так выразилась. Это было... самое близкое. Как бы лучше это выразить? Это как бы расслабление, не отпускало, а... (пауза) скорее выпрямление без напряжения, если можно так сказать. Я не знаю".

Терапевт: "Звучит, как будто это была не новая мысль, а новое *переживание* подлинного *ощущения*, что я на самом деле хорошо относился к вам, и, если я понял остальное, как бы желание с вашей стороны разрешить мне хорошо к вам относиться".

Клиентка: "Да".

То, что в данном случае консультанту и его теплому участию в проблемах клиента было разрешено войти в жизнь миссис Оук, несомненно, есть одним из самых заметных свойств психотерапии. В беседе, следующей за окончанием психотерапии, миссис Оук произвольно упоминает, что это переживание было для нее самым важным. Что это значит?

Это, конечно, не явление переноса и контрпереноса²⁰. Некоторые опытные психологи, подвергшиеся психоанализу, имели возможность наблюдать развитие такого рода отношения у других клиентов. Они были первыми, кто возражал против использования терминов "перенос" и "контрперенос" для описания этого явления. Суть их замечаний сводилась к тому, что в наших отношениях наблюдается взаимность и соответствие реальной ситуации, тогда как перенос и контрперенос – это явления, для которых характерна однонаправленность и несоответствие реальной ситуации.

Конечно, одна из причин, почему это явление встречается более часто в нашем опыте, заключается в том, что мы как терапевты стали меньше бояться выражать свои положительные (или отрицательные) чувства клиенту. В процессе психотерапии чувство принятия клиента и уважения к нему обычно перерастает во что-то, приближающееся к чувству благоговения, когда терапевт наблюдает за героической страстной борьбой человека, стремящегося стать самим собой. Я думаю, что у терапевта есть глубинное чувство внутренней общности, мы бы сказали, братства людей. Поэтому он чувствует теплое, положительное, приятное отношение к клиенту. Это ставит перед клиентом проблему, так как он часто, как и в этом случае, обнаруживает, что ему трудно принять положительные чувства другого. Однако, если он их принимает, это неизбежно ведет к тому, что клиент расслабляется, давая возможность теплоте любви другого человека уменьшить напряжение и страх, с которым клиент встречает жизнь.

Но мы забегаем вперед нашего клиента. Давайте посмотрим на другие стороны этого переживания у миссис Оук. В более ранних беседах она говорила, что не любит человечество и что как-то смутно и упрямо ощущает свою правоту, несмотря на то что другие считают, что она не права. Она снова отмечает это, когда обсуждает, каким образом это переживание прояснило ее отношение к другим людям.

Клиентка: "Следующее, что мне пришло в голову, что я обнаружила, о чем думала и сейчас еще думаю, это как бы... и мне не ясно, почему... это то, что я не чувствую безразличия, когда говорю: "Я не люблю человечество". И это всегда было

как бы связано... я хочу сказать, я всегда была в этом убеждена. Поэтому я хочу сказать, это не... видите ли, я знала, что это было хорошо. И я думаю, я прояснила это внутри... как это связано с этой ситуацией, я не знаю. Но я обнаружила, нет, я не то что люблю человечество, а что я ужасно к нему равнодушна".

Терапевт: "Г-м, г-м. Я понимаю".

Клиентка: "Можно бы лучше сказать, что меня ужасно трогает, что случится. Но этот интерес... выступает... его суть в понимании и в том, чтобы не оценивать или не помогать тому, что я чувствую фальшивым и... Мне кажется, что в любви есть как бы *решающий* момент. Если вы так поступаете, можно считать, что вы *достаточно* сделали. Это..."

Терапевт: "Так, почти так".

Клиентка: "Ага. Мне кажется, вот это другое – положительное чувство... конечно, такое название не совсем подходит, я хочу сказать, вероятно, нужно как-то по-другому это описать. Сказать, что это что-то безличное, – значит ничего не сказать, потому что оно вовсе не безлично. Я хочу сказать, что я чувствую, что оно во многом часть целого. Но это что-то такое, что почему-то не останавливается... Мне кажется, у вас может быть чувство любви к человечеству, к людям, и в то же время... вы продолжаете способствовать всему, что делает людей нервными, больными... что я чувствую – так это сопротивление этому всему".

Терапевт: "Вам в достаточной степени безразлично, чтобы хотеть понять и не помогать чему-то, что ведет к еще большему невротизму или чему-то подобному в человеческой жизни".

Клиентка: "Да. И это... (Пауза.) Да, это что-то подобное... Ну, снова я должна вернуться к тому, что я чувствую в отношении этого. Это... меня ведь на самом деле не вынуждали рассказывать о себе. Как если бы я была на аукционе, где ничего окончательного нет... Меня иногда беспокоило, когда я была вынуждена признаваться себе, что не люблю человечество, однако я всегда знала, что во мне было и что-то положительное. Вероятно, я была права. И... я, возможно, сейчас "свихнулась", но мне кажется, что это как-то связано в... этом чувстве, что я... у меня сейчас... с тем, как могут помочь психотерапевтические средства. Сейчас я не могу это связать, я не могу это соединить, но это так близко, как я могу себе объяснить... мой... ну, скажем... процесс обучения, пробуждения моего понимания, что... да, вы *на самом деле хорошо ко мне относитесь* в данной ситуации. Вот так просто. И я это раньше не сознавала. Я могла бы закрыть эту дверь, и выйти, и, обсуждая психотерапию, сказать, что консультант, должно быть, чувствовал так и так, но я хочу сказать, что я бы не испытала этого все изменяющего переживания".

Несмотря на то, что женщина в этом отрывке пытается выразить свои собственные чувства, то, о чем она говорит, вполне типично и для отношения терапевта к клиенту. В лучшем своем виде его отношение, которое называется любовью, лишено такой его стороны, как *quid pro quo*²¹. Это простое человеческое чувство, идущее от одного человека к другому; чувство, которое мне кажется более главным, чем сексуальное или родительское. Это такое положительное чувство по отношению к человеку, к которому не примешано желание изменить направление его развития или как-либо его использовать. Вам приносит удовлетворение, когда вы освобождаете его с тем, чтобы он встал на свой собственный путь развития.

Наш клиент продолжает обсуждать, насколько было тяжело для нее принять какую-либо помощь или положительное чувство других людей в прошлом и как сейчас это отношение изменяется.

Клиентка: "Я чувствую... что вам нужно делать это именно самим, но каким-то образом вам следует уметь проделать это и с другими людьми. (Она отмечает, что "бесчисленное" число раз она могла бы принять теплоту и доброту к ней других людей.) У меня такое чувство, что я просто боялась, что в конце концов

останусь ни с чем. (Она опять говорит о самом консультировании и ее чувствах по отношению к нему.) Я хочу сказать, что это был именно мой прорыв через это самое. Почти к... Я хочу сказать, я чувствовала это... я хочу сказать, старалась выразить это словами по случаю... как бы... временами почти не хотела, чтобы вы повторяли, чтобы вы отражали, это – мое. Конечно, правильно, я могу сказать, что это – противодействие. Но сейчас это для меня ни черта не значит... я думаю в... в отношении к этому особенному, я хочу сказать, э-э-э... вероятно, временами самое сильное чувство было: оно мое, оно мое. Я должна выразить его сама. Понимаете?"

Терапевт: "Это переживание очень трудно выразить словами, однако я чувствую разницу здесь, в этих отношениях, что от чувства "это мое", "я должна это сделать", "я делаю это" и т.д. вы переходите к какому-то другому чувству – "я могу впустить вас к себе""

Клиентка: "Ага. Сейчас. Я имею в виду, что... что это... ну, как бы сказать, том второй. Это... это... ну как бы, ну я еще одна в этом, но я не... видите ли... я..."

Терапевт: "Г-м. Этот парадокс как бы суммирует это, да?"

Клиентка: "Ага".

Терапевт: "Во всем этом есть чувство, оно еще... "каждая сторона моего переживания – моя", и это как бы неизбежно, необходимо и тому подобное, И однако, это еще не вся картина. Каким-то образом это может быть разделено с кем-то, или другой человек может проявить интерес к нему, и в некотором отношении чувство меняется".

Клиентка: "Ага. И это... это как будто то, чему следует быть. Я имею в виду, это как-то... и должно быть. Есть... есть ощущение того, что "это хорошо". Я хочу сказать, оно выражает, проясняет его для меня. В этом хорошем отношении присутствует такое ощущение, будто... вы как бы отступили, встали на расстоянии, и если я хочу как бы прорубить себе путь к этому... это... срезание... высоких водорослей, что я могу сделать, и вы можете... Я хочу сказать, вы не собираетесь раздражаться, если вам также нужно пройти через это. Я не знаю. И это бессмысленно. Я имею в виду..."

Терапевт: "Кроме того, вы действительно чувствуете правильность этого вашего чувства, да?"

Клиентка: "Да".

Не выражается ли в этом отрывке суть процесса социализации? Обнаружить, что, приняв положительные чувства другого, ты в результате вовсе не останешься ни с чем, что это принятие не обязательно кончится тем, что тебе причинят боль, что это действительно "хорошее ощущение", когда другой человек участвует в твоих усилиях при встрече с жизнью, – все это может быть одним из самых глубоких знаний, полученных индивидом в психотерапии или вне ее.

Новизна, невербальный уровень этого переживания выявляются в заключительных моментах этой тридцатой беседы с миссис Оук.

Клиентка: "Я переживаю новый вид, возможно, единственно стоящий вид знания, э-э-э... Я знаю... я часто говорила, что то, что я знаю, мне здесь не помогает. Я имела в виду, что имеющиеся у меня знания не помогают мне. Но мне кажется, что обучение здесь было таким активным, я хочу сказать, оно так входило в... во всю... хочу сказать, во всю меня, что, если даже оно только у меня и останется от всего, это что-то, что я хочу сказать... я сомневаюсь, смогу ли я когда-нибудь привести в порядок, как бы сделать приобретенным знанием то, что я здесь пережила".

Терапевт: "Другими словами, научение, которое шло здесь, как бы совсем другое, оно отличается по глубине, это очень существенное, очень реальное научение. Оно, конечно, ценно само по себе, но вы спрашиваете себя: "Будет ли у меня когда-либо четкое умственное представление о том, что произошло на этом, более глубинном уровне научения?"

Клиентка: "Угу. Что-то вроде этого".

Тем, кто применил бы к психотерапии так называемые "законы научения", выведенные при запоминании бессмысленных слогов, тщательное изучение этого отрывка пошло бы на пользу. Обучение, имеющее место в психотерапии, представляет собой общий, организмический, зачастую невербальный процесс, который может подчиняться, а может и не подчиняться тем же принципам, что и чисто интеллектуальное обучение обычному материалу, малозначимому для личности. Однако я отступил от темы.

Давайте завершим эту часть, перефразируя ее основные положения. Кажется вероятным, что одна из характеристик глубинной или значимой психотерапии состоит в том, что клиент обнаруживает: ничего плохого не произойдет, если он впустит в свой внутренний опыт положительные чувства, которые испытывает по отношению к нему другой человек, терапевт. Возможно, одна из причин, почему это так трудно сделать, состоит в том, что для этого необходимо чувствовать: "Я достоин, чтобы меня любили".

Эта проблема будет рассмотрена позже. Сейчас же можно указать, что этот аспект психотерапии заключается в полном и свободном переживании доброжелательного отношения, которое обобщенно может быть выражено так: "Я могу разрешить другому положительно относиться ко мне и сам могу полностью принять такое отношение. Это позволяет мне осознать, что я питаю глубокий интерес к другим и они мне небезразличны".

Положительное отношение к себе

В различных статьях и исследованиях, касающихся проблем психотерапии, центрированной на клиенте, принятие себя выделялось как одно из направлений и результатов психотерапии. Нами был доказан тот факт, что в случае успешной психотерапии отрицательное отношение к себе ослабляется, а положительное увеличивается. Мы измеряли постепенное увеличение принятия себя и выявили увеличение коррелированного с ним принятия других. Однако, изучая это утверждение и сравнивая его с данными наших последних клиентов, я чувствую, что оно не совсем верно. Клиент не только принимает себя (под этой фразой может подразумеваться и недовольное, неохотное принятие чего-то неизбежного), но и начинает нравиться себе. Это не самовлюбленность в сочетании с бахвальством и не самолюбование с претензией, это довольно-таки спокойное самоудовлетворение от того, что ты – это ты.

Это качество очень явно проявляется у миссис Оук в тридцать третьей беседе. Не знаменательно ли, что эта беседа проходила через десять дней после того, как она впервые призналась себе, что терапевт хорошо к ней относится? Какими бы ни были наши рассуждения по этому поводу, отрывок очень ясно показывает эту тихую радость ощущения себя собою, а также неясное смущение, которое, как считается в нашей культуре, непременно должно сопутствовать этой радости. В последние минуты интервью, зная, что ее время истекает, она говорит:

"Меня беспокоит одна вещь... и я поражаюсь, потому что я всегда могу возвратиться к этому... чувству, от которого не могу избавиться. Это чувство удовлетворения собой. И также – Q-тест²². Однажды я вышла отсюда и импульсивно взяла первой карточку "Я – привлекательный человек". Вдумавшись в написанное, я пришла в ужас, но не положила ее обратно. Я хочу сказать, я именно так и чувствовала... это беспокоило меня, поэтому я сейчас и вспомнила этот случай. Я не могу сказать, что это было неприятное чувство, ничего высокомерного, но только... я не знаю, как бы приятное. Симпатичное чувство. И это меня беспокоило. И однако... я сомневаюсь... Я редко помню то, что я здесь говорю, я хочу сказать, что сейчас я в недоумении, почему я была убеждена, что испытывала именно это. Мне кажется, мои чувства были сродни тем, которые я испытываю, когда слышу, что ребенку говорят: "Не плачь". Я всегда чувствовала, что это несправедливо. Я имею в виду,

что если ему больно, – пусть плачет. Ну, а сейчас мне приятно... Недавно я стала чувствовать, это... что-то в этом есть почти похожее. Я хочу сказать... это... мы же не возражаем, когда дети довольны собой. Я хочу сказать, что в этом нет ничего тщеславного. Может быть, именно так люди и должны себя чувствовать".

Терапевт: "Вы были склонны смотреть на себя из-за этого чувства почти с подозрением. Однако постоянные мысли о нем, может быть, и составляют две стороны одной и той же медали? Во-первых, если ребенок хочет плакать, почему ему не следует это делать? И если он хочет быть доволен собой, почему бы ему не чувствовать это? И это как бы связывается с вами, с тем, что я понимаю как высокую самооценку, которую вы себе даете".

Клиентка: "Да-да".

Терапевт: "Вы уверены, что действительно внутренне очень богатый и интересный человек?"

Клиентка: "Да, что-то вроде этого. И затем я говорю себе: "Наше общество затирает нас, и мы это потеряли". И опять я возвращаюсь к своему чувству, связанному с детьми. Возможно, они богаче, чем мы. Возможно, это что-то такое, что мы потеряли в ходе взросления".

Терапевт: "Может быть, у них есть мудрость, которую мы потеряли".

Клиентка: "Верно. Мое время подошло к концу".

Здесь она, подобно многим другим клиентам, с извинениями приходит к неуверенному осознанию того, что начала ценить себя, нравиться себе. Кажется, что возникает чувство спонтанного свободного удовольствия, примитивная *joie de vivre*²³, подобная той, которую испытывает ягненок, пасущийся на лугу, или дельфин, резвящийся в воде. Миссис Оук чувствует, что это – что-то естественное для организма младенца, что-то потерянное в ходе деформирующего нас процесса развития.

Толчком к появлению этого чувства у клиента послужил один случай, о котором миссис Оук смущенно рассказывает в девятой беседе. Ранее она никому о нем не говорила. Вероятно, именно этот случай проясняет коренную природу ее чувства. Перед рассказом миссис Оук сделала длинную паузу (очевидно, ей было трудно расстаться со своей тайной).

Клиентка: "Вы знаете, это как-то глупо, но я никогда никому об этом не говорила (*нервно смеется*), и, вероятно, это пойдет мне на пользу. Много лет назад, в юности, вероятно лет в семнадцать, я обнаружила, что у меня появилось то, что я начала называть "проблесками разума". Я никогда никому об этом не говорила (*опять смущенно смеется*)... в чем действительно я видела этот разум. Я довольно-таки хорошо сознала жизнь, и всегда с ужасным сожалением, с грустью о том, как далеко мы ушли от правильной дороги. Но это чувство я испытывала довольно редко, только тогда, когда ощущала себя цельным человеком в этом страшно суетном мире".

Терапевт: "Это мелькало, было не часто, но временами казалось, что вы в этом, несомненно, крайне суетном мире действуете и чувствуете со всей полнотой, как цельное существо..."

Клиентка: "Верно. И я хочу сказать, что действительно чувствовала, как далеко мы ушли от здорового цельного человека. Конечно, так не говорят".

Терапевт: "У вас чувство, что не совсем *безопасно* было бы говорить о том, что вы поете..."²⁴

Клиентка: "Где живет такой человек?"

Терапевт: "Почти как если бы такому человеку негде было жить, существовать..."

Клиентка: "Конечно, вы знаете, что заставляет меня... обождите минуту... это, вероятно, объясняет, почему я здесь главным образом говорю о чувствах. Вероятно, поэтому..."

Терапевт: "Потому что вы как реальное целое существуете со своими чувствами. Не правда ли, вы сейчас больше сознаете свои чувства?"

Клиентка: "Это верно. Оно не... мое целое не отвергает чувства, и... так вот..."

Терапевт: "Эта цельная "вы" почему-то живет своими чувствами, вместо того чтобы отталкивать их".

Клиентка: "Это верно. (Пауза.) Думаю, если быть практичным, можно было бы сказать, что то, что мне следует делать, – это решать проблемы, повседневные проблемы. И однако, я, я... что я стараюсь делать, так это решить что-то большее и гораздо, гораздо более важное, чем мелкие повседневные проблемы. Может быть, это и есть итог всего".

Терапевт: "Я желал бы знать, не заключается ли смысл того, о чем вы говорили, в том, что вам следовало бы больше думать о конкретных проблемах. Но вы хотите знать, может ли так случиться, что при этом вы прекращаете поиски себя как целого, а это, возможно, более важно, чем решение сиюминутных проблем".

Клиентка: "Я думаю, это так. Да, я думаю, это так. Вероятно, это я и хотела сказать".

Если мы верно сопоставим эти два вида опыта и если не ошибемся, сочтя их типичными, тогда можно сказать, что и во время психотерапии, и в некоторых мимолетных переживаниях ранее эта женщина чувствовала полезную, приносящую приятное удовлетворение высокую оценку себя как цельно функционирующего человеческого существа; и что такое переживание возникало, когда она не отвергала своих чувств, а жила ими.

Здесь, как мне кажется, кроется важная и часто не замечаемая правда о психотерапевтическом процессе. Она проявляется, когда человеку позволено совершенно сознательно проживать все свои реакции, включая чувства и эмоции. Когда это происходит, индивид чувствует, что он нравится себе, он искренне ценит себя как цельно функционирующее существо, что есть одной из важных конечных целей психотерапии.

Открытие положительной сути человеческой личности

Одна из самых революционных концепций, вытекающих из нашего клинического опыта, связана со все более полным осознанием того, что глубинное ядро натуры человека, глубочайший уровень его личности, фундамент его "животной природы" по природе своей положителен, что по сути своей человек – это социализированное, постоянно растущее, рациональное и реалистичное существо.

Не думаю, что такая точка зрения на человека будет принята, настолько она чужда нынешней нашей культуре²⁵; и она так переворачивает наши представления, что ее действительно не следовало бы принимать, не подвергнув всестороннему исследованию. Но если бы она и выдержала эти испытания, принять ее все равно будет нелегко. Религия, в особенности протестантская традиция христианства, принесла в нашу культуру представление о греховной природе человека, сокрушить которую может только чудо. В области психологии Фрейд и его последователи представили убедительные доводы того, что ид²⁶, основополагающую бессознательную природу человека составляют главным образом инстинкты, которые, дай им волю, привели бы ко кровосмешению, убийству и прочим преступлениям. Задача всякой психотерапии, с точки зрения представителей этой школы, состоит в том, чтобы разумно и без вреда для здоровья держать эти дикие силы в узде, не позволяя им превращать людей в невротиков. Но то, что человек в глубине души иррационален, не социализирован, разрушителен по отношению к другим и себе, – это представление принимается как едва ли не повсеместно как несомненный факт. Разумеется, иногда раздаются и голоса протеста. Маслоу [1] выдвигает веские доводы в защиту животной природы человека, указывая, что антисоциальные эмоции – враждебность, ревность и т.д. – обусловлены

фрустрацией базисных потребностей в любви, защищенности и принадлежности, которые сами по себе положительны. Подобно этому Монтегю [2] выдвигает тезис, что основным законом человеческой жизни есть кооперация, а не борьба. Но эти одинокие голоса почти не слышны. В целом точка зрения как профессионалов, так и непрофессионалов сводится к тому, что человека, каков он есть по своей природе, следует держать под контролем, или под колпаком, или под тем и другим одновременно.

Когда я окидываю взором годы моей клинической практики и исследовательской работы, мне кажется, что я слишком медлил с признанием ложности подобных представлений о человеке. Причина, по-видимому, состоит в том, что в ходе психотерапии вновь и вновь обнажаются враждебные и асоциальные чувства клиента; нетрудно предположить, что именно эти чувства и являют нам глубинную и по сути основополагающую природу человека. Лишь со временем становится очевидным, что чувства эти далеко не самые глубокие и самые сильные, и что внутреннее ядро личности человека составляет организм как таковой, – организм по сути своей и социальный и самосохраняющийся.

Чтобы придать точность этим доказательствам, разрешите мне снова обратиться к психотерапии миссис Оук. Вследствие важности этого вопроса я процитирую, не пропуская подробностей, отрывки из ее протоколов, чтобы проиллюстрировать тот тип опыта, на котором я основывал предыдущие утверждения. Возможно, эти отрывки покажут, как слой за слоем открывается ее личность, и это приведет нас к самым глубинным составляющим последней.

Итак, в восьмой беседе миссис Оук снимает первый слой психологической защиты и обнаруживает под ним горечь и желание отомстить.

Клиентка: "Вы знаете, там, в этой области сексуального расстройства, у меня появляется чувство, что я начинаю понимать, что это плохо, очень плохо. Я обнаруживаю, что мне горько, действительно чертовски горько... и я вовсе не оборачиваю это чувство на... на себя... Я думаю, вероятно, я чувствую что-то вроде: "Меня провели". (*Ее голос прерывается, она "давится" словами.*) Я очень хорошо его спрятала, до того, что сознательно к этому безразлична. Но я как бы изумлена, что в этом акте, как бы назвать его... какой-то сублимации²⁷ под ним... опять снова... есть... какая-то пассивная сила, очень пассивная, но в то же время она очень убийственная".

Терапевт: "Итак, есть чувство "Меня действительно обманули". Я скрыла это и, кажется, не обращаю на это внимания, однако внутри есть как бы скрытая, но очень реальная горечь, которая очень, очень сильна".

Клиентка: "Она очень сильна. Я... это я знаю. Она очень сильная".

Терапевт: "Почти что неодолимая сила".

Клиентка: "Которую я редко сознаю. Почти никогда... ну, единственно, как я могу ее описать, это как убийственную вещь, но без насилия... Это больше похоже на чувство желания расквитаться... И конечно, я не дам сдачи, но я бы хотела. Действительно, я бы хотела".

До этого момента очень подходят обычные объяснения. Миссис Оук смогла заглянуть за социально управляемую поверхность своего поведения и находит под ней убийственное чувство ненависти и желание отомстить. Именно так обстоит дело вначале, до более поздних сеансов психотерапии. Она поднимает эту тему в тридцать первой беседе. Она с трудом начинает говорить, чувствует себя эмоционально заблокированной и не может понять вскипающее в ней чувство.

Клиентка: "У меня такое чувство, что это – не вина. (*Пауза. Она плачет.*) Конечно, я хочу сказать, я не могу еще это выразить. (*Затем на волне эмоции.*) Это просто ощущение, что мне ужасно больно!"

Терапевт: "Да. Это не чувство вины; создается впечатление, что вы чем-то очень

задеты".

Клиентка (плача): Это... вы знаете, я часто была в этом сама виновата, но в последние годы, когда я слышала, что родители говорят своим детям "прекрати плакать", меня охватывало чувство боли, – ну почему они должны приказывать перестать плакать? Детям жалко себя, а кто может более верно чувствовать жалость к себе, чем ребенок. Ну, это... я хочу сказать, что я думаю, что не следовало бы запрещать им плакать. И... жалеть их, наверное, также. Довольно-таки объективно. Ну, это... это что-то такое, что я переживала. Я хочу сказать, сейчас... вот только что сейчас. И... в... в..."

Терапевт: "Это внутренне напоминает то чувство, как если бы вы действительно сейчас плакали о себе".

Клиентка: "Да. И снова, вы видите, конфликт. У нас такая культура... я хочу сказать... не позволяется себя жалеть. Но это не... я хочу сказать, я чувствую, это имеет не совсем такое значение. Возможно..."

Терапевт: "Вы, вероятно, думаете, что в нашей культуре не одобряется чувство жалости к себе. И, однако, вы чувствуете, что переживаемое вами чувство – это также не совсем то, против чего возражает наша культура".

Клиентка: "И затем, конечно, я пришла к... вижу и чувствую, что над этим... видите ли, я это спрятала. *(Плачет.)* Но я скрыла это с такой большой горечью, которую в свою очередь должна была как следует скрыть. *(Плача.)* Вот от чего я хочу избавиться! Мне почти все равно, будет ли мне больно".

Терапевт (мягко, с сочувственной нежностью по отношению к той боли, которую она испытывает): "Вы чувствуете, что в основе этого лежат слезы жалости к вам самой. Но вы не можете это показать, и не должны. Поэтому это чувство скрыто за горечью, которая вам не нравится, от которой вы хотите избавиться. Вы почти чувствуете, что скорее приняли бы боль, чем чувствовали эту горечь. *(Пауза.)* Мне кажется, что вы сейчас говорите, не что иное, как: "Мне больно, и я постаралась это скрыть"".

Клиентка: "Я не знала этого".

Терапевт: "Да. Действительно, это как новое открытие".

Клиентка (говоря одновременно с терапевтом): "Я никогда не знала этого наверняка. Но это... вы знаете, ощущается почти как физический предмет. Это... это как будто я смотрела внутрь себя на всякие... окончания нервов и другие кусочки, которые были как бы раздавлены". *(Пауза.)*

Терапевт: "Как будто некоторые из ваших нежных внутренних составляющих физически были почти раздавлены и повреждены".

Клиентка: "Да. И вы знаете, у меня действительно есть чувство "ах ты бедняжка!"" *(Пауза.)*

Терапевт: "Да, вы не можете не чувствовать глубокой жалости к себе".

Клиентка: "Я не думаю, что это чувство жалости ко всей мне, это какая-то часть меня".

Терапевт: "Я сожалею, что вам больно".

Клиентка: "Да".

Терапевт: "Г-м, г-м".

Клиентка: "И затем, конечно, эта проклятая горечь, от которой я хочу избавиться. Она... я попаду из-за нее в беду. Это потому, что она ненадежна, она подведет меня". *(Пауза.)*

Терапевт: "Вы чувствуете эту горечь как нечто такое, от чего вы хотите избавиться, потому что вы не отдаете ей должное".

Клиентка (Плачет; долгая пауза): "Я не знаю. Мне кажется, что я права, чувствуя, что мне будет хорошо от того, что назову это виной. Проследить за тем, что составило бы интересную историю болезни, так мы скажем. А что *хорошего* это

бы дало? Мне кажется, что... что отгадка, реальность – именно в том чувстве, которое у меня".

Терапевт: "Вы могли бы проследить за одним или за другим и могли бы как следует этим заняться. Вы чувствуете, что суть всей проблемы по-видимому в том переживании, которое вы сейчас испытываете?"

Клиентка: "Это верно. Я хочу сказать, если... я не знаю, что случится с этим чувством. Может, ничего. Я не знаю, но мне кажется, что бы я ни поняла – это будет частью этого чувства боли... Не имеет большого значения, как его называть. (Пауза.) Затем... нельзя идти... с болью, так открытой для всех. Хочу сказать, мне кажется, что следующим должно быть видимо какое-то лечение".

Терапевт: "Создается впечатление, что вы, наверное, не могли бы раскрыть открыться себя, когда в вас что-то так болит. Поэтому вы интересуетесь, не следует ли эту боль сперва как-то излечить".

Клиентка: "И, однако, вы знаете, это... это странно. (Пауза.) Это звучит как сплошная бессмыслица или как старая поговорка о том, что невротик не хочет расстаться со своими симптомами. Но это неверно. Я хочу сказать, в этом случае неверно, но это... я могу лишь надеяться, что это передает мои мысли. Я как бы не против того, чтобы мне было больно. Я хочу сказать, мне только что пришло в голову, что я не так уж против. Это... я гораздо более против... чувства горечи, которое, я знаю, причина этой фрустрации²⁸. Хочу сказать... я как-то больше против этого".

Терапевт: "Могу ли я об этом так сказать? Хотя вам и не нравится эта боль, однако вы чувствуете, что можете принять ее. Ее можно вынести. Однако то, что прикрывает эту боль, например горечь – именно ее вы... в данный момент не можете переносить".

Клиентка: "Да. Именно это. Это как бы... ну, первое, я хочу сказать, как будто это... ну, это что-то, с чем я смогу совладать. Сейчас это чувство, ну, видите, у меня еще может быть ужасно много радости. Но это другое, я хочу сказать, эта фрустрация... я хочу сказать, она проявляется так по-разному, я начинаю сейчас это понимать, вы видите. Я хочу сказать, именно так, примерно так".

Терапевт: "И боль вы можете принять. Она такая же часть жизни, как и множество других ее сторон. У вас может быть много радости. Но вам не нравится, что вся жизнь может быть разрушена фрустрацией и горечью, этого вы не хотите, и сейчас вы сознаете это".

Клиентка: "Ага. И от этого сейчас как-то не увернешься. Вы знаете, я сейчас это больше понимаю. (Пауза.) Я не знаю. Именно сейчас я не знаю, что делать дальше. Я действительно не знаю. (Пауза.) К счастью, это как будто развитие, так что оно... не переносит слишком резко в... я хочу сказать, я... что я стараюсь сказать. Я думаю, что я еще выполняю свое назначение. Я еще получаю удовольствие и..."

Терапевт: "Вы как бы хотите сказать мне, что в разных отношениях вы еще продолжаете жить так, как жили всегда".

Клиентка: "Вот это. (Пауза.) Ой, я думаю, мне нужно закончить и уходить".

В этом растянутом отрывке у вас возникает четкая картина того факта, что под горечью, ненавистью и желанием отомстить миру, который ее обманул, находится гораздо менее антисоциальное чувство, глубинное переживание того, что ей причинили боль. Ясно также, что на этом глубинном уровне у нее нет желания воплотить эти враждебные чувства в какое-то действие. Они ей не нравятся, и она хотела бы от них избавиться.

Следующий отрывок взят из тридцать четвертой беседы. Он очень бессвязен, как часто бывает, когда человек старается выразить что-то глубоко эмоциональное. В нем она пытается проникнуть в глубину себя. Она утверждает, что ей очень трудно выразить это словами.

Клиентка: "Я не знаю, смогу ли я говорить об этом или нет. Можно попытаться. Что-то... я хочу сказать, это – чувство... что... своего рода крайняя необходимость действительно вытащить. Я знаю, это звучит бессмысленно. Думаю, вероятно, если я смогу это вытащить наружу и поддержать это немного... ну, немного более обычным способом, чтобы это было чем-то, что более полезно для меня. И я не знаю как... я имею в виду, кажется, как будто я хочу сказать, я хочу говорить о себе. И это, конечно, как я понимаю, то, что я делала все это время. Но нет, это... это – я сама. Совсем недавно я стала понимать, что отрицаю некоторые утверждения, потому что для меня они звучали... Нет, это не совсем то, что я имею в виду. Я хочу сказать, несколько идеализированно. И я хочу сказать, я могу вспомнить, как я всегда говорила, что это более эгоистично, чем то, или более эгоистично, чем это. До тех пор пока... это как бы приходит мне в голову, осеняет меня... ага, вот точно, что я имею в виду. Но под эгоистичностью я имею в виду совсем другое. Я употребляла слово "эгоистичный". И затем у меня появилось это чувство... я... никогда об этом не говорила, об эгоистичности... которая ничего не значит. Э-э-э, я еще собираюсь говорить об этом. Это как бы пульсация. И это "что-то" осознаешь все время. И оно еще там. И я бы хотела быть в состоянии использовать его, так же... как своего рода спускание туда. Вы знаете, это как будто... я не знаю, тьфу! Я как бы приобрела что-то и познакомилась с его строением. Почти как будто я узнала его кирпичик за кирпичиком. Это какое-то знание. Я хочу сказать, что... что чувство, что не обманули, но втянули в это, и крайне необходимое, чувство пронизательности. Но в некотором отношении... причина спрятана и... не может быть частью повседневной жизни. И есть что-то... временами я чувствую себя почти ужасно в этом, а временами нет. А почему? Мне кажется, я знаю. И это... это тоже мне лично объясняет. Это... это что-то, в чем совсем нет ненависти. Я хочу сказать, именно совсем. Не с любовью, а совсем без ненависти. Но это... это также и волнующе... Я думаю, может быть, я такого рода человек, который любит, я хочу сказать, вероятно, даже любит мучить себя или исследовать что-то внутри, чтобы попытаться найти целое. И я сказала себе: "Посмотри, сейчас у тебя довольно-таки сильное чувство. Оно не постоянно. Но иногда ты чувствуешь его, и когда ты разрешаешь себе его почувствовать, чувствуешь его ты сама". Вы знаете, для подобного рода вещей существуют названия, которые можно бы найти в психопатологии. Может быть, почти подобно тому чувству, которое иногда относится к тому, о чем ты читала. Я хочу сказать, есть некоторые элементы, я имею в виду эту пульсацию, это волнение, эту пронизательность. И я сказала, я проследила одну вещь, я хочу сказать, я была очень, очень смелой, что, как, скажем... сублимированное половое влечение. И я подумала, ну вот там я и схватила суть. Я действительно решила проблему. И больше там ничего нет. И некоторое время, я хочу сказать, я была вполне собой довольна. Это было так. А затем я должна была признать, что это было не так. Потому что это "что-то" было у меня задолго до фрустрации на почве секса. Я хочу сказать, это не было... но в этой вещи затем я начала немного понимать. В этом самом ядре есть принятие половых отношений, я хочу сказать, единственное, что, как я думала, было бы возможно. Оно было в этом. Это не что-то, что было... я хочу сказать, половое чувство вовсе не было сублимировано или замещено. Нет. Внутри него, внутри того, что я там знаю... я хочу сказать, это, конечно, совсем другие половые чувства. Я хочу сказать, оно лишено всего того, что есть в сексе, если вам понятно, о чем я говорю. Нет преследования, погони, сражений, нет... ну, какой-то ненависти, которые, как мне кажется, проникли в такого рода чувства. И однако, это чувство было немного тревожащим".

Терапевт: "Я хочу посмотреть, смогу ли я "уловить", что это значит для вас. Дело обстоит так, что, когда вы очень глубоко узнали себя на основе изучения переживания – кирпичик за кирпичиком, в этом смысле вы стали более эгоистичной,

и это понятие действительно... обозначает открытие того, что есть вашей сутью, отличной от всех других ваших сторон. Вы приходите к очень глубинному и довольно-таки волнующему осознанию, что ядро вашего "Я" не только не содержит ненависти, но в на самом деле более напоминает святого, что-то действительно очень чистое – вот слово, которое я бы употребил. И что вы можете постараться умалить это. Вы можете сказать, что, возможно, это – сублимация, какое-то аномальное проявление, сумасбродство и т.д. Но в глубине души вы знаете, что это не так. Оно содержит чувство, которое могло бы получить богатое сексуальное выражение, но оно больше и действительно глубже, чем половое чувство. И, однако, способно включать в себя все, что входит в выражение полового чувства".

Клиентка: "Возможно, что-то вроде этого. Это своего рода... я хочу сказать, это своего рода нисхождение. Куда-то вглубь меня, вниз. Вы, вероятно, думаете, что оно должно бы идти вверх, но нет, это... я уверена в этом, оно как бы спускается".

Терапевт: "Это спуск вниз и почти полное погружение в себя".

Клиентка: "Ага. И я... я не могу просто отбросить это. Я хочу сказать, мне просто кажется... оно именно существует. Я хочу сказать, мне кажется, что это ужасно важно – то, что я только что должна была сказать".

Терапевт: "Я также хотел бы повторить одну мысль, чтобы увидеть, понимаю ли я ее. Создается впечатление, будто эта мысль, которую вы выражаете, – это что-то, что вы, должно быть, собирались уловить, что-то, что еще не уловлено. Хотя ощущение спуска вниз с целью схватить что-то в самой глубине себя действительно имело место".

Клиентка: "Да. Это действительно... что-то есть в том, что... я хочу сказать, это... у меня есть путь, и, конечно, когда-то мы должны будем этим заняться, этим почти неистовым отвержением чего-то праведного, отвержением идеала, это... как... это выразить..., я хочу сказать, это подобно тому, что я имею в виду. Занимаются тем, чем я не знаю. Я хочу сказать, у меня только чувство. Я не могу следовать. Я хочу сказать, это довольно-таки тонкая материя, когда вы начнете все же ее разбирать. Это прошло... интересно почему... это вызывает ужасно явное ощущение спуска".

Терапевт: "Это не восхождение к какому-то призрачному идеалу, это спуск на удивительно прочную почву реальности, это..."

Клиентка: "Ага".

Терапевт: "Действительно более удивительно, чем..."

Клиентка: "Ага. Я хочу сказать, что это – что-то, чего не разрушить. Это там... я не знаю... мне кажется, после того как вы все суммировали... Это остается..."

Поскольку все это настолько бессвязно, может быть, стоит вывести из всего сказанного миссис Оук ряд основных мыслей, которые она пытается донести до терапевта.

Я собираюсь говорить о себе как об эгоистичной, но в новом смысле слова.

Я познакомилась со структурой своего "Я", глубоко знаю себя.

По мере того как я спускаюсь в себя, я открываю что-то волнующее, ядро, в котором совсем нет ненависти.

Оно не может быть частью повседневной жизни; возможно, это даже нечто ненормальное.

Вначале я так и подумала, что это было сублимированное половое влечение.

Но нет, оно содержит в себе больше, оно глубже, чем половое чувство.

Предполагается, что такого рода чувство, можно обнаружить, если подняться в хрупкое царство идеалов.

Но на самом деле я нашла его, спускаясь глубоко внутрь себя.

Похоже, это – реалья, которая не исчезает, существует независимо от моего сознания.

Не описывает ли она мистический опыт? Если судить по характеру ответов консультанта, по-видимому, он так и думает. Можно ли придавать значение высказываниям в стиле Гертруды Стайн²⁹? На такой вопрос автор просто ответил бы, что многие клиенты приходили к какому-то подобному заключению, хотя и не всегда выраженному столь эмоционально. Даже миссис Оук в следующей, тридцать пятой беседе дает более ясное и четкое описание своих чувств, более приемлемое для нас. Она также объясняет, почему этот опыт был для нее труден.

Клиентка: "Мне кажется, что я ужасно рада, что я говорила, или заставляла себя, или захотела говорить о себе. Я хочу сказать, это очень личное, внутреннее, о таком просто не говорят. Хочу сказать, сейчас я могу понять свое чувство, о котором просто не говорят... вероятно, небольшое опасение. Это, видите ли... ну, отчасти как будто я только отрицала, я хочу сказать, все, на чем основывается западная цивилизация. И мне хотелось знать, была ли я права, я имею в виду, был ли это верный путь, и еще, конечно, чувствовала, как это было правильно, понимаете. И поэтому обязательно должен быть конфликт. И затем этот... я имею в виду, что сейчас я чувствую себя хорошо, ну конечно, вот так я себя чувствую. Я хочу сказать, что это, что я как бы называю отсутствием ненависти, я хочу сказать, оно существует. Оно приводит в то, что я делаю, в то, во что я верю... Я думаю, это хорошо. Это как бы... вероятно, я говорю себе: ну, вы оглушаете меня, я имею в виду, сначала своего рода предрассудками, и табу, и неверно истолкованными теориями, и законами, и вашей наукой, вашими холодильниками, вашими атомными бомбами. Но я это не принимаю, вы понимаете, просто вам это не удалось. Я думаю, что я говорю именно то, что имею в виду, ну, я не приспособливаюсь, и это, ну, именно так и есть".

Терапевт: "В настоящее время вы чувствуете, что хорошо сознаете всевозможное давление культуры... не всегда, но "в моей жизни это было настолько часто... что теперь мне приходится заглядывать в себя гораздо глубже, чтобы обнаружить, что же я на самом деле чувствую", и в настоящее время кажется, что это как-то отделяет вас от культуры, и это немного вас пугает, но в целом вы чувствуете себя хорошо. Это..."

Клиентка: "Ага. Ну, у меня сейчас такое чувство, что я действительно на высоте. Затем есть еще что-то – ощущение, которое начинает расти, ну почти сформировалось, как я говорю. Какой-то вывод, что я больше не буду искать чего-то ужасно плохого. Сейчас я не знаю почему. Но я хочу сказать, только... это именно ощущение такого рода. Я как бы говорю себе сейчас, ну, принимая во внимание то, что я знаю, то, что я обнаружила, – я довольно-таки уверена, что избавилась от страха, и я уверена, что не боюсь чего-то страшного... я хочу сказать, я как бы приветствовала бы это. Но... принимая во внимание места, где я побывала, чему я там научилась, и затем, отчасти, ну, принимая во внимание то, чего я не знаю, что-то вроде, может быть, это из того, что я не должна употреблять, и скажем, ну сейчас я именно... я просто не могу этого обнаружить. Понимаете? А сейчас без каких-то... без... я бы сказала, какого-то чувства извинения и притворства, есть лишь какое-то простое утверждение, что я в настоящее время не могу обнаружить, что во мне плохого".

Терапевт: "Верно ли я уловил суть сказанного вами? Что по мере того, как вы глубже и глубже проникаете в себя, и когда вы думаете о том, что вы обнаружили и поняли и т.д., растет очень-очень сильное убеждение в том, что независимо от того, как глубоко вы проникаете в себя, то, что вы обнаружите, оказывается отнюдь не страшным и не ужасным. Оно обладает совсем другими качествами".

Клиентка: "Да, что-то вроде этого".

В этом случае, когда она осознаёт, что ее опыт входит в противоречие с культурой, она чувствует, что обязана сказать, что ядро ее "Я" не плохое, не ужасно

грешное, но представляет собой нечто положительное. Под слоем поверхностного контролируемого поведения, под горечью, под болью находится положительное "Я", в котором совсем нет ненависти. Это урок, который наши клиенты преподносили нам уже в течение долгого времени и который мы усваивали слишком медленно.

Если отсутствие ненависти кажется нейтральным или отрицательным понятием, возможно, нам следует позволить миссис Оук разъяснить его значение. В 39-й беседе, чувствуя, что время психотерапии подходит к концу, она возвращается к этой теме.

Клиентка: "Интересно, следует ли мне объяснить... мне это ясно, и, возможно, именно только это и имеет здесь значение, – мое сильное чувство, касающееся отношения к человеку без ненависти. Сейчас, когда мы обсуждаем его рационально, я знаю, оно кажется неправильным. И однако, в моих мыслях, моих... на самом деле не в мыслях, а в чувствах это... и в мыслях, да, и в мыслях тоже... это гораздо более положительно, чем... чем любовь... и мне кажется более легким, менее ограничивающим. Но это... я понимаю, что это должно бы звучать и казаться почти сплошным отрицанием столь многого, столь многих убеждений, и, возможно, это так и есть. Я не знаю. Но мне это кажется более положительным".

Терапевт: "Вы понимаете, что для кого-то это могло бы звучать как отрицание, но что касается значения этого переживания для вас, оно не кажется вам таким сковывающим, таким собственническим, как любовь. Кажется, что это выражение действительно более... более широкое, более годное для использования, чем..."

Клиентка: "Ага".

Терапевт: "...любое из этих более узких слов".

Клиентка: "Действительно, для меня это так. Это легче. Ну, в любом случае для меня легче чувствовать так. И я не знаю. Мне кажется, это действительно путь из... нет... Найти себя там, где тебя не принуждают ни награждать, ни наказывать. Это... это так много значит. Мне просто кажется, что это способствует как бы свободе".

Терапевт: "Г-м. Г-м-м. Вам кажется, что там, где избавляешься от необходимости награждать или наказывать, есть именно больше свободы для каждого".

Клиентка: "Верно. (Пауза.) Я готова к нескольким срывам на этом пути".

Терапевт: "Вы не ожидаете, что это будет спокойным плаванием".

Клиентка: "Нет".

Эта часть рассказа, сильно сокращенная, передает открытие клиента: чем глубже она заглядывала в себя, тем меньше ей нужно было страшиться; вместо того чтобы найти в себе что-то очень плохое, она постепенно открывала ядро своего "Я", которое не хочет ни награждать, ни наказывать других; "Я" без ненависти, "Я", глубоко социализированное. Осмелимся ли мы на основе такого рода опыта сделать обобщение, что, прорвавшись вглубь к нашей организмической природе, мы обнаружим, что человек по своей природе благ, положителен и представляет собой животное общественное? Это – предположение, вытекающее из нашего клинического опыта.

Быть своим организмом, быть своим опытом

Основная мысль, пронизывающая большую часть ранее представленного материала этой главы, заключается в том, что психотерапия (по крайней мере психотерапия, центрированная на клиенте) это процесс, в ходе которого человек становится своим организмом – без самообмана, без искажения. Что это значит?

Мы говорим здесь о том, что имеет место на уровне переживания – феномен, который нелегко выразить в словах, и, если мы пытаемся понять его только на словесном уровне, он уже искажается благодаря самому этому факту. Возможно, если использовать ряд описательных формулировок, читатель сможет почувствовать хотя бы слабый опытный отзвук сказанного и сказать: "Ну, сейчас я понимаю на основе моего собственного опыта что-то из того, о чем вы говорите!"

Кажется, что психотерапия возвращается назад к основному сенсорному и висцеральному опыту. До психотерапии человек склонен часто произвольно задавать себе следующий вопрос: "Как, по мнению других, мне следует поступить в данной ситуации? Что мои родители и культура хотели бы, чтобы я делал? Что я *должен* делать?" Таким образом, он постоянно действует исходя из образцов, в соответствии с которыми должен приводить свое поведение. Это не обязательно значит, что ему всегда приходится *соглашаться* с мнением остальных. Он может, конечно, пытаться действовать вопреки ожиданиям других людей. Однако даже в этом случае он действует, *отталкиваясь от* ожиданий других людей (реальных или представленных в его внутренней картине мира). Во время психотерапии индивид начинает задавать себе вопросы в отношении все расширяющихся сфер жизни: "Как я ощущаю это? Что это значит для *меня*?" Он начинает действовать на основе того, что может быть названо реализмом – реалистичным балансированием между удовлетворением и неудовлетворением, доставляемым ему от каждого действия.

Возможно, тем, кто, как и я, привык думать с помощью точных клинических терминов, поможет, если я выражу некоторые из этих мыслей в виде схематических представлений о процессе, через который проходят различные клиенты. Для одного клиента это может значить: "Я думал, что я должен испытывать только любовь к своим родителям, но обнаружил, что переживаю и любовь, и горькое чувство обиды". Для другого: "Я думал, что я плохой, недостойный человек и только. Сейчас я ощущаю себя иногда очень достойным человеком, а иногда – не очень достойным и бесполезным. Возможно, я – человек, который может чувствовать себя в разной степени достойным". Для третьего: "У меня было представление, что никто не может действительно любить меня самого по себе. Сейчас я испытываю теплоту чувств ко мне другого человека. Возможно, я могу быть тем, кого любят другие, возможно, я и *есть* такой человек". Для еще одного: "Меня воспитали так, что я чувствовал, что не должен ценить себя, но я ценю. Я могу плакать над собой, но я могу также и очень нравиться себе. Возможно, я внутренне богатый человек, который может мне нравиться и которого я могу жалеть". Или взять последний пример из беседы с миссис Оук, которая думала, что где-то в глубине она плохой человек, что самые глубинные ее качества должны быть ужасными и страшными; но она не ощущала этого плохого, а скорее испытывала положительное желание жить и давать жить другим, и что, возможно, она могла бы быть таким человеком, который положителен в глубине души.

Что делает возможным появление второй фразы в высказываниях этих клиентов? Добавление осознания. В ходе психотерапии человек добавляет к своим обычным ощущениям полное и неискаженное осознание испытываемых им сенсорных и висцеральных реакций. Он не допускает или по крайней мере уменьшает искажение переживаний, когда сознает их. Он может сознавать то, что испытывает на самом деле, а не только то, что он разрешает себе чувствовать после тщательного просеивания через понятийный фильтр. В этом смысле человек впервые обретает все потенции человеческого организма, обогащенные осознанием основных проявлений сенсорных и висцеральных реакций. Человек начинает быть тем, кем он *есть*, как часто говорят клиенты во время психотерапии. Вероятно, это значит, что индивид начинает *сознавать* себя тем, кем он *есть* в своем опыте. Другими словами, он становится совершенным, полностью функционирующим человеческим организмом.

Я могу уже почувствовать реакцию некоторых моих читателей: "Не хотите ли вы сказать, что в результате психотерапии человек становится не чем иным, как человеческим *организмом*, *животным* с человеческим лицом? А кто его будет контролировать? Не отпустит ли он тогда все свои тормоза? Не выпустили ли вы на волю зверя по имени "ид"?" Наиболее подходящим ответом на это, мне кажется,

будет следующий. Во время психотерапии индивид действительно становится *человеческим* организмом со всем подразумеваемым в этом понятии богатством. Он может реалистично контролировать себя, и его желания безошибочно социализированы. В нем нет зверя. В человеке есть только человек, и его-то мы смогли освободить.

Поэтому мне кажется, что основное открытие психотерапии, если наши наблюдения соответствуют действительности, состоит в том, что нам не нужно бояться быть только "гомо сапиенс". Открытие состоит в том, что, если мы можем добавить к *сенсорному* и *висцеральному* опыту, которым обладает все животное царство, *дар свободного неискаженного сознания*, которое во всей полноте свойственно лишь человеку, у нас получится прекрасный, конструктивный, вписанный в реальность *организм*. В этом случае у нас будет организм, сознающий как требования культуры, так и свои собственные физиологические потребности в пище или сексе, сознающий как свое желание иметь дружеские отношения, так и желание возвеличивать себя, сознающий как свою тонкую и чувствительную нежность по отношению к другим, так и враждебность к ним. Когда эта уникальная способность человека – сознание – функционирует настолько полно и свободно, мы обнаруживаем, что имеем дело не с животным, которое нужно контролировать, не со зверем, которого надо бояться, а с организмом, возникающим в результате всех этих составляющих сознания, способным с помощью удивительных интегративных свойств нервной системы достигать сбалансированного, реалистичного поведения, ведущего к обогащению его личности и личности других людей. Иными словами, когда человек неполон, то есть когда он не допускает в сознание разные виды своих переживаний, в этом случае у нас, конечно, нередко имеются основания бояться его и его поведения, о чем недвусмысленно свидетельствует нынешнее положение в мире. Но когда человек полностью функционирует, когда он – совершенный организм, когда сознание опыта – это чисто человеческое свойство – задействовано в самой полной мере, – тогда человеку можно доверять, тогда его поведение конструктивно. Оно не всегда будет общепринятым. Оно не всегда будет конформным³⁰. Оно будет индивидуальным. Но оно также будет социализированным.

Заключительное замечание

Я изложил предшествующий раздел, заострив все формулировки настолько, насколько смог, поскольку в нем отражены глубокие убеждения, вытекающие из многих лет опыта. Однако я прекрасно сознаю разницу между убеждением и истиной. Я никого не прошу соглашаться с моим опытом, я лишь прошу читателя рассмотреть, согласуются ли приведенные здесь формулировки с его собственным опытом.

Я также не прошу извинения за умозрительный характер этой статьи. Есть время, когда требуются умозрительные утверждения, а есть время, когда требуется тщательная проверка доказательств. Мы надеемся, что постепенно некоторые из этих предположений, мнений и клинических предчувствий смогут быть подвергнуты действенной и окончательной проверке.

Глава 6

ЧТО ЗНАЧИТ "СТАНОВИТЬСЯ ЛИЧНОСТЬЮ"

Эта глава впервые была представлена в виде конспекта выступления на встрече в Оберлинском колледже в 1954 году. Я пытался объединить в более

законченной и четкой форме некоторые вызревавшие во мне понятия психотерапии. Позже материал был несколько переработан.

Как обычно, я старался, чтобы моя мысль была ближе к корням реального опыта, отраженного в психотерапевтических беседах. Поэтому в качестве материала для обобщения я нередко использовал записи таких бесед.

* * *

Работая в Консультативном центре Чикагского университета, я имел возможность общаться с людьми, которые обращались ко мне со множеством личных проблем. Например, студент, озабоченный возможным провалом на экзаменах в колледже; домохозяйка, разочаровавшаяся в своем замужестве; человек, чувствующий, что он находится на грани полного нервного расстройства и психоза; ответственный работник, проводящий большую часть своего времени в сексуальных фантазиях и не справляющийся с работой; способный студент, парализованный убеждением в том, что безнадежно несостоятелен; родитель, удрученный поведением своего ребенка; очаровательная девушка, которую безо всяких причин одолевают приступы глубокой депрессии; женщина, которая опасается, что жизнь и любовь проходят мимо, а ее диплом с хорошими оценками служит слишком малой компенсацией; человек, который убежден в том, что могущественные или зловещие силы плетут против него заговор. Я бы мог и далее перечислять эти многочисленные и уникальные проблемы, с которыми обращаются к нам люди. Они представляют полноту жизненного опыта. Однако я не испытываю удовлетворения, приводя этот перечень, так как, будучи консультантом, знаю, что проблема, заявленная клиентом в первой беседе, не останется неизменной во второй и третьей беседах, а к десятой беседе она обернется совсем иной проблемой или целым рядом проблем.

Я пришел к убеждению, что несмотря на это ставящее в тупик разнообразие по горизонтали и многослойную вертикальную сложность, вероятно, существует лишь одна проблема. Углубляясь в опыт многих клиентов во время психотерапевтических отношений, которые мы пытаемся для них создать, я прихожу к выводу, что каждый клиент задает один и тот же вопрос. За проблемной ситуацией, на которую он жалуется, за проблемами с учебой, женой, начальником, за проблемой своего неконтролируемого или странного поведения, пугающих чувств скрывается то, что составляет истинный предмет его стремлений. Мне кажется, что в глубине души каждый человек спрашивает: "Кто я *на самом деле*? Как я могу соприкоснуться со своим подлинным "Я", которое лежит в основе моего поверхностного поведения? Как мне стать самим собой?"

Процесс становления

Заглянуть под маску

Разрешите мне попробовать объяснить, что я имею в виду, когда говорю, что по моему цель, которой более всего хочет достигнуть человек, цель, которую он сознательно или неосознанно преследует, состоит в том, чтобы стать самим собой.

Когда ко мне приходит человек, обеспокоенный своими, только ему присущими трудностями, я уверен, что самое лучшее – это постараться создать такие отношения с ним, в которых он ощутит, что свободен и находится в безопасности. Моя цель – понять, как он чувствует себя в своем внутреннем мире, принять его таким, каков он есть; создать атмосферу свободы, в которой он может двигаться куда захочет, по волнам своих мыслей и состояний. Как он использует эту свободу?

Мой опыт показывает, что он использует эту свободу для того, чтобы все более и более становиться самим собой. Он начинает ломать поддельный фасад, сбрасывать маски и отказываться от ролей, в которых он до сих пор имел дело с жизнью. Оказывается, он пытается найти нечто более важное; нечто такое, что более правдиво представляло бы его самого. Сначала он сбрасывает маски, наличие которых в некоторой мере признавал. Вот молодая студентка описывает в

беседе с консультантом одну из используемых ею масок. Она сильно сомневается, есть ли за этим умиротворяющим всех заискивающим фасадом какое-то подлинное "Я" со своими собственными убеждениями.

"Я думала об этой обязанности соответствовать норме. У меня как-то развилось что-то вроде умения, я думаю... ну... привычка... стараться, чтобы люди вокруг меня чувствовали себя легко, или вести себя так, чтобы все шло гладко. Всегда должен быть человек, который ублажает всех. На встрече, или на небольшой вечеринке, или еще когда... я могла делать так, чтобы все шло хорошо, и при этом еще казалось, что я тоже хорошо провожу время. Иногда я сама удивлялась тому, что отстаивала точку зрения, противоположную своей, боясь обидеть человека, высказавшего ее. Другими словами, я никогда не имела твердого и определенного отношения к вещам. А сейчас – о причине, почему я это делала: вероятно, потому, что я слишком часто была такой дома. Просто я не отстаивала своих убеждений до тех пор, пока не перестала понимать, есть ли у меня вообще какие-нибудь убеждения, которые нужно отстаивать. Говоря по правде, я не была собой, и на самом деле не знала, что я собой представляю; я просто играла некую фальшивую роль".

В этом отрывке вы видите, как клиент исследует свою маску, сознавая свое недовольство ею, и хочет знать, как добраться до скрытого за маской подлинного "Я", если таковое имеется.

В этой попытке обнаружить "себя" психотерапевтические отношения обычно используются клиентом для того, чтобы исследовать, изучить различные стороны своего опыта, осознать и быть готовым встретить глубокие противоречия, которые он нередко обнаруживает. Он узнаёт, насколько нереальны его поведение и переживаемые им чувства, насколько они далеки от истинных реакций его организма, представляя собой фасад, стену, за которой он прятался от жизни. Он открывает, насколько соответствует тому, каким ему приходится быть, а не тому, каков он есть на самом деле. Он часто обнаруживает, что существует лишь в качестве отклика на требования других людей, ему кажется, что у него нет своего "Я" и что он всего лишь старается думать, чувствовать и вести себя так, как, по мнению других, ему *следует* думать, чувствовать и вести себя.

В связи с этим я был удивлен, когда обнаружил, как точно, с каким глубоким психологическим пониманием более века тому назад описал проблему индивида датский философ Сёрен Кьеркегор³¹. Он указывал, что мы нередко сталкиваемся с отчаянием, происходящим от невозможности сделать выбор или нежелания быть самим собой; но самое глубокое отчаяние наступает тогда, когда человек выбирает "быть не самим собой, быть другим". С другой стороны, желание "быть тем "собой", которым ты есть на самом деле", – это, конечно, нечто, противоположное отчаянию, и за этот выбор человек несет величайшую ответственность. Когда я читаю некоторые его сочинения, я почти чувствую, что он, должно быть, слышал все то, что говорили наши клиенты, когда они, волнуясь, расстраиваясь и мучаясь, искали и исследовали реальность своего "Я".

Этот поиск становится еще более волнующим, когда они обнаруживают, что срывают те лживые маски, о фальши которых и не подозревали. Со страхом они начинают исследовать вихри и даже бури чувств, которые поднимаются у них внутри. Сбрасывание маски, которая долгое время была вашей неотъемлемой частью, вызывает глубокое волнение; однако индивид продолжает двигаться к цели, которая включает в себя свободу чувств и мыслей. Это проиллюстрируют несколько высказываний женщины, которая участвовала в ряде психотерапевтических бесед. Рассказывая о своей борьбе за то, чтобы достичь ядра своей личности, она использует много метафор.

"Как я вижу это сейчас, слой за слоем я избавлялась от защитных реакций. Я построю их, испытаю, а затем сбрасываю, когда вижу, что вы оставались таким же. Я

не знала, что было на дне, и очень боялась дойти до дна, но я *должна* была продолжать пытаться это сделать. Сначала я почувствовала, что внутри меня ничего нет – только огромная пустота чувствовалась там, где я хотела иметь твердое ядро.

Тогда я почувствовала, что стою перед массивной каменной стеной, слишком высокой, чтобы перелезть через нее, и слишком толстой, чтобы пройти сквозь нее. Наступил день, когда стена стала скорее прозрачной, чем непроницаемой. После этого, казалось, стена исчезла, но за ней я обнаружила дамбу, сдерживающую яростно вспененные воды. Я почувствовала, что я как бы сдерживаю напор этой воды, и, если бы я сделала даже крохотную щель, я и всё вокруг меня было бы уничтожено последующим потоком чувств, которые представлялись мне в виде воды. В конце концов я не смогла более выдерживать это напряжение и отпустила поток. В действительности все мои действия свелись к тому, что я поддалась чувству охватившей меня острой жалости к себе, затем – чувству ненависти, потом – любви. После этого переживания у меня было такое ощущение, будто я перепрыгнула через край пропасти на другую сторону и, немного шатаясь на самом краю, почувствовала наконец, что я в безопасности. Я не знаю, что я искала и куда шла, но тогда я почувствовала, как и всегда чувствовала, когда жила на самом деле, – что я движусь вперед".

Мне кажется, этот отрывок довольно хорошо передает чувства многих людей: если поддельный фасад, стена, дамба не удержатся, все будет снесено яростным потоком чувств, которые они держат под спудом у себя во внутреннем мире. Однако этот отрывок показывает также испытываемое человеком неодолимое желание искать себя и стать собой. Здесь также вырисовывается способ, с помощью которого человек определяет реальность своего внутреннего мира – когда он во всей полноте переживает свои чувства, которые на органическом уровне и *есть он сам*, подобно тому как клиентка в приведенном выше примере, переживая жалость к себе, ненависть и любовь, ощущает уверенность, что это есть частью ее подлинного "Я".

Переживание чувств

Я хотел бы сказать еще кое-что о переживании чувств. В действительности это – открытие неизвестных компонентов своего "Я". Феномен, который я собираюсь описать, очень трудно осмыслить до конца. В нашей повседневной жизни есть тысяча причин, чтобы не разрешать себе переживать в полной мере то, что происходит в наших отношениях. Это причины, проистекающие из нашего прошлого и настоящего, причины, которые коренятся в социальном окружении. Переживать чувства свободно, во всей их полноте кажется слишком опасным. Но в атмосфере безопасности и свободы психотерапевтических отношений эти чувства могут переживаться в полную силу, такими, каковы они есть в действительности. Они могут переживаться и переживаются "в чистом виде", так что человек в этот момент испытывает действительно *свой* страх, действительно *свою* нежность, гнев или что-то еще.

Возможно, я снова смогу это прояснить, приведя пример из записей сеансов психотерапии одного клиента, пример, который покажет и раскроет, что я имею в виду. Молодого человека, студента-выпускника, давно участвующего в психотерапии, озадачивает смутное чувство, которое он ощущает в себе. Постепенно он определяет его как какое-то чувство страха, например провалиться на экзаменах, не получить степень доктора. Затем следует долгая пауза. Начиная с этого момента пусть запись беседы говорит сама за себя.

Клиент: "Я как бы разрешил этому просочиться. Но я также связал это с вами и с моими отношениями с вами. Я чувствую одно – что страх этого как бы исчезает; или есть другое... так трудно уловить... у меня как бы два разных чувства по отношению к этому. Или как бы два "Я". Одно – испуганное, хотя держится за что-то, и этого человека я сейчас ощущаю совершенно ясно. Вы знаете, мне как бы нужно что-то, за

что можно держаться... и я чувствую себя напуганным".

Терапевт: "Г-м. Именно так вы можете чувствовать себя в эту минуту, чувствовали себя все это время, и, возможно, *сейчас* у вас такое же чувство, что нужно держаться за наши отношения".

Клиент: "Неужели вы не разрешите мне это, потому что, вы знаете, я как бы *нуждаюсь* в этом. Мне может быть так одиноко и страшно без этого".

Терапевт: "Ага, ага. Разрешите мне держаться за это, так как я буду страшно напуган без этого. Разрешите мне *держаться* за это..." (*Пауза.*)

Клиент: "Это вроде то же самое: "Не *разрешите* ли вы мне иметь диссертацию или степень доктора, что ли..." – потому что я как бы *нуждаюсь* в этом маленьком мирке. Я имею в виду..."

Терапевт: "В обоих случаях это как бы мольба, да? *Дайте* мне это, потому что мне это *так* нужно. Я буду страшно напуган без этого". (*Большая пауза.*)

Клиент: "У меня такое чувство... Я как-то не могу идти дальше... Это как бы маленький мальчик с *мольбой*, как-то даже... Какой это жест – мольба? (*Складывает ладони вместе, как на молитве.*) Не смешно ли это? Потому что..."

Терапевт: "Вы сложили руки как бы для мольбы".

Клиент: "Ага, это так! Не *сделаете* ли вы это для меня? О, это *ужасно!* Кто, – я умоляю?"

Возможно, этот отрывок немного раскроет то, о чем я говорю, – переживание чувства до его предела. Вот он, в этот момент чувствующий себя не кем иным, как просящим маленьким мальчиком, умоляющим, выпрашивающим, зависимым. В это мгновение он весь – эта мольба. Конечно, он почти сразу отшатывается от этого переживания, говоря: "Кто, – я *умоляю?*" – но оно оставило свой след. Как он говорит мгновение спустя: "Так прекрасно, когда, когда все это, что-то новое выходит из меня. Каждый раз я так поражаюсь, и затем у меня опять возникает это чувство, как бы чувство страха, что во мне столько всего, что я, возможно, что-нибудь скрываю". Он понимает, что это прорвалось наружу и что в это мгновение он – сама зависимость, и его изумляет, как это произошло.

Так переживается не только зависимость. Это может быть боль, горе, ревность, разрушительный гнев, сильное желание, доверие, гордость, чуткая нежность или уходящая любовь. Это может быть любая из эмоций, на которые способен человек.

Постепенно благодаря подобным переживаниям я пришел к пониманию, что в такие моменты индивид начинает *быть* тем, кто он *есть*. Когда человек в ходе психотерапии прочувствует так все эмоции, которые возникают в нем организмически, причем сознавая их и открыто проявляя, он прочувствует себя во всей полноте, которая скрыто присутствующей в его внутреннем мире. Так он становится тем, кто он есть.

Открытие себя в непосредственном переживании

Давайте продолжим рассмотрение вопроса о том, что значит становиться самим собой. Это очень запутанный вопрос, и я снова постараюсь ответить на него, пусть в виде предположения, исходя из утверждений клиента, записанных между беседами. Женщина рассказывает, как разные фасады, с помощью которых она жила, словно сминались и рушились, вызывая не только чувство смятения, но и облегчения. Она продолжает:

"Вы знаете, кажется, будто все усилия, потраченные на то, чтобы удержать элементы в том произвольном узоре, совершенно не нужны, напрасны. Вы думаете, что должны сами составить узор, но кусков так много, и так трудно понять, как их состыковать друг с другом. Иногда вы кладете их неверно, и чем больше элементов не подходит, тем больше усилий требуется, чтобы собрать узор, до тех пор пока наконец вы так устанете от всего этого, что подумаете, что эта ужасная неразбериха лучше, чем продолжение работы. А затем вы обнаруживаете, что эти смешанные в

кучу кусочки совершенно естественно занимают свои места, и без вашего участия возникает живой узор. Вам остается лишь обнаружить его, и в ходе этого вы находите себя и свое место. Более того, вы должны позволить вашему переживанию самому раскрыть свой смысл; в тот самый миг, когда вы укажете ему, что оно значит, вы окажетесь в состоянии войны с самим собой".

Позвольте мне выявить смысл этого поэтического описания, смысл, который оно имеет для меня. Я считаю, что она говорит: быть собой – значит обнаружить тот узор, тот лежащий в основе узора порядок, который существует в непрерывно изменчивом потоке ее опыта. Быть собой – значит раскрыть единство и гармонию, которая существует в ее собственных чувствах и реакциях, а не пытаться использовать маску для сокрытия этого опыта или стараться придать ему такую структуру, которой он не обладает. Следовательно, подлинное "Я" – это то, что спокойно может быть выявлено в собственном опыте, а не то, что ему навязывается.

Приводя отрывки из высказываний этих клиентов, я старался предположить, что происходит в теплой, понимающей атмосфере развивающихся отношений с терапевтом. Создается впечатление, что клиент постепенно мучительно исследует то, что находится за масками, обращенными к миру; или то, что лежит за масками, с помощью которых он обманывал себя. Глубоко, зачастую очень ярко клиент переживает разные стороны себя, которые были спрятаны внутри. Таким образом, он все более и более становится самим собой – не маской, не конформистом, подстраивающимся под других, не циником, отвергающим все чувства, не фасадом интеллектуальных рационализаций, а живым, дышащим, чувствующим, пульсирующим процессом – короче говоря, он становится личностью, обретает свое лицо.

Личность, которая появляется

Я представляю, что некоторые из вас спросят: "Но *каким* он становится? Недостаточно сказать, что он избавляется от фасадов. Какое лицо скрывается за ними?" Ответить на этот вопрос нелегко. Поскольку один из наиболее очевидных фактов состоит в том, что каждый индивид склонен становиться самостоятельным, отличным от других, уникальным лицом, я хотел бы выделить несколько, по моему мнению, характерных направлений становления. Ни один человек не будет полностью воплощать в себе эти характеристики, никто полностью не подойдет под предлагаемое мною описание, но я вижу, что тут можно вывести некоторые обобщения, основанные на моем опыте участия в психотерапевтических отношениях с очень многими клиентами.

Открытость своему опыту

Прежде всего я хотел бы сказать, что индивид становится более открыт своему опыту. Это высказывание имеет для меня огромное значение. Это – противоположность защите³². Психологические исследования показали, что если данные наших органов чувств противоречат нашему представлению о себе, эти данные искажаются. Говоря другими словами, мы не можем воспринимать все то, что доносят до нас наши органы чувств, а лишь то, что соответствует нашим представлениям о себе.

А сейчас в безопасной атмосфере отношений, о которых я говорил, на место этих защитных реакций или ригидности³³ постепенно приходит все растущая открытость опыту. Индивид становится все более открыт осознанию своих собственных чувств и ощущений, какими они существуют у него на органическом уровне, как я это пытался описать. Он также начинает более адекватно, непредвзято сознавать существующую вне его действительность, не втискивая ее в заранее принятые схемы. Он начинает видеть, что не все деревья зеленые, не все мужчины суровые отцы, не все женщины его отвергают, не все неудачи свидетельствуют о том, что он плохой, и тому подобное. Он способен принимать происходящее таким, *каким оно*

есть, не искажая его ради соответствия своим ранее сложившимся стереотипам восприятия. Как можно ожидать, эта нарастающая открытость опыту делает его более реалистичным при встрече с новыми людьми, новыми ситуациями и новыми проблемами. Это значит, что у него нет застывших верований и он может нормально относиться к обнаруживаемым противоречиям. Он может получать много противоречивых сведений и не пытаться их сходу отвергнуть. Открытость сознания тому, что в *данный момент* существует *внутри него и в окружающей его ситуации*, представляется мне важной характеристикой личности, которая появляется в процессе психотерапии.

Возможно, это высказывание станет более понятным, если я проиллюстрирую его отрывком из записанной на пленку беседы. Молодой специалист в сорок восьмой беседе рассказывает о том, как он стал более открытым своим телесным и некоторым другим ощущениям.

Клиент: "Мне кажется невозможным, чтобы кто-то смог рассказать о всех изменениях, которые он ощущает. Но я на самом деле недавно почувствовал, что стал с большим вниманием и более объективно относиться к своему физическому состоянию. Я имею в виду, что не ожидаю слишком многого от себя. Вот как это происходит на практике: я чувствую, что в прошлом обычно боролся с усталостью, которая одолевала меня после ужина. Ну, а теперь я полностью уверен, что на самом деле *устал*, что я вовсе не придумываю этой усталости, у меня просто упадок сил. Кажется, что раньше я почти все время занимался критикой этой усталости".

Терапевт: "Итак, вы можете позволить себе *быть* усталым вместо того, чтобы чувствовать наряду с усталостью еще и критицизм по отношению к ней".

Клиент: "Да, что мне не следует быть усталым или что-то еще. И я думаю, это в некотором отношении довольно-таки мудро, что я сейчас просто могу не бороться с этой усталостью; одновременно с этим я чувствую, что мне *нужно* сбавить темп. Так что быть усталым – вовсе не так уж плохо. И мне кажется, я как бы могу связать то, почему я не должен был так себя вести, с тем, какой у меня отец и как он смотрит на это. Например, представим, я заболел и сказал бы ему об этом. Наверное, внешне будет казаться, что отец хочет чем-то мне помочь, но при этом он будет говорить: "Ну вот, еще одна беда на мою голову, черт побери!" Вы понимаете, что-то вроде этого".

Терапевт: "Как будто если ты болен, в этом на самом деле есть что-то досадное".

Клиент: "Ага. Я уверен, что мой отец с таким же неуважением относится к своему телу, как и я. Вот прошлым летом я как-то неудачно повернулся и что-то вывихнул в спине; я услышал, как там хрустнуло, и все такое. Сначала у меня все время была резкая боль, по-настоящему сильная боль. Я вызвал врача, чтобы он посмотрел меня. Врач сказал, что ничего страшного, само пройдет, нужно только не слишком наклоняться. Ну, это было несколько месяцев тому назад, и только недавно я заметил, что... черт, это действительно больно, и сейчас еще болит... И я вовсе в этом не виноват".

Терапевт: "Это вовсе не характеризует вас с плохой стороны".

Клиент: "Нет... и одна из причин, почему я устаю больше, чем следовало бы, в том, что я в постоянном напряжении от этой боли, и поэтому... Я уже записался на прием к врачу, чтобы он осмотрел меня, сделал рентген или еще что-нибудь. В некотором отношении, думаю, вы можете сказать, что я стал более верно ощущать... или ощущать все это более объективно. И это действительно, как я говорю, глубокие изменения; и конечно, мои отношения с женой и двумя детьми... Ну, вы бы не узнали меня, если бы смогли увидеть, что я чувствую... как вы... я имею в виду... просто кажется, что на самом деле ничего нет более прекрасного, чем искренне и на самом деле... действительно *испытывать* любовь к своим детям и в то же время быть

любимым ими. Я не знаю, как это выразить. У нас так возросло уважение... у нас обоих к Джуди... и мы заметили... как только мы стали делать это... мы заметили такие огромные изменения в ней... Кажется, это очень глубокая вещь".

Терапевт: "Я думаю, что вы хотите мне сказать, что теперь можете более правильно слышать себя. Если ваше тело говорит вам, что оно устало, вы слышите его и верите ему, вместо того чтобы его критиковать; если вам больно, вы в состоянии это услышать; если вы чувствуете, что действительно любите вашу жену или детей, вы можете *почувствовать* это, и, похоже, это проявляется также в изменениях в них самих".

Здесь в относительно небольшом, но важном по значению отрывке можно увидеть многое из того, что я пытался сказать об открытости опыту, открытости любым переживаниям. Ранее этот человек не мог свободно чувствовать боль или болезнь, потому что отец не принимал их. Он не мог чувствовать нежность и любовь к своим детям, потому что эти чувства говорили бы о его уязвимости, а ему нужно было продемонстрировать фасад "Я – сильный". Но сейчас он способен быть по-настоящему открытым переживаниям своего организма: он может быть усталым, когда устал; он может ощущать боль, когда ему больно; он способен свободно чувствовать любовь, испытываемую к своей дочке; он также может чувствовать и выражать раздражение по отношению к ней. Как он сообщает в следующей части беседы, он может жить опытом своего целостного организма, а не закрывать его от сознания.

Доверие к своему организму

Особую трудность представляет описание второго качества, появляющегося у человека после психотерапии. Кажется, этот человек во все большей степени обнаруживает, что он может доверять своему организму; что организм служит подходящим инструментом для выбора поведения, наиболее уместного в данной ситуации.

Попытаюсь донести это до вас в более доходчивой форме. Возможно, вы сможете понять мое описание, представив себе индивида, который стоит перед реальным выбором, например: "Проведу ли я отпуск вместе с семьей или один?", "Выпить ли мне третий коктейль?", "Тот ли это человек, который может быть моим партнером в любви и в жизни?". Как поведет себя человек в такого рода ситуациях после психотерапии? В той мере, в которой этот человек открыт всему своему опыту, у него есть доступ ко всем имеющимся у него данным, на основе которых можно выбрать свое поведение в конкретной ситуации. Он знает о своих чувствах и побуждениях, которые нередко бывают сложными и противоречивыми. Он с легкостью может чувствовать весь набор социальных требований: от относительно жестких социальных "законов" до желаний детей и семьи. Ему доступны воспоминания о подобных ситуациях и последствиях разных вариантов поведения. У него имеется сравнительно верное восприятие данной ситуации во всей ее сложности. Он может позволить своему целостному организму при участии сознательной мысли рассмотреть и взвесить каждый стимул, потребность и требование, оценить их относительную значимость и силу. Произведя такое сложное взвешивание и сопоставление, он в состоянии найти такой образ действий, который, кажется, лучше всего удовлетворяет все его постоянные и сиюминутные потребности в данной ситуации.

Взвешивая и сопоставляя компоненты данного жизненного выбора, его организм, конечно, будет совершать ошибки. Будут и ошибочные решения. Но благодаря стремлению быть открытым своему опыту, со временем он все шире и быстрее сознает неудовлетворительные последствия того или иного выбора, и все быстрее исправляет ошибочные решения.

Возможно, полезно понять, что у большинства из нас недостатки, мешающие этому взвешиванию и нахождению баланса, состоят в том, что мы включаем в свой

опыт то, что к нему не относится, и исключаем то, что к нему относится. Так, индивид может настаивать на таком представлении о себе, как "Я знаю меру при употреблении спиртных напитков", тогда как открытость его прошлому опыту показывает, что это едва ли верно. Или молодая женщина способна видеть только хорошие качества своего будущего супруга, тогда как открытость опыту показала бы, что у него есть и недостатки.

Как правило, когда клиент открыт своему опыту, он начинает находить свой организм более заслуживающим доверия. Он чувствует меньше страха перед своими эмоциональными реакциями. Наблюдается постоянный рост веры и даже расположения к сложному, богатому, разнообразному набору чувств и склонностей, существующих в человеке на организмическом уровне. Сознание вместо того, чтобы быть сторожем многочисленных и опасных непредсказуемых побуждений, из которых лишь немногим может быть разрешено появиться на свет, становится довольным обитателем общества побуждений, чувств и мыслей, которые, как обнаруживается, очень хорошо управляют собой, когда за ними не следят со страхом.

Внутренний локус³⁴

Другое направление, очевидное в процессе становления личностью, относится к локусу, или месту, в котором осуществляется выбор его решений или оценочных суждений. Индивид все чаще начинает чувствовать, что локус оценки находится внутри его. Все меньше и меньше он ищет у других одобрения или неодобрения решений, выборов и стандартов, по которым надо жить. Он осознает, что выбор – это его личное дело; что единственный вопрос, который имеет смысл, – "Полностью ли удовлетворяет и верно ли выражает меня мой образ жизни?" Я думаю, что это, по-видимому, самый важный вопрос для творческого индивида.

Очевидно, вы поймете меня лучше, если я проиллюстрирую это на одном примере. Я бы хотел представить небольшую часть записанной на пленку беседы с молодой женщиной, студенткой-выпускницей, которая обратилась к консультанту за помощью. Вначале ее беспокоило множество проблем, и она даже хотела покончить жизнь самоубийством. Во время беседы она осознала в себе одно из чувств – свое большое желание быть зависимой, а именно желание предоставить кому-то возможность направлять ее жизнь. Она очень критиковала тех, кто не оказал ей достаточной направляющей помощи. Она говорила о всех своих преподавателях, с горечью переживая, что ни один из них не научил ее чему-то такому, что имело бы глубокий смысл. Постепенно она начала понимать, что в какой-то мере ее трудности были обусловлены тем, что она, будучи студенткой, не проявляла инициативы *при участии* в занятиях. А затем идет отрывок, который я хочу процитировать.

Я думаю, этот отрывок даст вам некоторое представление о том, что значит опыт смещения вовнутрь локуса оценки и принятия решений. Данный отрывок относится к более поздней беседе с этой молодой женщиной, когда она начала понимать, что, возможно, и она в какой-то мере отвечает за недостатки в своем образовании.

Клиентка: "Ну, сейчас мне интересно знать, не ходила ли я просто вокруг да около, получая лишь поверхностные знания и не занимаясь серьезно самими предметами?"

Терапевт: "Может быть, вы тыкались то туда, то сюда, вместо того чтобы действительно копать где-то поглубже".

Клиентка: "Да-а-а. Вот почему я говорю... (*медленно и очень задумчиво*) ну, с этой точки зрения это действительно зависит от меня. Я хочу сказать, мне кажется совершенно очевидным, что я не могу *полагаться на кого-то еще*, чтобы он дал мне образование. (*Очень тихо.*) Я действительно должна буду получить его сама".

Терапевт: "Вы действительно начинаете осознавать, что есть только один человек, который может дать вам образование; начинаете понимать, что, возможно,

никто другой *не может* дать вам образование".

Клиентка: "У-гу. (Долгая пауза. Она сидит задумавшись.) У меня все симптомы страха". (Тихо смеется.)

Терапевт: "Страх? Это то, что пугает? Вы это имеете в виду?"

Клиентка: "У-гу. (Очень долгая пауза, очевидно, борется со своими чувствами.)

Терапевт: "Не хотите ли сказать более конкретно о том, что имеете в виду? Что на самом деле вызывает у вас чувство страха?"

Клиентка (смеется): "Я... угу... Не знаю наверняка, так ли это... Я имею в виду... ну, мне на самом деле кажется, что я – отрезанный ломоть... (пауза) и что я очень... я не знаю... в уязвимом положении, но я... гм-м... я выносила это, и... это вышло почти без слов. Мне кажется... этому чему-то... я позволила вырваться".

Терапевт: "Это даже как бы и не часть вас".

Клиентка: "Ну, я почувствовала удивление".

Терапевт: "Как будто: "О Боже, неужели это сказала я?"" (Оба посмеиваются.)

Клиентка: "Я в самом деле не думаю, что у меня раньше было это чувство. Я... э-э-э... ну, правда чувствуется, будто я говорю что-то, что действительно *есть* частью меня. (Пауза.) Или... э-э-э (в полном замешательстве) я чувствую как бы, что я... Не знаю... Я чувствую себя *сильной*, и, однако, у меня есть и чувство... я осознаю это как страх, чувство страха".

Терапевт: "То есть вы хотите сказать, что, когда вы говорите что-то такое, у вас появляется в то же время чувство страха *от того*, что вы сказали, не так ли?"

Клиентка: "Гм-м-м... Я чувствую это. Например, я чувствую это сейчас внутри... как бы вздымается сила или появилась отдушина какая-то. Как будто это что-то на самом деле большое и сильное. И однако... э-э-э... это было почти физическое чувство, что я осталась в одиночестве и как бы отрезана от... от поддержки, которая всегда у меня была".

Терапевт: "Вы чувствуете, что это что-то большое и сильное, рвущееся наружу, и в то же время вы чувствуете, что говоря это как бы отрезали себя от любой поддержки".

Клиентка: "Гм-м... Может быть, это... я не знаю... Это нарушение какой-то структуры, которая всегда скрепляла меня, мне кажется".

Терапевт: "Это как бы расшатывает структуру, ее связи".

Клиентка: "Гм-м (молчит, потом осторожно, но с убеждением), я не знаю, но я чувствую, что после этого я начну *делать* больше, чем, я думаю, мне надо делать. Сколько всего мне еще надо сделать! Кажется, нужно найти, как по-новому вести себя на стольких тропинках моей жизни... но, может быть, я увижу, что лучше справляюсь кое с чем".

Я надеюсь, что представленный выше диалог дает вам некоторое представление о той силе, которую ощущает человек, когда осознает себя уникальным, ответственным за себя существом. Здесь видна и тревога, которая сопровождает принятие ответственности. Когда мы осознаем, что "выбор делает не кто иной, как я" и что "именно я определяю для себя ценность опыта", это и вселяет в нас силы, и пугает.

Желание быть процессом

Мне бы хотелось выделить еще одну, последнюю характеристику этих индивидов, когда они прилагают усилия, чтобы открыть себя для себя и стать собой. Дело в том, что их, похоже, больше удовлетворяет существование в качестве *процесса*, а не *застывшей сущности*. Когда кто-то из них только входит в психотерапевтические отношения, то, вероятно, хочет прийти к более устойчивому состоянию: он стремится приблизиться к тому рубежу, за которым скрываются решения его проблем или где спрятан ключ от семейного благополучия. В атмосфере свободы психотерапевтических отношений такой индивид обычно избавляется от этих жестко

установленных целей и приходит к более верному пониманию того, что он представляет собой не застывшую сущность, а процесс становления.

Так, один клиент в конце психотерапии в замешательстве говорит:

"У меня еще не закончилась работа по интеграции и реорганизации моей личности; это лишь заставляет задуматься, но не обескураживает, особенно сейчас, когда я понимаю, что это – длительный процесс... Когда чувствуешь себя в действии, зная, куда идешь, хотя и не всегда это осознавая, – все это волнует, иногда огорчает, но всегда поддерживает дух".

В этом высказывании можно увидеть и веру в свой организм, о которой я говорил, и также осознание себя в качестве процесса. Это личное описание того состояния, когда принимаешь, что ты – это поток становления, а не законченный продукт. Это значит, что человек – это текущий процесс, а не застывшая, статичная сущность; это текущая река изменений, а не кусок твердого материала; это постоянно изменяющееся соцветие возможностей, а не застывшая сумма характеристик.

Вот другое выражение той же самой текучести, или, иначе, текущего в данный момент существования:

"Вся эта цепь ощущений и те смыслы, которые я до сих пор обнаруживал в них, кажется, привели меня к процессу, который в одно и то же время и восхитителен, и пугающ. Кажется, он состоит в том, чтобы дать возможность моему опыту нести меня, как мне кажется, вперед, к целям, которые я могу лишь смутно определить, когда пытаюсь понять по крайней мере текущий смысл этого опыта. Появляется ощущение, что ты плывешь вместе со сложным потоком опыта, имея восхитительную возможность понять его все время меняющуюся сложность".

Заключение

Я попытался рассказать вам, что происходит в жизни людей, с которыми мне посчастливилось быть в отношениях в то время, когда они боролись за то, чтобы стать самими собой. Я осмелился описать как можно точнее те смыслы, которые, кажется, вовлечены в процесс становления человека. Я уверен, что психотерапия *не* исчерпывается этим процессом. Я уверен, что мое восприятие этого процесса нечетко и неполно, так как его понимание и осмысление все время меняются. Надеюсь, что вы примете его как текущее гипотетическое описание, а не как что-то окончательное.

Я подчеркиваю, что это описание носит гипотетический характер, еще и для того, чтобы было ясным, что я *не* говорю: "Вот какими вам следует стать. Вот ваша цель". Скорее я говорю, что в этих переживаниях есть несколько смыслов, которые разделяли я и мои клиенты. Возможно, описание опыта других может прояснить или сделать более осмысленным ваш собственный опыт.

Я указывал, что каждый индивид, вероятно, задает себе два вопроса: "Кто я?" и "Как мне стать самим собой?". Я утверждал, что процесс становления запускается в благоприятном психологическом климате; что в нем индивид сбрасывает одну за другой защитные маски, в которых он встречал жизнь; что он полностью переживает свои скрытые качества; что он обнаруживает в этих переживаниях незнакомца, который живет за масками, незнакомца, который и есть он сам. Я постарался дать описание характерных качеств появляющейся таким образом личности; личности, более открытой всем составляющим ее организмического опыта; личности, у которой возникает доверие к своему организму как инструменту чувственной жизни; личности, которая полагает, что локус оценки лежит у нее внутри; личности, которая учится жить, участвуя в потоке непосредственно переживаемого опыта и постоянно обнаруживая в нем свои новые качества. Таковы некоторые составляющие, из которых, как я думаю, складывается процесс становления личности.

Глава 7

ПОНЯТИЕ О ПСИХОТЕРАПИИ КАК ПРОЦЕССЕ

Осенью 1956 года Американская психологическая ассоциация оказала мне большую честь, наградив меня одной из трех премий "За выдающийся вклад в науку". Однако награжденный подвергался "штрафу" – через год он должен был выступить перед Ассоциацией с научным докладом. Мне не хотелось писать обзор того, что было нами сделано в прошлом. Я решил посвятить этот год новым попыткам понять процесс изменения личности. Это было сделано, но по мере того, как приближалась следующая осень, я стал понимать, что сформировавшиеся у меня мысли были предварительными, нечеткими, не подходящими для презентации. Несмотря на это, я постарался изложить на бумаге беспорядочные ощущения, имеющие для меня большое значение, из которых вырисовывалось понятие о процессе, отличном от всего того, что я знал ранее. Закончив доклад, я обнаружил, что он слишком длинный, поэтому я сократил его до сжатого выступления, чтобы представить перед съездом американских психологов 2 сентября 1957 года в Нью-Йорке. Настоящая статья не так велика, как первоначальный вариант, но и не так коротка, как второй.

Вы обнаружите, что, хотя в двух предыдущих главах процесс психотерапии представлен почти полностью с феноменологической точки зрения, с позиции клиента, в данной работе сделана попытка выявить те качества, которые могут быть замечены другим человеком, и поэтому здесь этот процесс рассматривается с точки зрения внешнего наблюдателя.

Из наблюдений, собранных в этой работе, была выработана "Шкала процесса психотерапии", которая может быть действительно использована для анализа отрывков из записанных бесед. Эта шкала еще находится в стадии пересмотра и улучшения. Даже в своем настоящем виде она обладает неплохой надежностью при сравнении судебных оценок и дает значимые результаты. Те случаи психотерапии, которые, судя по другим критериям, более успешны, показывают большее продвижение по "Шкале процесса", чем менее успешные случаи. К нашему удивлению, было также найдено, что успешные случаи берут свое начало на более высоком уровне "Шкалы процесса" по сравнению с неуспешными. Очевидно, мы еще не знаем с высокой степенью уверенности, как оказать психотерапевтическую помощь индивидам, чье поведение, когда они к нам приходят, соответствует поведению, типичному для первой и второй стадий шкалы, описанных в этой главе. Таким образом, мысли, высказанные в этой статье, как мне казалось в то время, еще недостаточно четкие и оформленные, уже открывают новые горизонты, бросающие вызов мысли и исследованию.

Загадка процесса

Я хотел бы взять вас вместе с собой в путешествие, посвященное исследованию. Это путешествие предпринимается с целью узнать что-то о процессе психотерапии, о процессе, в котором происходит изменение личности. Я хотел бы предупредить вас, что цель эта еще не достигнута, и что экспедиция по всей вероятности продвинулась в джунглях всего на несколько коротких миль. Однако возможно, если я смогу взять вас с собой, вам захочется открыть новые полезные дороги к дальнейшему продвижению.

Мне кажется, что причины, побудившие меня участвовать в таком поиске, очень просты. Так же как многие психологи интересовались общими для всех людей качествами личности – неизменно присутствующими аспектами интеллекта, темперамента, структуры личности, – так и меня в течение долгого времени

интересовали общие для всех аспекты изменений личности. Изменяется ли личность и ее поведение? Что общего в этих изменениях? Что общего в условиях, предшествующих этим изменениям? И самый важный вопрос: какой процесс лежит в основе изменений?

До недавних пор в большинстве случаев мы старались изучить этот процесс, выявляя его последствия, результаты. Например, у нас имеется много фактов относительно изменений, происходящих в восприятии себя и других. Мы измеряли эти изменения не только после всего курса психотерапии, но и выборочно во время него. Однако даже последний вид измерений не дает ключа к познанию самого *процесса*. Изучение *результатов* отдельных этапов психотерапии – это не более чем измерение результатов, не дающее знаний относительно того, *как* происходит изменение.

Размышляя над проблемой понимания этого процесса, я пришел к выводу о том, как слабо объективные исследования связаны с изучением процессов в любых областях человеческой практики. Объективное исследование препарирует застывшее мгновение, чтобы снабдить нас точной картиной внутренних отношений, существующих до настоящего момента. Но наше понимание текущего момента обычно достигается с помощью теоретических формулировок, часто дополняемых там, где это возможно, клиническим наблюдением за процессом независимо от того, относится ли это к процессу ферментации, кровообращения или процессу расщепления атома. Поэтому я начал понимать, что, возможно, слишком надеюсь на то, что процедура исследования может пролить свет непосредственно на процесс изменения личности. Возможно, это может сделать только теория.

Отвергнутый метод

Когда я более года тому назад решил предпринять новую попытку понять, как могут произойти такие изменения, сначала я рассмотрел, как может быть описан психотерапевтический опыт с помощью понятий других теорий. Очень привлекательной казалась теория коммуникации с ее концепциями "обратной связи", "входящих и сходящих сигналов" и тому подобного. Существовала также возможность описать процесс психотерапии в понятиях теории научения или с помощью понятий теории систем. Изучая эти пути понимания психотерапии, я убедился, что ее можно описать с помощью понятий любой из этих теорий. Я думаю, это имело бы некоторые преимущества. Но у меня также появилось убеждение в том, что в такой новой области необходимо вовсе не это.

Я пришел к такому же выводу, что и многие ученые до меня: в новой области, возможно, нужно сначала погрузиться в наблюдаемые *события* и приблизиться к явлениям по возможности без предварительных гипотез, использовать по отношению к этим событиям метод естественного наблюдения и описания; вывести наиболее конкретные заключения, соответствующие природе данного материала.

О подходе

Итак, в течение прошлого года я применял метод, который используется для выдвижения гипотез; метод, который в нашей стране, кажется, так неохотно предлагается или комментируется психологами. В качестве инструмента исследования я использовал самого себя.

Как инструмент я обладаю и плохими, и хорошими качествами. В течение многих лет я переживал психотерапию как терапевт. Я переживал ее и как человек, сидящий напротив меня за столом, – в качестве клиента. Я думал о психотерапии, проводил исследования в этой области, мне были в деталях известны исследования других психологов. Но я также стал пристрастен, приобрел особую точку зрения на психотерапию, старался развить теоретические представления о ней. Эти знания и теории сделали меня менее чувствительным к самим событиям. Мог ли я быть открытым для свежего, естественного восприятия явлений психотерапии? Мог ли я

позволить моему опыту стать самым эффективным инструментом или мои пристрастия не дадут мне увидеть то, что там есть? Я мог только пойти вперед и предпринять такую попытку.

Поэтому в течение последнего года я провел много часов, стараясь без предвзятости слушать записи психотерапевтических бесед. Я стремился воспринять все ключи к разгадке самого процесса и значимых для его изменения элементов. Затем я старался выделить из этих восприятий самые простые качества, которые могли бы их описать. В этом мне способствовали и помогали мысли многих моих коллег, но я бы хотел упомянуть о моем особом долге перед Юджином Гендлином, Уильямом Киртнером и Фредом Зимрингом, которые смогли по-новому посмотреть на эти вопросы и помощь которых была для меня очень полезна. Следующий шаг состоял в том, чтобы сформулировать эти наблюдения и абстракции невысокого уровня таким образом, чтобы из них можно было свободно вывести проверяемые гипотезы. Именно этого уровня я достиг. Я не извиняюсь за то, что не привожу никаких экспериментальных исследований этих гипотез. Если вообще можно опираться на прошлый опыт и если мои формулировки будут в какой-то мере совпадать с субъективным опытом других терапевтов, будет проведена масса исследований. Через несколько лет будут собраны многочисленные данные, которые и покажут, соответствуют ли истине утверждения, данные в этой главе.

Трудности и волнения поиска

Вам может показаться странным, что я так много рассказываю о личных переживаниях, через которые прошел в поисках некоторых простых и, я уверен, неадекватных формулировок. Это происходит потому, что я чувствую, что 9/10 исследования всегда скрыто под водой и перед нами предстает лишь верхушка айсберга, которая и вводит нас в заблуждение. Только иногда кто-то вроде Муни [6,7] действительно описывает свой исследовательский метод таким, как он существует у индивида. Я тоже хотел бы раскрыть особенности целостного исследования так, как оно протекало у меня, а не просто его обезличенную часть.

Конечно, я хотел бы более полно разделить с вами то возбуждение и тот упадок духа, которые я чувствовал во время этой попытки понять процесс. Я хотел бы рассказать вам о моем новом открытии – о том, как чувства "охватывают" клиента. Слово "охватывает" часто употребляется ими. Клиент говорит о чем-то важном, когда – бац! И он "охвачен" чувством, не чем-то, имеющим имя, название, а просто ощущением, которое должно быть тщательно изучено, прежде чем его можно будет как-то назвать. Как говорит один клиент: "Это – чувство, которое меня охватило, я даже не знаю, с чем оно связано". Меня поражала частота таких случаев.

Другое, что меня заинтересовало, – это множество способов, с помощью которых клиенты действительно приближаются к своим чувствам. Чувства "бьют ключом", они "просачиваются". Клиент также разрешает себе "спуститься" к своему чувству, часто с осторожностью и страхом: "Я хочу проникнуть в это чувство. Вы можете как бы видеть, как трудно подобраться к нему действительно близко".

Как показали естественные наблюдения, для клиента имеет большое значение *точность* обозначения. Ему нужно только точное слово, которое бы описало для него испытываемое им чувство. Ничто приблизительное не подходит. И это, конечно, делается, чтобы лучше понять себя, так как для другого человека его значение одинаково хорошо раскроет любое из нескольких слов-синонимов.

Я также научился ценить то, что я называю "моментами движения", – моменты, когда кажется, что изменение действительно происходит. Далее я постараюсь описать эти моменты с их довольно-таки явными физиологическими составляющими.

Мне также хотелось бы упомянуть о глубоком чувстве отчаяния, которое иногда у меня было во время безыскусственных блужданий в невероятной сложности

психотерапевтических отношений. Неудивительно, что мы пытаемся приблизиться к психотерапии, используя множество косных предубеждений. Мы чувствуем, что должны ее упорядочить. Едва ли мы осмелимся надеяться, что можем найти упорядоченность в ней самой.

Я встретился в работе над этой проблемой с личными открытиями, разочарованиями и замешательством. Из них и возникли более правильные представления, о которых я хотел бы сейчас рассказать.

Основное условие

Если бы мы изучали процесс роста растений, то, чтобы получить представление об этом процессе, мы предположили бы, что имеются определенные постоянные условия в виде температуры, влажности и солнечного освещения. Подобно этому, разрабатывая концепцию процесса изменения личности в психотерапии, я буду предполагать, что имеется постоянный оптимальный набор условий, способствующих этому изменению. Недавно я попытался подробно описать эти условия [8]. Здесь, я думаю, можно выразить это предполагаемое условие одним словом. В последующем обсуждении я буду предполагать, что клиент чувствует себя полностью *принятым*. Под этим я имею в виду, что, каковы бы ни были его чувства – страх, отчаяние, незащищенность, гнев – независимо от способа их выражения: молчание, жесты, слезы или слова, – каким бы он ни считал себя в данный момент, он чувствует, что психологически он *принят* терапевтом именно таким, каков он есть. В этом термине заключены понятие "со-чувственное понимание" и понятие "принятие". Хорошо также напомнить, что это условие оптимально в том случае, если оно воспринимается клиентом, а не просто существует в голове у терапевта. Во всем том, что далее будет говориться о процессе изменения, я предполагаю, что его постоянным фактором, самым благоприятным и наилучшим условием служит *принятие*.

Возникающая последовательность

Стараясь понять процесс изменения и получить представление о нем, вначале я искал элементы, которые служили бы признаком изменения или характеризовали его. Я думал об изменении как о *законченном целом* и искал его отличительные признаки. Однако по мере знакомства с живыми фактами изменений у меня возникло представление, что это – особого рода *континуум*, отличающийся от того, каким я его представлял себе ранее. Я начал понимать, что индивиды движутся не от комплекса устойчивых качеств, или гомеостаза, через изменение к новым устойчивым качествам, хотя и такой процесс возможен. Однако более важную последовательность составляет переход от неподвижности к изменчивости, от застывшей структуры к потоку, от статики к динамике. У меня сформировалась гипотеза, что, возможно, качества высказываний клиента в какой-либо один момент времени могут указывать на его положение в этом континууме, могут показывать, где он находится в этом процессе изменений.

Постепенно у меня сформировалось представление о процессе, состоящем из семи стадий, хотя я буду подчеркивать, что это – континуум, непрерывность, и не важно, различаем ли мы три стадии или пятьдесят, все равно существовали бы все промежуточные точки.

Я стал понимать, что каждый клиент в целом демонстрирует типы поведения, которые группируются в относительно узком диапазоне на шкале этого континуума. То есть мало вероятно, чтобы этот клиент в одной сфере жизни демонстрировал полную статичность, а в другой – полную изменчивость. В целом у него будет тенденция находиться на какой-то стадии этого процесса. Хотя процесс, который мне хотелось бы описать, вероятно, относится к определенным областям личностных смыслов, и если клиент находится в одной из них на одной из стадий, именно в этой области у него не будут проявляться качества, относящиеся к другим

стадиям.

Семь стадий процесса

Разрешите мне в дальнейшем попытаться описать, как я представляю себе последовательные стадии процесса, с помощью которого индивид переходит от статичности к текучести; от точки, расположенной ближе к неизменяемому концу континуума, к точке "в движении", близкой к концу континуума. Если мои наблюдения верны, то, возможно, путем сбора данных о качествах его переживаний и их выражении мы можем определить, где находится данный индивид в континууме личностных изменений, когда он чувствует себя в атмосфере полного принятия.

Первая стадия

Мало вероятно, что индивид, находящийся на этой стадии статичности и отдаленности от своих переживаний, добровольно придет на прием к терапевту. Однако я могу несколько пояснить характеристики этой стадии.

Наблюдается нежелание сообщать что-либо о себе. Сообщается только о внешних предметах.

Пример: "Ну, я вам скажу, мне всегда кажется несколько бессмысленным говорить о самом себе, кроме как в случае крайней необходимости"³⁵.

Чувства и личностные смыслы не осознаются и не относятся к самому себе.

*Личностные конструкты*³⁶ (я заимствовал этот полезный термин у Келли [3]) исключительно статичны.

Близкие отношения в общении кажутся опасными.

На этой стадии не воспринимается и не признается существование проблем.

Нет желания изменяться.

Пример: "Думаю, я практически здоров".

Общение с самим собой блокируется.

Возможно, эти короткие утверждения и примеры что-то расскажут о психологической статичности этого полюса континуума. Индивид очень мало или почти не сознает отливы и приливы своих чувств. Способы, с помощью которых он истолковывает свой опыт, определяются его прошлым, они застыли и не затрагиваются реалиями настоящего. Способ восприятия своего опыта структурно ограничен (согласно термину Гендлина и Зимринга). То есть индивид реагирует "на настоящую ситуацию, находя ее сходство с прежним опытом, и затем реагирует на это прошлое, ощущая его" [2]. Дифференциация личностных смыслов переживаемого глобальна и груба, происходящее видится в черно-белых тонах. Индивид ничего не сообщает о себе, а только о том, что вне его. У него имеется тенденция видеть себя человеком без проблем, а проблемы, которые он сознает, воспринимаются им как лежащие всецело вне его. Наблюдается сильная блокада внутренней коммуникации между собой и опытом. На этой стадии индивид может быть представлен с помощью таких понятий, как "статика", "неизменность", "противоположное течению или изменению".

Вторая стадия

Когда человек, пребывающий на первой стадии, оказывается в состоянии почувствовать, что его полностью принимают, наступает вторая стадия. Мы очень мало знаем, как сделать так, чтобы у человека, находящегося на первой стадии, появилось чувство того, что его принимают. Но иногда оно достигается в игре или в групповой психотерапии, где человек может быть окружен атмосферой принятия без проявления собственной инициативы и в течение достаточно долгого времени чувствует себя *принятым*. В любом случае тогда, когда он действительно это чувствует, происходит небольшое раскрепощение и появляется движение в символическом выражении своего опыта, который обычно характеризуется следующим.

Выражение чувств перестает быть статичным в высказываниях, не относящихся к себе.

Пример: "Мне кажется, я подозревал, что мой отец часто чувствовал себя неуверенно в деловых отношениях".

Проблемы воспринимаются как внешние по отношению к себе.

Пример: "В моей жизни продолжает возникать беспорядок".

Отсутствует чувство личной ответственности за проблемы.

Пример приведен в предыдущем отрывке.

Чувства описываются так, будто они ему не принадлежат, или иногда как объекты в прошлом.

Пример: "Консультант: "Если вы хотите рассказать мне что-нибудь о том, что вас привело сюда..."

Клиент: "У меня был симптом... он был... просто состоянием глубокой депрессии"

Это прекрасный пример того, как внутренние проблемы могут быть восприняты и переданы как полностью внешние. Клиент не говорит: "Я чувствую депрессию" или даже: "Я чувствовал депрессию". Его чувства переданы как отделенные от него, как не принадлежащий ему предмет, полностью внешний по отношению к нему самому.

Чувства могут быть высказаны, но не осознаны как таковые, как принадлежащие этому человеку.

Чувствование ограничено структурой прошлого опыта.

Пример: "Я полагаю, я всегда это компенсирую, ну, вместо того, чтобы пытаться общаться с людьми или иметь с ними хорошие отношения, я всегда компенсирую это тем, что, ну, скажем, нахожусь на определенном интеллектуальном уровне".

Здесь клиент начинает осознавать, каким образом его переживание ограничивается прошлым опытом. Его высказывание также передает отдаленность переживания на этом уровне. Это походит на то, как если бы он держал свое переживание на расстоянии вытянутой руки.

Личностные конструкты статичны и не осознаются в качестве конструктов, о них думают как о фактах.

Пример: "Я никогда ничего не могу сделать как следует, – даже закончить никак не могу".

Дифференциация личностных смыслов и чувств очень ограничена и глобальна.

См. предшествующий пример, это хорошая иллюстрация. "Я не могу никогда" – пример черно-белой дифференциации, а также использование слов "как следует" в абсолютном смысле.

Противоречия могут быть выражены, но они почти не осознаются таковыми.

Пример: "Я хочу много знать, но смотрю по часу на каждую страницу".

В качестве замечания ко второй стадии процесса изменений личности может быть сказано, что многие клиенты, добровольно пришедшие к терапевту за помощью, находятся на этой стадии, но мы (как и, вероятно, терапевты вообще) добиваемся весьма скромных успехов, работая с ними. По крайней мере это, кажется разумным выводом из исследования Киртнера [4], хотя его концептуальная модель отличалась от нашей. Нам очень мало известно о том, каким образом на этой стадии человек может начать чувствовать, что его "принимают".

Третья стадия

Если небольшое раскрепощение и движение на второй стадии не заблокированы и клиент чувствует, что он в этом качестве полностью принимается таким, каков он есть, происходит дальнейшее раскрепощение и движение в символическом выражении своего опыта. Вот особенности, которые, кажется, все вместе относятся

приблизительно к этой точке континуума изменений.

Наблюдается более свободный поток высказываний о себе как объекте.

Пример: "Я очень стараюсь быть совершенным, общаясь с ней, – жизнерадостным, дружески расположенным, умным, разговорчивым, – потому что я хочу, чтобы она любила меня".

Наблюдаются также высказывания о своих переживаниях как объектах.

Пример: "И однако, есть проблема, ну, насколько вы принимаете замужество, и, если для вас в данный момент важно профессиональное призвание и именно в этом ваша жизнь, это на самом деле ограничивает ваши контакты".

В этом отрывке "Я" клиента – настолько отдаленный объект, что это состояние, вероятно, лучше отнести к промежуточному этапу между второй и третьей стадиями.

Наблюдаются также высказывания о себе как об объекте, отраженном прежде всего в других.

Пример: "Я могу чувствовать, как я мягко улыбаюсь, так, как это делает моя мать, или я важен и грубоват – таким иногда бывает мой отец, – незаметно входя в личность каждого, но не в свою".

Часто выражаются или описываются чувства или личностные смыслы, отсутствующие в настоящий момент.

Обычно это сообщения о чувствах в прошлом.

Пример: "Было столько всего, что я не мог рассказать людям – обо всем отвратительном, что я делал. Я чувствовал себя таким трусливым и плохим".

Или: "И это чувство, которое пришло ко мне, было как раз тем, которое я испытывал, будучи ребенком".

Чувства почти не принимаются. Большей частью чувства раскрываются как что-то постыдное, плохое, ненормальное или неприемлемое в других отношениях. Чувства проявляются и затем иногда осознаются как таковые.

Переживание описывается как что-то, имевшее место в прошлом, или как что-то, отдаленное от себя.

Это хорошо показано в предшествующих примерах.

Личностные конструкты неподвижны, но могут быть осознаны как таковые, а не как внешние факты.

Пример: "В молодости я чувствовал себя во многом виноватым, так что почти всегда считал, что заслуживаю наказания. Если я не чувствовал, что заслуживал его за что-то одно, я чувствовал, что заслуживал его за что-то другое".

Очевидно, клиент видит свою жизнедеятельность скорее как структуру, с помощью которой истолковывает свой опыт, чем как установленный факт.

Еще пример: "Когда речь заходит о привязанности, меня охватывает страх столкнуться с подчинением, которое я ненавижу. Но мне кажется, я приравниваю их друг к другу так, что, если я собираюсь получить чью-то привязанность, это значит, что я должен подчиниться его желаниям".

Дифференциация чувств и смыслов несколько более четкая, менее глобальная, чем на предыдущей стадии.

Пример: "Я имею в виду... я говорил об этом раньше, но на этот раз я действительно чувствовал это. И неудивительно, что я чувствовал себя так паршиво, когда это было именно так... они надували меня множество раз. Но при этом я тоже не был ангелом, и я это понимаю".

Имеется признание противоречий в опыте.

Пример: клиент объясняет, что, с одной стороны, он ожидает, что совершит что-то великое, с другой – чувствует, что может легко прожить жизнь бездельником.

Личный выбор часто видится неэффективным.

Клиент "выбирает" какое-то поведение, но обнаруживает, что оно не соответствует выбору.

Мне кажется, что многие люди в поисках психологической помощи находятся приблизительно на третьей стадии. Они могут оставаться на этом уровне в течение долгого времени, описывая не относящиеся к данному моменту чувства и изучая себя как объект, прежде чем как становятся готовыми для перехода на следующую, четвертую стадию.

Четвертая стадия

Когда клиент чувствует, что к нему хорошо относятся, его понимают и принимают различные аспекты его переживаний, относящиеся к третьей стадии, тогда происходит постепенное ослабление действия личностных конструктов. Чувства начинают течь более свободно, для них характерно движение по континууму. Можно попытаться выявить ряд особенностей этого ослабления конструктов и определить их как четвертую стадию процесса развития.

Клиент описывает более сильные чувства, не относящиеся к настоящему.

Пример: "Ну, я был действительно... это меня очень сильно задело за живое".

Чувства описываются как объекты в настоящем.

Пример: "Меня обескураживает, когда я чувствую себя зависимым, потому что это значит, что я как бы безнадежен".

Временами чувства выражаются как существующие в настоящем, иногда они прорываются почти против желания клиента.

Пример: клиент после обсуждения сна, в котором видел опасного для него свидетеля его преступлений, говорит психотерапевту: "О, хорошо. Я не доверяю вам".

Наблюдается тенденция ощущать чувства в ближайшем настоящем и вместе с тем недоверие и страх перед этой возможностью.

Пример: "Я чувствую себя связанным – тем или другим. Должно быть, это я! Ничто другое, кажется, не совершает этого. Ничто другое я не могу за это винить. Вот этот узел – где-то внутри меня... Это заставляет меня хотеть сойти с ума... кричать... и убежать!"

Чувства принимаются открыто, но в очень малой степени.

Два предыдущих примера показывают, что клиент достаточно принимает свое переживание для того, чтобы приблизиться к пугающим его чувствам. Но сознательно он принимает их в очень малой степени.

Переживание менее связано со структурой прошлого опыта, оно менее отдалено от человека и изредка может проявляться с небольшой отсрочкой.

Два предыдущих примера опять хорошо иллюстрируют переживания такого типа, не очень связанные с прошлым опытом.

Опыт истолковывается клиентом более свободно. Клиенты открывают для себя некоторые личностные конструкты; они их определенно узнают как таковые; начинают сомневаться относительно значимости этих конструктов.

Пример: "Это меня забавляет. Почему? Потому что это несколько глупо с моей стороны – я чувствую себя немного напряженным из-за этого или немного смущенным... и немного беспомощным. (Его голос смягчается, и он выглядит печальным.) Вся мою жизнь юмор был моим бастионом; может быть, и неуместна попытка постараться реалистично взглянуть на себя. Спустить занавес. Сейчас я чувствую себя несколько затруднительно. Где я был? Что я говорил? Я потерял свою хватку, с помощью которой себя поддерживал".

В данном случае, кажется, показаны встряхнувшие, взволновавшие клиента последствия сомнений относительно основы личностного образования, в этом случае – использование юмора в качестве средства защиты.

Наблюдается все увеличивающаяся дифференциация чувств, конструктов, личностных смыслов, наблюдается тенденция к поиску слов для точного

выражения чувств.

Пример: это качество достаточно показано в каждом из примеров к этой стадии.

Клиент с беспокойством осознает противоречия и несоответствия между собой и своим опытом.

Пример: "Я живу жизнью, недостойной меня. Мне действительно следует делать больше, чем я делаю. Сколько часов я провела... в этом положении, когда моя мама говорила: "Не отвлекайся до тех пор, пока все не доделаешь! Сделай то-то!" Это случилось много раз".

Это – и пример беспокойства в отношении противоречий, и сомнения в том, как истолковывался опыт.

Имеется чувство личной ответственности за проблемы, хотя в этом чувстве проявляются и колебания.

Несмотря на то что близкие отношения еще кажутся опасными, клиент идет на риск выражения, хотя и в малой степени, своих действительных чувств.

Это показано в нескольких примерах, приведенных выше, особенно в том, где клиент говорит: "О, хорошо, я *не доверяю* вам".

Нем сомнений в том, что эта и последующая стадии составляют содержание психотерапии, которая нам известна. Такого рода поведение часто встречается при любой форме психотерапии.

Следует снова напомнить, что человек никогда не находится полностью на той или другой стадии процесса психотерапии. Прослушивание записей бесед заставило меня поверить в то, что чувства клиента в каждой конкретной беседе могут выражаться, например, в высказываниях и поведении, более типичных для третьей стадии, с частыми примерами статичности, характерной для второй стадии, или в более свободно изменяющемся поведении, относящемся к четвертой стадии. Мало вероятно, чтобы в такой беседе можно было найти примеры поведения, относящегося к шестой стадии.

Вышесказанное говорит о вариативности основной стадии процесса, на которой находится наш клиент. Если мы ограничимся какой-то определенной областью личностных смыслов, относящихся к клиенту, тогда я предположил бы определенный порядок в последовательности стадий, а именно: третья стадия редко была бы раньше второй, четвертая едва ли следовала бы за второй без промежуточной третьей. Это предположительные гипотезы, которые, конечно, могут быть проверены с помощью опытов.

Пятая стадия

Следуя по континууму изменений, мы снова можем отметить точку, назвав ее пятой стадией. Если клиент, будучи на четвертой стадии, чувствует, что выражения его чувств, поведение и переживания принимаются, происходит дальнейшее уменьшение статичности, и организмический поток течет еще более свободно. Здесь, мне кажется, мы снова можем с некоторой приблизительностью описать качества этой фазы процесса³⁷.

Чувства выражаются свободно, относятся к настоящему моменту.

Пример: "Я ожидала, что меня как бы сурово отвергнут... этого я ожидаю все время... я считаю, я даже чувствовала это, будучи с вами... Трудно говорить, потому что я хочу быть самой хорошей, какой только возможно, когда я с вами".

Здесь чувства, относящиеся к терапевту и к клиенту в его отношениях с терапевтом, эмоции, которые очень трудно раскрыть, открыто выражаются клиентом.

Чувства переживаются почти что полностью. Они "прорываются", просачиваются, несмотря на страх и недоверие, которые клиент испытывает, переживая их во всей полноте и непосредственности.

Пример: "Это вышло как бы само собою, и как раз этого я не понимаю. *(Долгая пауза.)* Я стараюсь уловить, что же это за ужас".

Еще пример: клиент говорит о внешнем событии. Неожиданно лицо его приобретает страдальческий, испуганный вид.

Терапевт: "Что, что задевает вас сейчас?"

Клиент: "Я не знаю. *(Плачет.)* Должно быть, я подхожу слишком близко к чему-то, о чем не хочу говорить, или к чему-то такому".

В этом случае чувство почти просочилось на поверхность, вошло в сознание, независимо от воли клиента.

Еще один пример: "Я чувствую, что остановлена. Почему моя голова пуста в данный момент? Я чувствую, как будто висну на чем-то и выпускаю что-то другое, и что-то во мне говорит: "От чего еще я должна отказаться?""

Начинает приходить осознание того, что при переживании чувства необходимо точно его назвать.

Это иллюстрируют три только что приведенных примера. В каждом из них клиент знает, что он что-то переживал, а также знает, что ему неясно, что он переживал. Тем не менее к нему приходит осознание того, что референт³⁸ этого смутного осознания находится внутри его, в организмическом событии, с которым он может сверить свое обозначение и понимание. Это часто встречается в выражениях, которые указывают на испытываемое клиентом чувство близости или отдаленности от референта.

Пример: "Я действительно до этого и пальцем не дотрагиваюсь. Я только как бы описываю это".

Когда чувства "прорываются" на поверхность сознания, клиент чувствует удивление или испуг, редко удовольствие.

Пример: клиент говорит о семейных отношениях в прошлом: "Это больше не важно. Э-э-э... *(Пауза.)* Это раньше было как-то очень важно... и у меня нет ни малейшего представления почему... Да, вот! Я могу забыть об этом сейчас, ведь это вовсе *не так* важно! Ну и штука! Все эти несчастья – чепуха!"

Еще пример: клиент говорит о безнадежности: "Я до сих пор удивляюсь силе этого. Мне кажется, *именно так* я чувствую себя".

Чувства все более принадлежат клиенту, и у него растет желание слиться с этими чувствами, быть действительно самим собой.

Пример: "На самом деле суть в том, что я вовсе не ласковый терпеливый парень, которым я стараюсь казаться. Я раздражителен. Мне хочется огрызаться, иногда я бываю эгоистичным, и я не знаю, почему я должен притворяться, что я не такой".

Это – яркий пример большего принятия всех своих чувств.

Переживание течет свободно, оно не отдалено и часто проявляется с маленькой отсрочкой.

Между организмическим событием и полным субъективным его переживанием протекает очень мало времени. Изумительно точное описание этого процесса дано у одного клиента.

Пример: "Мне еще трудно понять, что значит эта грусть и эти слезы. Я знаю только, что я чувствую это, когда приближаюсь к определенным чувствам, и обычно, когда я плачу, это помогает мне как бы пробиться сквозь стену, которая воздвигнута мной из-за каких-то происшедших событий. Мне почему-то больно, и затем автоматически это заслоняет что-то, и затем я чувствую, что не могу действительно коснуться чего-то и сильно это чувствовать... И если бы я смог чувствовать и мог дать себе возможность пережить сиюминутное чувство, когда мне больно, я бы немедленно начал плакать именно тогда, но я не могу".

Здесь можно видеть, что чувства выступают внутренним референтом, к которому человек может обратиться, чтобы прояснить дело. В то время когда он ощущает

свои слезы, он сознает, что это – отсроченное и частичное переживание его боли. Он также сознает, что его защитные реакции не дают ему переживать боль тогда, когда она возникает.

Способы истолкования опыта становятся намного свободнее. Наблюдаются новые открытия личностных конструктов как таковых, их критически рассматривают, выражают в них сомнение.

Пример: человек говорит: "Мысль о том, что мне нужно угодить, что я должен делать это, была одной из основ моей жизни. *(Тихо плачет.)* Знаете, это как бы одна из неоспоримых аксиом, – что я *должен* угодить. У меня нет выбора. Я именно *должен* делать это".

Здесь ясно, что эта основа была конструктом и что приходит конец его не подвергавшемуся сомнению статусу.

Имеется сильное и очевидное стремление к тому, чтобы дифференциация чувств и смыслов была точной.

Пример: "...во мне растет какое-то напряжение, или какая-то безнадежность, или какая-то незавершенность чего-то, и моя жизнь, конечно, сейчас очень несовершенна... Я просто не знаю... Мне кажется, наиболее близко подходит слово *безнадежность*".

Очевидно, он старается ухватить точное название того, что выражает его переживание.

Происходит все более ясное осознание противоречий и несоответствий в опыте.

Пример: "Мой сознательный ум говорит мне, что я – стоящий человек. Но что-то внутри говорит, что я не верю этому. Я думаю, что я крыса, – человек ни на что не годный. Я не верю, что я способен что-то сделать".

Наблюдается все возрастающая личная ответственность за встающие проблемы, озабоченность тем, какой вклад он внес в их решение. Внутренние диалоги становятся все более свободными. Постепенно разрушается блокада в общении с самим собой.

Иногда эти диалоги вербализуются.

Пример: "Что-то во мне говорит: "От чего еще я должен отказаться?" Вы уже взяли у меня так много. Это я говорю с *собой* – мое внутреннее "Я" говорит с тем "Я", которое правит моей жизнью. Оно жалуется сейчас и говорит: "Ты подбираешься слишком близко! Уходи!""

Еще пример: часто эти диалоги протекают как слушание себя, как проверка понимания непосредственного референта переживания. Так, клиент говорит: "Не смешно ли это? Я никогда на это так не смотрел. Я стараюсь это проверить. Мне всегда казалось, что это напряжение имеет внешнюю причину, а не... что это не было чем-то, что я так использовал. Но это верно... это действительно верно".

Я надеюсь, что примеры, относящиеся к пятой стадии процесса становления, которые даны здесь, проясняют несколько вопросов. Во-первых, эта стадия находится на расстоянии нескольких сотен психологических миль от описанной первой стадии. Здесь многие качества клиента приобретают текучесть по сравнению со статичностью первой фазы. Клиент гораздо ближе к своему организмическому бытию, которое всегда представляет собой процесс. Он гораздо ближе к потоку своих чувств. Структуры его опыта стали более свободными, постоянно сверяются с референтами и фактами вне и внутри него. Его опыт гораздо более дифференцирован, и поэтому протекающая внутренняя коммуникация может быть более точной.

Примеры, характеризующие процесс в одной области

Поскольку я имел обыкновение говорить, будто клиент как целое находится на той

или иной стадии, разрешите мне, перед тем как перейти к описанию следующей стадии, опять подчеркнуть, что в каких-то областях личностных смыслов процесс может идти на уровне более низком, чем основной уровень, из-за переживаний, которые находятся в резком противоречии с существующими у человека представлениями о себе. Возможно, я смогу показать на примере одной области чувств клиента, как описываемый мной процесс происходит на одном узком отрезке опыта.

В одном случае психотерапии, довольно полно изложенном Шлином [5], качество самовыражения в беседах находилось приблизительно на третьей и четвертой стадиях описываемого нами континуума. Затем, когда клиентка обращается к сексуальным проблемам, процесс переходит на более низкий уровень континуума.

В шестой беседе клиентка чувствует, что есть вещи, о которых будет невозможно рассказать терапевту, затем "после долгой паузы почти неслышно упоминает, что испытывает зуд в области прямой кишки, причину которого врач не мог объяснить". Здесь проблема рассматривается как полностью находящаяся вне личности клиентки, переживание очень отдалено от нее. Это, казалось бы, характерно для второй стадии процесса, описанной нами. Но не будем спешить с выводами.

В девятой беседе зуд перешел на пальцы. Затем с большим смущением клиентка описывает свои детские игры, связанные с раздеванием и другими сексуальными действиями. Здесь также в описании действия обезличены, чувства относятся к прошлому, хотя ясно, что они принадлежат к более высокой стадии на шкале. Клиентка заключает: "Потому что я плохая, аморальная, вот и все". Здесь имеется высказывание о себе и недифференцированный статичный личностный конструкт. По качеству высказывание относится к третьей стадии нашего процесса, как и последующее утверждение о себе, показывающее большую дифференциацию личностных смыслов: "Я думаю, что внутри я гиперсексуальна, а внешне – недостаточно сексуальна, чтобы вызвать такую реакцию, которую я хочу... Я бы хотела быть одинаковой и внутри, и снаружи".

Последняя фраза, в которой высказывается легкое сомнение в правильности конструкта, по своему качеству относится к четвертой стадии.

В двенадцатой беседе сомнения этой женщины возрастают, когда она решает, что вовсе не была *рождена* для разврата. Это высказывание по своему качеству явно относится к четвертой стадии, оно определенно выражает вызов глубоко укоренившемуся способу истолкования своего опыта. В этой беседе она также набирается смелости сказать терапевту: "Вы – мужчина, красивый мужчина, и вся моя проблема заключается в таких мужчинах, как вы. Было бы легче и проще, если бы вы были пожилым, но не лучше в конечном счете". Взволнованно и смущенно она продолжает: "Это все равно что быть раздетой. Я так перед вами раскрылась". Здесь выражается непосредственное чувство, конечно, с неохотой и страхом, но оно выражается, а не описывается. Переживание опыта гораздо менее отдалено от нее и менее связано структурой. Оно появляется почти немедленно, но почти не принимается клиентом. Во фразе "легче и проще, но не лучше" налицо более резкая дифференциация смыслов. Все это полностью характерно для нашей четвертой стадии процесса.

В пятнадцатой беседе она описывает свой прошлый опыт и чувства, относящиеся к сексу и обладающие качествами описанных нами третьей и четвертой стадий. В какой-то момент она говорит: "Я хотела чувствовать боль, поэтому я начала сблизиться с мужчинами, которые могли, по моему мнению, причинить мне боль своими пенисами. Я получала удовольствие от секса, когда чувствовала боль. Я испытывала удовлетворение от того, что меня наказывали за удовольствие". Это – способ толкования опыта, который воспринимается как таковой, а не как внешний факт. Здесь также явно наличествует и сомнение, хотя оно только подразумевается.

Имеется осознание и некоторого беспокойства относительно противоречивых элементов в опыте – удовольствия, с одной стороны, и чувства, что ее следует наказать, – с другой. Все эти качества характерны для четвертой стадии или даже для стадии немного выше.

Несколько позже она описывает пережитое в прошлом сильное чувство стыда при получении удовольствия от секса. У ее двух сестер, "скромных уважаемых дочерей", не было оргазма, "поэтому я снова оказалась плохой". До этого момента ее слова относятся к четвертой стадии. Затем она вдруг спрашивает: "А может быть, на самом деле мне повезло?" Чувство удивления в этом выражении, прорыв этого чувства, непосредственное переживание изумления, откровенное сомнение в верности своего прежнего личностного конструкта – все это явные качества пятой стадии, только что нами описанной. Находясь в атмосфере принятия, она продвинулась в процессе своего развития далеко вперед от второй стадии.

Надеюсь, этот пример показывает, как индивид, будучи принимаемым, в процессе развития становится все более и более свободным и подвижным в данной области личностных смыслов. Возможно, это также покажет, что процесс все увеличивающегося движения разворачивается не за минуты и часы, а за недели или месяцы. Продвижение идет скачками, то немного отступая, то останавливаясь, когда оно захватывает более широкую область смыслов, но в конечном счете оно идет дальше.

Шестая стадия

Если мне удалось передать диапазон и качество возрастающей освобожденности чувств, переживания и истолкования опыта, характерных для предыдущих стадий, можно приступить к рассмотрению следующей стадии, которая, согласно наблюдениям, весьма критична. Давайте посмотрим, смогу ли я раскрыть ее характерные черты так, как я их понимаю.

Если клиент, как и раньше, полностью принимается в отношениях с терапевтом, то за характеристиками пятой стадии следует очень отличающаяся от нее и часто драматичная шестая стадия. Она имеет следующие отличительные черты:

Прежде застрявшее чувство, движение которого было заблокировано, на этой стадии переживается непосредственно.

Чувство течет, раскрывая свое полное качество.

Чувство в настоящем переживается сразу и непосредственно, во всем его богатстве.

Принимается непосредственность переживания и чувство, составляющее его содержание. Клиент его не страшится, он его не отрицает и не борется с ним.

В этих высказываниях была сделана попытка описать различные аспекты того, что на самом деле отличается ясностью и определенностью. Чтобы полностью раскрыть сущность этой стадии, необходимо было бы предъявить записанные на пленку примеры, но я постараюсь проиллюстрировать эту стадию всего на одном из них. Довольно-таки пространный отрывок из восьмидесятой беседы с молодым человеком может показать вам, как клиент входит в шестую стадию.

Клиент: "Я могу даже представить себе, что я мог бы проявлять какую-то нежную заботу о себе... Но как я могу быть нежным, заботиться о себе, когда я и тот, о ком я забочусь, – одно и то же лицо? Тем не менее, я могу так ясно *чувствовать* это... Вы знаете, как заботятся о ребенке. Вы хотите дать ему и это, и то... Я легко могу увидеть эти цели, касающиеся кого-то другого... но я никогда не смогу воспринять их для... себя, сделать это для себя, вы понимаете. Возможно ли, что я хочу действительно заботиться о себе и сделать это главной целью своей жизни? Это значит, что я должен иметь дело с целым миром, как если бы я был попечителем самого лелеемого и желанного предмета обладания, что этот "Я" был между этим драгоценным "Мной", о котором я хотел заботиться, и целым миром... Это почти так

же, как если бы я *любил* себя... вы знаете... это странно... но это правда".

Терапевт: "Кажется, это странная мысль. Почему это будет значить "Я бы встретил мир так, будто частично моя основная обязанность – заботиться об этом драгоценном индивиде, который и есть тем "мною"... которого я люблю"".

Клиент: "Кого я люблю – к тому я чувствую такую близость. Вот так штука! Вот и еще одно *странное* чувство".

Терапевт: "Это прямо кажется сверхъестественным".

Клиент: "Ага. Но оно как-то близко к цели. Эта мысль о том, что я люблю себя и забочусь о себе. (*Глаза клиента увлажняются.*) Это очень хорошая мысль... очень хорошая".

Запись бесед помогла бы выявить тот факт, что здесь мы видим чувство, которое до этого никогда не переживалось, оно прочувствовано клиентом непосредственно в тот же момент, как только оно возникло. Это чувство, которое протекает до своего полного завершения, без торможения. Клиент принимает свое переживание и не делает никаких попыток отстранить это чувство или отрицать его.

Клиент субъективно проживает это переживание, а не просто проявляет связанные с ним чувства.

В своих *словах* клиент может достаточно отстраниться от своего опыта, чтобы выразить свои связанные с ним чувства, как в выше данном примере; однако из записи видно, что слова находятся на периферии переживания опыта, которое протекает внутри него и в котором он живет. Наилучшим образом это передано его словами: "Вот так штука! Вот и еще одно *странное* чувство".

"Я" как объект имеет тенденцию к исчезновению.

В этот момент "Я" и есть это чувство. Это – бытие в данный момент, "Я" мало сознается как объект, но в основном осознается с помощью возвращающегося к "Я", рефлексивного осознания, как его называет Сартр³⁹. "Я" субъективно *находится* в моменте существования и не выступает предметом восприятия.

Переживание на этой стадии представляет собой реальный процесс.

Пример: один клиент, приближающийся к этой стадии, говорит, что он испытывает испуг, источником которого выступают его тайные мысли. Он продолжает:

Клиент:"Бабочки – это мысли, наиболее близкие к поверхности. Под ними течет более глубокий поток. Я чувствую себя очень отдаленным от всего этого. Более глубокий поток похож на большой косяк рыбы, плывущий у самой поверхности воды. А сам я, сидя с зажатой в одной руке удочкой, на леске которой вместо крючка прицеплена загнутая булавка, другой рукой пытаюсь отыскать крючок получше и одновременно наблюдаю, как некоторые рыбы буквально выскакивают из воды. Мне приходит в голову мысль нырнуть. Это меня пугает. Я ловлю себя на мысли, что я сам хочу быть одной из этих рыб".

Терапевт: "Вы хотите быть там, внизу, так же плавая".

Хотя этот клиент еще не полностью переживает свои чувства как процесс и поэтому не вполне может служить примером шестой стадии континуума, он так ясно предвидит это, что его описание имеет тот же смысл.

Другой характеристикой этой стадии служит сопровождающее ее физиологическое расслабление.

Часто наблюдается влага в глазах, слезы, мускульное расслабление. Нередко встречаются и другие физиологические сопутствующие признаки. Я бы предположил, что если в это мгновение провести измерения, было бы обнаружено улучшение кровообращения и проводимости нервных импульсов. Пример "естественной" природы всех этих ощущений приведен в следующем отрывке. Клиент, молодой человек, выразил желание, чтобы его родители либо умерли, либо как бы исчезли:

Клиент:"Это похоже на желание, чтобы они куда-то делись или никогда и не

были... И мне так стыдно, потому что потом они зовут меня, и вот я иду... Дерг! Они как-то еще сильны. Я не знаю. Есть какая-то пуповина – я почти ощущаю ее. Дерг!" *(И он жестом показывает, как его дергают за пупок.)*

Терапевт: "Они действительно держат тебя за пуповину".

Клиент: "Удивительно, как реально это чувствуется... Это ощущение как бы жжения, и, когда они говорят то, что меня волнует, я чувствую это вот здесь *(показывает)*. Я никогда об этом так не думал".

Терапевт: "Когда ваши отношения нарушаются, вы чувствуете, будто ваша пуповина натягивается".

Клиент: "Ага. Именно так, где-то в животе. Трудно определить, что именно я чувствую".

Из этого отрывка ясно, что клиент живет в потоке чувства зависимости от своих родителей. Однако было бы совершенно неверно сказать, что он это воспринимает. Он – в этом чувстве, переживая его как напряжение своей пуповины.

На этой стадии внутренняя коммуникация относительно свободна и не заблокирована.

Мне кажется, это хорошо отражено в данных примерах. Конечно, фраза "внутренняя коммуникация" уже не совсем правильна, так как примеры показывают, что критическим является момент интеграции, когда коммуникация между различными внутренними центрами уже не необходима, потому что они становятся одним целым.

Активно переживается несоответствие между опытом и его осознанием, пока оно не переходит в соответствие. Относящиеся к опыту личностные конструкты растворяются в этом моменте переживания, и клиент чувствует, что он независим от предыдущих устойчивых структур связей.

Мне кажется, что эти две характеристики будут более понятны из последующего примера. У молодого человека возникла трудность, когда он близко подходил к описанию неизвестного чувства.

Клиент: "Я почти уверен, какое это чувство... оно таково: я прожил большую часть моей жизни, испытывая перед чем-то страх". Он рассказывает, что его профессиональная деятельность должна как раз дать ему немного безопасности и "небольшой мирок", где он мог бы чувствовать себя в безопасности. "Вы понимаете... – продолжает он, – по той же причине *(пауза)* я как бы разрешил ему просочиться. Но я также связал его с вами и с нашими с вами отношениями, где я чувствую лишь одно – страх, что это все уйдет. *(Его тон изменяется, он входит в свое чувство.)* Не разрешите ли вы мне это иметь? Мне кажется, что я нуждаюсь в этом. Я буду таким одиноким и испуганным без этого".

Терапевт: "Г-м-м, г-м-м... Разрешите мне уцепиться за это, потому что иначе мне будет очень трудно. Это какая-то мольба, да?"

Клиент: "У меня такое чувство – это как бы просящий маленький мальчик. Это жест мольбы". *(Складывает руки, как на молитве.)*

Терапевт: "Вы сложили руки как бы в мольбе".

Клиент: "Ага, верно: "Не сделаете ли вы это для меня?" Так? Но это ужасно! Кто, я? Молить о чем-то?... Это... это чувство, которое я вообще никогда ясно не осознавал *(пауза)*. Это какое-то смешанное чувство. С одной стороны, мне кажется, это чудесное чувство – рождение нового. Каждый раз это меня изумляет. И в то же время я чувствую испуг, как неоднократно было в прошлом. *(Слезы.)* Я просто не знаю себя. Вот здесь вдруг появляется что-то, чего я никогда не признавал, будто я стал таким, *каким* хотел быть".

Здесь мы видим полное переживание своего просящего состояния, яркое осознание несоответствия между своим переживанием и своими представлениями о себе. Однако это переживание несоответствия существует в момент его

исчезновения. Начиная с настоящего момента он становится человеком, который чувствует мольбу так же, как и многие другие свои чувства. Когда в этом моменте растворяется его предыдущее представление о себе, он чувствует, что освободился от своего предшествующего внутреннего мира – ощущение одновременно и чудесное, и пугающее.

Момент полного чувствования становится ясным и определенным объектом для обозначения.

Приведенные примеры показывают, что клиент часто не совсем осознает, что его "поразило" в эти моменты. Однако это не кажется столь важным, потому что к этому событию как целостному референту, можно в случае необходимости возвратиться снова и снова. Мольба, чувство "любви к себе", которые присутствуют в этих примерах, могут оказаться не точно такими, какими они описаны. Они, однако, являются четкими объектами для обозначения, к которым клиент может возвращаться до тех пор, пока не поймет, что они собой представляют. Возможно, это чисто физиологические явления, основание сознательной жизни, к которому клиент может возвратиться для исследования. Гендлин привлек мое внимание к этому важному свойству переживания как референта. На этой основе он пытается расширить психологическую теорию [1].

Дифференциация переживаний четкая и имеет под собой основу.

Поскольку каждый из этих моментов выступает референтом, особой целостностью, он не смешивается с чем-либо другим. На этой основе и в связи с этим возникает процесс четкой дифференциации.

На этой стадии нет ни внешних, ни внутренних проблем. Клиент субъективно живет какой-то частью своей проблемы. Она не выступает для него внешним объектом.

Я думаю, очевидно, было бы неправильно сказать, будто в каждом из этих примеров клиент переживает свою проблему как внутреннюю или как внешнюю. Необходимо указать, что он ушел вперед и в процессе чувствования находится очень далеко от восприятия проблемы как чего-то внешнего. Правильнее всего, вероятно, будет сказать, что он не воспринимает свою проблему, а просто живет какой-то частью этой проблемы, осознанно ее принимая.

Я так надолго остановился на шестой стадии континуума, потому что считаю ее критической. Мои наблюдения показывают, что эти моменты непосредственно принятого полнокровного переживания в некотором смысле почти необратимы. Приведенные примеры говорят о том, что мои наблюдения и гипотезы верны: если клиенты будут испытывать подобные переживания, эти переживания будут обязательно осознаны. Это и нежная забота о себе, связь пуповины, которая делает его частью родителей, или зависимость маленького мальчика, молящего о чем-то, – в каждом случае по-разному у каждого клиента. И мимоходом я отмечу, что, если переживание полностью осознано, полностью принято, с ним можно совладать, как с любой другой реальностью.

Седьмая стадия

В тех сферах, в которых клиент уже достиг шестой стадии, в полном принятии его терапевтом больше нет необходимости, хотя оно, вероятно, еще полезно. Однако из-за того, что шестая стадия обычно необратима, часто кажется, что при переходе на седьмую, последнюю стадию клиент не нуждается в помощи терапевта. Эта стадия часто наступает как во время психотерапевтических отношений, так и вне их; клиенты скорее рассказывают о ней, чем переживают ее на сеансе. Я постараюсь описать несколько наблюдавшихся свойств этой стадии.

Новые чувства переживаются во всем многообразии деталей немедленно, как в психотерапевтических отношениях, так и вне их.

Переживание таких чувств используется в качестве вполне определенного объекта для обозначения.

Клиент совершенно сознательно старается использовать эти референты, чтобы более четко и дифференцированно узнать – кто он, чего хочет, каковы его наклонности. Это верно, даже если чувства неприятны или пугающи.

Наблюдается растущее и длительное ощущение принадлежности чувств, принятых клиентом, а также имеющее основу доверие к процессу, происходящему в нем.

Это доверие первоначально не к идущим процессам осознания, а скорее к целостному организмическому процессу. Один клиент описывает, как выглядит переживание, характерное для шестой стадии, используя понятия, типичные для седьмой стадии.

"Здесь, в психотерапии, самое важное – сидеть и говорить: "Вот что меня беспокоит" – и затем флиртовать с этим некоторое время до тех пор, пока что-то не выжмется на волне сильной эмоции, – и дело закончено, все выглядит по-другому. Даже тогда я не могу точно сказать, что же случилось. Я только выставил что-то, потряс им и убрал обратно, и когда я это сделал, то почувствовал себя лучше. Это немного раздражает, потому что я бы хотел точно знать, что же происходит... Это удивительно, так как кажется, что я ничего и не делаю, за исключением того, что бываю настороже и хватаю мысль, когда она проходит мимо... И я задаюсь вопросом: что мне с этим делать, если мне все ясно? У этого нет никаких устройств, с помощью которых можно что-то регулировать, или еще чего-нибудь. Только поговори об этом некоторое время и отпусти. И видимо, это все, что здесь есть. У меня остается какое-то неудовлетворенное чувство – чувство, что я ничего не достиг. Это было достигнуто без моего понимания или согласия... Дело в том, что я не уверен в качестве переделки, потому что я не смог ее увидеть и проверить... Все, что я могу делать, так это наблюдать факты. Я стал смотреть на вещи несколько по-другому: проявляю гораздо меньше беспокойства и стал намного активнее. В целом дела мои улучшились, я очень доволен тем, как они пошли. Но я чувствую себя как бы зрителем".

Через несколько минут после этого довольно-таки неохотного принятия происходящего в нем процесса он добавляет:

"Мне кажется, что работа идет лучше, когда мое сознание занято лишь фактами, а их анализ идет сам по себе, без внимания сознания".

Переживание почти не связано структурой и стало процессом, то есть ситуация переживается и толкуется как новая, а не как бывшая в прошлом.

Пример, приведенный при описании шестой стадии, предполагает то качество, которое я пытаюсь объяснить. Другой пример из совсем другой области связан с клиентом, который в последующей беседе объясняет новое качество, появившееся у него в творческой работе. Обычно он следовал определенному порядку: "Вы начинаете с начала и затем равномерно идете до конца". Сейчас он осознает, что сам процесс изменился: "Когда я работаю над чем-то, представление о нем проявляется как скрытое изображение, как при проявлении фотографии. Оно не начинается с одного края, заполняя все пространство. Оно выходит *все сразу*. Сначала вы видите неясное очертание и спрашиваете себя, что это будет; затем постепенно то там, то здесь проглядывают очертания, и очень скоро все становится ясным – *все сразу*". Очевидно, что клиент не только стал доверять этому процессу, но и переживает его таким, каков он *есть*, а не с помощью понятий прошлого опыта.

"Я" становится все более субъективным рефлексивным сознаванием внутреннего опыта. "Я" гораздо реже выступает как воспринимаемый объект и гораздо чаще как что-то, чувствуемое как процесс.

Можно привести пример из той же беседы с клиентом, которая цитировалась

ранее. Здесь из-за того, что он говорит о своем опыте после психотерапии, он снова сознает себя в качестве объекта, но ясно, что это не характеризует его повседневный опыт. После рассказа о многих изменениях в себе он говорит:

"На самом деле до сегодняшнего вечера я не связывал все это с психотерапией... (Шутливо.) Вот здорово! Может быть, что-то действительно происходит. Потому что моя жизнь с тех пор стала другой. Продуктивность моей работы поднялась. Моя уверенность в себе увеличилась. Я стал смелым в ситуациях, которых раньше старался бы избежать. А также я стал гораздо менее наглым в ситуациях, в которых до этого я был бы просто несносен".

Ясно, что только впоследствии он действительно осознал, каков он был раньше.

Личностные конструкты получают другое вероятное истолкование, их значимость проверяется в последующем опыте, но даже в этом случае они достаточно свободны.

Клиент описывает, как изменились такие конструкты ближе к концу психотерапии.

"Я не знаю, что изменилось, но я определенно чувствую себя по-другому, когда смотрю на свое детство... и враждебность, которую я испытывала к моей матери и отцу, частично испарилась. Чувство их осуждения изменилось на принятие того факта, что мои родители делали многое, что мне не нравилось. Но у меня возникло чувство как бы заинтересованного волнения, что ли... вот здорово... сейчас, когда я обнаруживаю, что было неправильно, я могу что-то сделать... исправить их ошибки".

Здесь резко изменилось истолкование клиентом опыта, связанного с родителями.

Другой пример можно взять из беседы с клиентом, который всегда чувствовал, что должен угождать людям:

"Я способен увидеть, как это будет выглядеть... когда не имеет значения, если я вам не угождаю... что угождение вам или неугождение – это вовсе не имеет для меня значения. Если бы я мог прямо сказать это людям... вы знаете... мысль о том, чтобы просто что-то сказать и не думать, угожу я или нет... О Боже! Ты можешь сказать почти все, что угодно, но это правда, вы знаете".

И немного позже он с недоверием задает вопрос, явно обращенный к себе самому: "Вы имеете в виду, что если я на самом деле буду тем, кем я на самом деле себя чувствую, это нормально?" Клиент борется за новое истолкование некоторых важнейших аспектов своего опыта.

Внутренняя коммуникация становится недвусмысленной, чувства имеют соответствующее им обозначение, для новых чувств вводятся новые обозначения.

Клиент чувствует, что может выбрать новые способы существования.

Поскольку все стороны опыта доступны для осознания, выбор становится правильным и эффективным. В данном примере клиент как раз начинает это сознавать:

"Я стараюсь выбрать такую манеру разговора, чтобы не бояться говорить. Возможно, хороший способ это сделать – думать вслух. Но у меня так много мыслей, что я не смог бы все их высказать вслух. Но возможно, я мог бы позволить себе выражать с помощью речи мои настоящие мысли, вместо того чтобы болтать попусту".

Здесь клиент чувствует возможность эффективного выбора.

Другой клиент приходит, чтобы рассказать о своем споре с женой: "Я не злился на себя. У меня не было ненависти к себе, я только понял, что веду себя как ребенок, причем делаю это осознанно".

Довольно сложно найти примеры к седьмой стадии, так как полностью достигают ее немногие клиенты. Разрешите мне кратко суммировать качества этой стадии континуума.

Когда индивид в процессе изменения доходит до седьмой стадии, он находится в новом измерении. На этой стадии клиент включает качества движения, потока, изменчивости в каждый аспект своей психической жизни, и это становится ее примечательной характеристикой. Он живет в потоке своих чувств, сознавая и принимая их, а также веря в них. У него постоянно изменяются способы истолкования опыта, поскольку его личностные конструкты изменяются с каждым новым событием жизни. По своей природе его переживание – это процесс. В каждой новой ситуации испытываются новые чувства, которые истолковываются по-новому. Истолкование чувств на основе прошлого опыта происходит лишь тогда, когда новый опыт похож на прошлый. Клиент переживает чувства непосредственно, зная в то же время, *что* он переживает. Он ценит точность дифференциации чувств и личностных смыслов своего опыта. Внутренняя коммуникация между различными аспектами его "Я" не заблокирована. Он свободно раскрывает себя в общении с другими, и это не стереотипные, а личные отношения. Он сознает себя, но не как объект, это скорее сознание, направленное на себя, субъективное проживание течения жизни. Он воспринимает себя как ответственного за свои проблемы. Он на самом деле чувствует, что полностью отвечает за свою жизнь во всех ее текущих аспектах. Он живет полной жизнью в своем "Я" как постоянно текущем и изменяющемся процессе.

Несколько вопросов относительно континуума этого процесса

Разрешите мне предвосхитить несколько вопросов, которые могут быть заданы в связи с процессом, который я старался описать.

Является ли он именно *тем* процессом, с помощью которого происходят изменения личности, или это лишь один из многих видов изменений? Этого я не знаю. Возможно, имеется несколько видов процессов изменения личности. Я бы только уточнил, что это, кажется, тот процесс, который начинается, когда индивид ощущает, что его полностью принимают.

Приложим ли этот процесс к психотерапиям различных видов или он имеет место только при одной психотерапевтической ориентации? До тех пор, пока у нас не будет еще записей с другими видами психотерапии, на этот вопрос невозможно ответить. Однако я бы выдвинул гипотезу, что, вероятно, при психотерапевтических подходах, придающих большое значение когнитивному аспекту опыта и малое – эмоциональному, начинают действовать совершенно другие процессы изменения.

Каждый ли согласился бы с тем, что это желаемый процесс изменения, что он движется в правильных направлениях? Я думаю, нет. Мне кажется, некоторые люди не считают текучесть ценным качеством. Суждения такого рода зависят от социальных ценностей, которые должны определяться индивидами и культурами. Этому процессу изменения можно легко избежать с помощью сокращения или отказа от тех взаимоотношений, в которых индивид полностью принимается таким, каков он есть.

Быстро ли происходит изменение в этом континууме? Мои наблюдения говорят о противоположном. Моя интерпретация работы Киртнера [4] (несколько отличная от его интерпретации) заключается в том, что клиент, возможно, начинает психотерапию, будучи приблизительно на второй стадии, и заканчивает ее на четвертой стадии. Причем и клиент, и терапевт получают взаимное удовлетворение достигнутым прогрессом. Почти невозможно себе представить, чтобы клиент, находящийся на первой стадии, мог дойти до полной седьмой стадии. Если бы это действительно произошло, то заняло бы годы.

Правильно ли сгруппированы качества, описывающие каждую стадию? Я уверен, что я не один раз ошибался в своих наблюдениях. Я также задаю себе вопрос, какие важные качества были опущены. Я также спрашиваю себя, не могли ли различные элементы континуума быть описаны более экономно. На все вопросы такого рода

могут быть даны ответы из опыта психотерапии, если различные исследователи будут считать, что гипотезы, выдвинутые мною, имеют достоинства.

Заключение

Я постарался представить в виде незрелых, предварительных набросков течение процесса изменений личности, происходящего, когда клиент ощущает, что его принимают таким, каков он есть. Этот процесс состоит из нескольких волокон, которые вначале разделены, а затем, по мере продолжения процесса, становятся нераздельным целым.

Этот процесс включает в себя освобождение чувств. На начальном этапе континуума они описываются как отдаленные, не принадлежащие человеку и не имеющие места в настоящем. Затем они представляются как объекты в настоящем, принадлежащие индивиду. Потом они описываются как чувства, которыми индивид владеет, и называются тем словом, которое наиболее точно выражает непосредственное переживание. Еще дальше по шкале они переживаются и выражаются в непосредственном настоящем времени, причем страх перед процессом развития уменьшается. Также на этой стадии чувства, которые ранее отвергались сознанием, проникают в него, переживаются, и индивид чувствует, что обладает ими. На самом высоком уровне континуума характерной для индивида становится жизнь в процессе переживания постоянно меняющегося потока чувств.

Этот процесс связан с изменениями в том, как происходит переживание. Континуум начинается со статичности, в которой индивид очень отдален от своего переживания и неспособен пользоваться его скрытым смыслом или обозначать его. Переживание обязательно должно отойти в прошлое, чтобы в нем можно было найти смысл и истолковать настоящее с помощью смысла, обнаруженного в прошлом. От отдаленности по отношению к переживанию индивид движется к признанию переживания как волнующего его процесса, происходящего внутри него. Переживание постепенно становится все более приемлемым для клиента, внутренним объектом для обозначения смыслов, оно понимается все более верно. И наконец, клиент способен жить свободно, принимая себя в текущем потоке переживания, спокойно используя его в качестве главного референта своего поведения.

Этот процесс связан с переходом от неконгруэнтности к конгруэнтности. Континуум начинается с максимальной неконгруэнтности, совершенно не сознаваемой индивидом. Через стадии, на которых клиент все более четко осознает противоречия и несоответствия, существующие внутри него, он движется к их переживанию в непосредственном настоящем. И таким образом, они постепенно исчезают. В верхней части континуума обычно никогда не бывает более чем временной неконгруэнтности, несогласованности между переживанием и его осознанием, так как человеку не нужно защищаться от пугающих сторон его опыта.

Этот процесс связан с изменением в способе, с помощью которого и благодаря которому человек может и хочет сообщать о себе в атмосфере принятия. Континуум начинается с полного нежелания раскрыть самому себе свое "Я" как обогащенное и изменяющееся сознание внутреннего опыта, в дальнейшем индивид при желании легко может это сделать.

Этот процесс связан с ослаблением действия когнитивных схем восприятия. От застывшего толкования опыта, которое принимается за внешние факты, клиент движется к развивающимся, свободно изменяющимся толкованиям смысла опыта, к структурам, которые изменяются после каждого нового опыта.

Изменяется и отношения индивида к своим проблемам. На одном полюсе континуума проблемы не воспринимаются и нет желания что-либо менять. Постепенно появляется осознание, что проблемы существуют. На более поздней стадии имеется индивид, осознающий, что способствовал возникновению этих проблем,

что они не возникли откуда-то извне. Все возрастает чувство личной ответственности за решение этих проблем. Еще дальше по шкале континуума находится проживание или переживание каких-то аспектов этих проблем. Человек субъективно живет своими проблемами, чувствуя ответственность за то, что он сделал для их возникновения.

Наблюдаются также изменения в том, как индивид относится к другим людям. На одном полюсе континуума индивид избегает тесных отношений, воспринимая их как опасные. На другом полюсе континуума он живет открыто и свободно, будучи в различных отношениях с терапевтом и другими людьми, управляя своим поведением в этих отношениях на основе непосредственных переживаний.

В общем процесс движется от статичности, где все элементы и нити различимы по отдельности, к текучим пиковым моментам психотерапии, в которой все эти нити нераздельно сплетаются вместе. В новом переживании с его непосредственностью настоящего момента чувство и познание переплетаются, "Я" субъективно присутствует в опыте, волевой акт – это просто субъективное следование гармоничному балансу организма. Таким образом, когда процесс достигает этой стадии, человек становится единым движением, единым течением. Он изменился, но что кажется наиболее важным, он стал цельным процессом изменений.

Часть IV

ФИЛОСОФИЯ ЧЕЛОВЕКА

У меня сложилось философское представление о жизни и о цели, к которой движется человек, когда он волен выбирать

Глава 8

"БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ТЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ"

цели человека глазами психотерапевта

В наши дни большинство психологов считают себя оскорбленными, если их подозревают в склонности к философствованию. Я не разделяю этой реакции. Я не могу не размышлять над смыслом того, что наблюдаю. И этот смысл, по-видимому, имеет удивительные последствия для современного мира.

В 1957 году д-р Рассел Бекер – один из моих друзей, бывший мой студент и коллега – пригласил меня прочитать специальную лекцию для преподавателей Вустерского колледжа в Огайо. Я решил прояснить для себя смысл тех направлений, по которым развивается личность в свободной атмосфере психотерапевтических отношений. Когда я закончил работу, у меня возникли серьезные сомнения в том, есть ли в ней что-то новое или значительное. До некоторой степени эти страхи были рассеяны на удивление долгими аплодисментами аудитории.

По прошествии времени мне пришлось взглянуть на то, о чем я говорил, более объективно, и я почувствовал удовлетворение в двух отношениях. Мне кажется, работа хорошо выражает итоги наблюдений, которые вылились в две важные для меня темы: мое доверие к человеческому организму, когда он свободно функционирует, и экзистенциальное качество удовлетворяющей нас жизни – тема, которая представлена некоторыми нашими самыми современными философами, но которую великолепно выразил Лао-цзы⁴⁰ более 25 веков тому назад.

* * *

Вопросы

"Какова цель моей жизни?", "К чему я стремлюсь?", "Каково мое предназначение?" – эти вопросы время от времени задает себе каждый человек, иногда спокойно, иногда в мучительной неуверенности или отчаянии. Это старые-престарые вопросы, которые задавались и на которые давались ответы в каждом веке истории. Однако это также и вопросы, которые каждый индивид должен поставить перед собой сам и сам на них ответить. Это вопросы, которые я как консультант слышу в разных вариантах, когда люди, имеющие личные проблемы, стараются узнать, понять или выбрать направление своей жизни.

До известной степени нет ничего нового, что может быть сказано об этих вопросах. Конечно, выбранная мной фраза, которая открывает эту работу, заимствована у человека, боровшегося с этими проблемами более века тому назад. Моя попытка выразить еще одно личное мнение о предмете этого спора – целях и намерениях людей – может показаться самонадеянной. Но так как я в течение многих лет работал с людьми, страдающими расстройствами и плохой социальной адаптацией, то, вероятно, могу разглядеть структуру, направление, общее и закономерности в их попытках ответить на эти вопросы. И я бы хотел поделиться с вами моим пониманием того, к чему стремятся человеческие существа, когда они вольны выбирать.

Некоторые ответы

Перед тем как ввести вас в мир моего опыта, полученного в работе с клиентами, я бы хотел напомнить о том, что упомянутые мною вопросы – не псевдовопросы, предполагающие заранее готовый ответ; отвечая на них, люди в прошлом и настоящем так и не пришли к согласию. Когда люди в прошлом спрашивали себя о своем главном назначении, некоторые отвечали словами из катехизиса: "Главная цель человека – славить Бога". Другие усматривали цель жизни в подготовке себя к бессмертию. Третьи выбирали гораздо более земную цель – получать удовольствие, испытывать и удовлетворять каждое чувственное желание. Четвертые, и это можно сказать об очень многих в настоящее время, считают, что цель жизни состоит в приобретении материальных благ, положения, власти, знаний. Некоторые усматривают свою цель в том, чтобы полностью посвятить себя преданному служению делу, которое находится вне их, – скажем, христианству или коммунизму. Например, Гитлер видел свою цель в том, чтобы стать вождем господствующей расы, которая бы властвовала над всеми остальными. В отличие от него какой-нибудь простой житель Востока всю свою жизнь стремился к уничтожению своих желаний и достижению наивысшего контроля над собой. Я упоминаю об этих разных вариантах ответов, чтобы показать, как сильно различались цели, ради достижения которых жили люди, и предположить, что существует множество таких целей.

В своей недавней работе Чарлз Моррис⁴¹ объективно исследовал пути жизни, предпочитаемые студентами различных стран – Индии, Китая, Японии, США, Канады и Норвегии [5]. Как можно было ожидать, он обнаружил определенные различия между этими национальными группами. Он также попытался, используя факторный анализ данных, определить лежащие в основе этих различий ценности, которые, вероятно, служили основой тысяч индивидуальных предпочтений. Не вдаваясь в детали, мы можем остановиться на пяти измерениях, которые были выявлены в результате такого анализа и которые, если их скомбинировать в качестве положительных и отрицательных факторов, послужили причиной этих индивидуальных выборов.

Первое такое ценностное измерение связано с предпочтением ответственного, морального, воздержанного участия в жизни, при котором ценится и сохраняется все то, что приобрел человек.

Второе ценностное измерение связано с радостью активных действий при преодолении препятствий. При этом с уверенностью проявляется инициатива либо в решении личных и социальных проблем, либо в преодолении препятствий в мире природы.

В третьем измерении выделяется ценность самодостаточной внутренней жизни с богатым и развитым самосознанием. Власть над людьми и вещами отрицается в пользу глубокого и доброжелательного проникновения в самого себя и других.

В четвертом измерении, лежащем в основе предпочтений, высоко ценится восприимчивость к людям и природе. Вдохновение, кажется, исходит из надличного источника, пребывающего вне человека, так что он живет и развивается, все время сверяясь с этим источником.

В пятом, и последнем, измерении выделяются чувственные удовольствия, наслаждения. Ценятся простые радости жизни, отдача себя моменту, открытость жизни без напряжения.

Это одно из первых исследований, одна из первых попыток объективно выявить ответы, даваемые в разных культурах на вопрос об назначении жизни. Оно дополнило наши сведения по данному вопросу. Оно также помогло определить некоторые из основных терминов измерений выбора. Как говорит Моррис, описывая эти измерения: "Это можно сравнить с тем, как если бы представители разных культур создавали с помощью пяти основных музыкальных тонов разные мелодии" [5, с. 185].

Другая точка зрения

У меня, однако, есть какое-то неудовлетворение этим исследованием. Ни один из "путей жизни", которые Моррис предъявлял студентам в качестве возможных выборов, и ни один из измеряемых факторов, мне кажется, не включает в себя полностью ту цель жизни, которая выявляется в моем опыте работы с клиентами. Когда я наблюдаю, как в процессе психотерапии люди борются за нахождение своего собственного образа жизни, мне кажется, у них проявляются какие-то общие черты, которые не отражены должным образом в описаниях Морриса.

Чтобы наилучшим образом сформулировать эту цель жизни, как я ее вижу в свете отношений с моими клиентами, необходимо привести слова Сёрена Кьеркегора: "Быть тем, кем ты есть на самом деле" [3, с. 29]. Я вполне сознаю, что это может звучать настолько просто, что кажется абсурдом. "Быть тем, кем ты есть", кажется скорее утверждением очевидного факта, чем целью. Что это значит? Что под этим подразумевается? Я хочу посвятить оставшуюся часть моих заметок этим проблемам. Вначале я хочу просто сказать, что, мне кажется, это значит и подразумевает что-то очень странное. Если не принимать во внимание мой опыт работы с клиентами и мои внутренние поиски, то мои воззрения показались бы мне чуждыми 10 или 15 лет тому назад. Поэтому я верю, что вы взглянете на эти воззрения с критическим скептицизмом и воспримете их лишь постольку, поскольку они покажутся вам верными с точки зрения вашего опыта.

Направления, выбираемые клиентами

Разрешите посмотреть, смогу ли я наметить и прояснить некоторые тенденции, которые я наблюдаю при работе с клиентами. В отношениях с ними моя цель состояла в том, чтобы создать такую атмосферу, в которой было бы столько защищенности, тепла и со-чувственного понимания, сколько я искренне могу им дать. Я обнаружил, что попытки вмешиваться в переживания клиента с диагностической целью для объяснения, истолкования или с предположениями и направляющей помощью не приводят к хорошим результатам и не помогают клиенту. Поэтому мне кажется, что тенденции, которые я увидел, исходили не от меня, а от самого клиента⁴².

Прочь от фасадов

Сначала я наблюдаю, что у клиента имеется тенденция с неуверенностью и страхом двигаться прочь от "Я", которое на самом деле *не* есть он. Другими словами, он, возможно, и не сознавая, куда движется, уходит от чего-то, начиная определять, кто он *есть*, по крайней мере в виде отрицания.

Сначала это может выражаться просто в страхе предстать перед другими таким, каков ты есть. Так, один 18-летний юноша говорит в ранней беседе:

"Я знаю, я не такой бедовый, и я боюсь, что это будет обнаружено. Вот почему я делаю это... Когда-нибудь они обнаружат, что я не такой бедовый. Я стараюсь, чтобы этот день настал как можно позже... Если бы вы знали меня так, как я знаю себя... (Пауза.) Я не собираюсь говорить вам, что я на самом деле думаю о том, что я за человек. Только в этом я не хочу сотрудничать, вот что... Если вы узнаете, что я о себе думаю, это не поможет вашему мнению обо мне".

Ясно, что самовыражение в форме этого страха есть часть становления самим собой. Вместо того чтобы просто *быть фасадом*, как будто этот фасад – он сам, он подходит ближе к тому, чтобы *быть собой*, а именно к тому, что он испуган и прячется за маской, потому что считает себя слишком ужасным, чтобы его видели другие.

Прочь от "должного"

Другая тенденция такого же рода кажется очевидной, когда клиент уходит от довлеющего над ним образа того, кем он "должен быть". Некоторые индивиды с "помощью" родителей так глубоко впитали в себя представление о том, что "Я должен быть хорошим" или "Мне следует быть хорошим", что только благодаря огромной внутренней борьбе они уходят от этой цели. Так, одна молодая женщина, описывая свои неудовлетворительные отношения с отцом, сначала рассказывает, как она жаждала его любви: "Я думаю, что из всех чувств, связанных с моим отцом, у меня *на самом деле* было огромное желание иметь с ним хорошие отношения... Мне так хотелось, чтобы он заботился обо мне, но, кажется, я не получила того, чего хотела". Она всегда чувствовала, что должна выполнять все его требования и оправдывать его надежды, а это было "слишком". "Потому что, как только я выполню одно, появляется и другое, и третье, и четвертое, и так далее – и на самом деле я никогда их не выполняю. Это – бесконечные требования". Она чувствует, что похожа на свою мать, которая была покорной и угодливой, все время стараясь удовлетворить его требования. "А на самом деле я *не* хотела быть такой. Я считаю, ничего хорошего в этом нет, но тем не менее я думаю, у меня было такое представление, что именно такой *нужно* быть, если хочешь, чтобы тебя любили и были о тебе высокого мнения. Но кто бы *захотел* любить такую невыразительную личность?" Консультант ответил: "Кто, действительно, будет любить коврик у входной двери, о который вытирают ноги?" Она продолжала: "Во всяком случае, я бы не хотела нравиться человеку, который бы любил коврик у двери".

Таким образом, хотя эти слова ничего не говорят о ее "Я", к которому она, возможно, движется, усталость и презрение в ее голосе, ее утверждение делают для нас ясным, что она уходит от "Я", которое *должно* быть хорошим, которое *должно* быть покорным.

Любопытно, что многие индивиды обнаруживают, что были вынуждены считать себя плохими, и именно от этого представления о себе, по их мнению, они уходят. Это движение очень ясно видно у одного молодого человека:

"Я не знаю, откуда у меня появилось это представление, что стыдиться себя – это значит чувствовать себя *надлежащим* образом. Я именно *должен* был стыдиться себя... Существовал мир, где стыд за себя был наилучшей формой самоощущения... Если ты – кто-то, кого очень не одобряют, то, по-моему, единственный способ обладать хоть каким-то самоуважением – это стыдиться того, чего в тебе не одобряют..."

Но теперь я твердо отказываюсь делать что-либо, исходя из прежней точки зрения... Как будто я убежден, что кто-то сказал: "Ты *должен* жить, *стыдясь* себя, – *да будет так!*" И я долго соглашался с этим и говорил: "Да, это я!" А сейчас я встаю против этого кого-то и говорю: "Мне безразлично, что вы говорите. Я не собираюсь стыдиться себя"".

Очевидно, что он отходит от представления о себе как о ком-то постыдном и плохом.

Прочь от соответствия ожиданиям

Многие клиенты обнаруживают, что отдаляются от соответствия тому идеалу, который выдвигает данная культура. Как убедительно доказал Уайт в своей недавней работе [7], на человека оказывается огромное давление, чтобы он приобрел качества "человека организации". То есть человеку следует быть полноценным членом группы, подчинив свою индивидуальность групповым потребностям, следует избавиться от "острых углов", научившись ладить с такими же людьми без "острых углов".

В недавно законченном исследовании ценностей американских студентов Джейкоб обобщает свои данные следующим образом:

"Основное воздействие высшего образования на ценности студентов состоит в том, чтобы обеспечить общее принятие стандартов и качеств, присущих американским выпускникам колледжа. Воздействие опыта жизни в колледже заключается в социализации индивида, в оттачивании, полировке и придании такой формы его ценностям, чтобы он мог спокойно пополнить ряды выпускников американских колледжей" [1, с. 6].

Выступая против этого прессинга, цель которого – развитие конформности, я нахожу, что, когда клиенты вольны быть такими, какими они хотят, они обычно подвергают сомнению и осуждают это стремление организации, колледжа или культуры "отливать" их в некую предуготованную форму. Один из моих клиентов говорит с большим пылом:

"Я так долго пытался жить согласно тому, что было значимо для других людей, а для меня на самом деле *вообще* не имело никакого смысла! Я чувствовал, что в каком-то отношении представляю собой нечто *гораздо* большее".

Итак, он, как и другие, старается уйти от этого – бытия тем, кем его хотят видеть.

Прочь от угождения другим

Я обнаруживаю, что многие люди сформировали себя, стараясь угодить другим, но, обретая свободу вновь, отходили от прежнего состояния. Так, к концу курса психотерапии один специалист пишет, оглядываясь назад на процесс, через который прошел:

"Наконец я почувствовал, что просто *должен* был начать делать то, что *хотел* делать, а не то, что, как я думал, мне *следует* делать, и не зависеть от того, что, по мнению других людей, я *должен* делать. Это полностью изменило всю мою жизнь. Я всегда чувствовал, что *должен* делать что-то, потому что этого от меня ждут, или потому, что это могло заставить людей любить меня. К черту все это! С сегодняшнего дня я думаю, что буду только самим собой – бедным или богатым, хорошим или плохим, рациональным или иррациональным, логичным или нелогичным, известным или неизвестным. Поэтому благодарю вас за то, что вы помогли мне вновь открыть шекспировское: "Будь верен себе""⁴³.

Итак, можно сказать, что каким-то негативным образом клиенты определяют свою цель, свое намерение, открывая в свободе и безопасности понимающих отношений некоторые из тех направлений, куда они не хотят идти. Они предпочитают не прятать себя и свои чувства от самих себя или даже от некоторых значимых для них людей. Они не хотят быть теми, кем им "следует" быть, независимо от того, выдвинут ли этот императив родителями или культурой, определяется ли он

положительно или отрицательно. Они не хотят отливаться себя и свое поведение в форму, которая была бы просто приятной для других. Иными словами, они не выбирают ничего, что было бы поддельным, возложенным на них, заданным вне их. Они понимают, что такие намерения или цели ничего не стоят, даже если они следовали им всю свою жизнь до настоящего момента.

К управлению своей жизнью и поведением

Но с какими положительными качествами связан опыт этих клиентов? Я постараюсь описать многие направления, в которых они движутся.

Прежде всего, эти клиенты движутся к тому, чтобы быть независимыми. Под этим я подразумеваю, что постепенно клиент приближается к таким целям, к которым он хочет идти. Он начинает отвечать за свои поступки. Он решает, какие действия и линии поведения для него значимы, а какие – нет. Я думаю, что это стремление к руководству собой достаточно показано в ранее приведенных примерах.

Я не хотел бы создать представление о том, что мои клиенты двигались в этом направлении уверенно и радостно. Конечно, нет. Свобода быть собой – свобода с пугающей ответственностью, и человек движется по направлению к ней осторожно, со страхом, сначала без всякой уверенности в себе.

И также я не хотел бы создать впечатление, что человек всегда делает разумный выбор. Ответственно управлять собой – значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора. Поэтому клиенты находят этот опыт не только отрезвляющим, но и захватывающим. Как говорил один клиент: "Я чувствую себя испуганным, уязвимым, отрезанным от всякой помощи, но я также чувствую, как во мне поднимается какая-то мощь, сила". Это обычная реакция, возникающая, когда клиент берет управление своей жизнью и поведением в свои руки.

Движение к процессу

Второе наблюдение выразить трудно, потому что нелегко найти подходящие слова для его описания. Кажется, что клиенты движутся к тому, чтобы более открыто сделать свое бытие процессом, текучестью, изменчивостью. Их не беспокоит, если они обнаруживают, что изменяются каждый день, что у них разные чувства по отношению к какому-либо опыту или человеку; они в большей степени довольны своим пребыванием в этом текущем потоке. Кажется, исчезает стремление к завершенным и конечным состояниям. Как говорит один клиент:

"Конечно, все изменяется, парень, если я даже свое поведение здесь больше не могу предсказать. Раньше я мог это делать. А сейчас не знаю, что скажу в следующем предложении. Ну, это и ощущение, парень... Я просто удивляюсь, что даже это сказал... Каждый раз я вижу что-то новое. Это – приключение, вот что это такое. Это поход в неизвестное... Сейчас мне это начинает нравиться, меня это радует, даже то, старое, плохое".

Он начинает ценить себя как текущий процесс – сначала во время психотерапии, но позже он обнаружит, что это происходит также и в его повседневной жизни. Я не могу не вспомнить, как Кьеркегор описывает индивида, который существует на самом деле:

"Существующий человек постоянно находится в процессе становления... и его мышление действует на языке процесса... У [него]... это как у писателя с его стилем, так как стиль есть только у того, у кого нет ничего застывшего, но кто "движет водами языка" каждый раз, когда начинает писать; так что самое обычное выражение обладает для него свежестью только что родившегося" [2, с. 79].

Я думаю, что эти строки прекрасно уловили направление, в котором движутся клиенты, – быть процессом зарождающихся возможностей, а не превратиться в какую-то застывшую цель.

К сложности бытия

Это также связано со сложностью процесса. Возможно, здесь поможет пример.

Один из наших консультантов, которому психотерапия очень помогла, недавно пришел ко мне, чтобы обсудить свои отношения с очень трудным клиентом с расстроенной психикой. Меня заинтересовало то, что он только в очень малой степени хотел обсуждать клиента. Больше всего он хотел быть уверенным в том, что ясно сознает всю сложность собственных чувств в отношениях с клиентом – его теплые чувства к нему, периодическую фрустрацию и раздраженность, его благожелательное отношение к благополучию клиента, некоторый страх, что клиент может стать психопатичным, его беспокойство о том, что подумают другие, если дело обернется не лучшим образом. Я понял, что в общем его отношение было таково, что если он мог бы совершенно открыто и ясно *проявлять* все свои сложные, изменяющиеся и иногда противоречивые чувства в отношениях с клиентом, то все было бы хорошо.

Если, однако, он проявлял эти чувства лишь частично, а частично был фасадом или защитной реакцией, то он был уверен, что хороших отношений с клиентом не будет. Я нахожу, что это желание быть полностью *всем* в данный момент – всем богатством и сложностью, ничего не прятать от себя и не страшиться в себе, – это обычное желание тех терапевтов, у кого, как мне кажется, большое продвижение в психотерапии. Нет нужды говорить, что это трудная и недостижимая цель. Однако одно из наиболее ясных стремлений, наблюдаемых у клиентов, – это движение к тому, чтобы стать всей сложностью своего изменяющегося "Я" в каждый значимый момент.

К открытости опыту

"Бытие тем, кем ты есть на самом деле", связано и с другими качествами. Одно из них, которое уже, возможно, подразумевалось, заключается в том, что индивид движется к открытому, дружественному, близкому отношению к своему опыту. Это бывает нелегко. Зачастую как только клиент почувствует в себе что-то новое, он вначале это отвергает. Только в том случае, если он переживает эту отвергнутую ранее сторону себя в атмосфере принятия, он может предварительно принять ее как часть себя. Как говорил один клиент, будучи в шоке после переживания себя "зависимым маленьким мальчиком": "Это чувство, которое я никогда раньше ясно не ощущал, – я никогда не был таким!" Он не может вынести этот опыт своих детских чувств. Но постепенно он начинает принимать и включать их в свой опыт как часть себя, то есть начинает жить в присутствии своих чувств и погружаться в них, когда он их испытывает.

Другой молодой человек, с очень трудным случаем заикания, к концу курса психотерапии позволяет себе раскрыть некоторые свои глубоко спрятанные чувства. Он говорит:

"Парень, это была ужасная борьба. Я никогда этого не понимал. Думаю, было слишком больно дойти до этого. Я хочу сказать, я только начинаю это чувствовать. О, боль *ужасная*... Говорить было *ужасно*. Я хочу сказать, я и хотел говорить, и не хотел... Я чувствую... я думаю... знаю... это просто обычное напряжение... ужасное напряжение... *стресс* – вот это слово! Я только теперь, после стольких лет его действия, начинаю его *чувствовать*... это ужасно. Сейчас я едва могу вздохнуть, меня все душит внутри, там все сжато... Я чувствую себя просто раздавленным. (*Начинает плакать.*) Я никогда этого не признавал, я никогда не знал этого" [6].

Сейчас, когда он может позволить себе испытывать свои чувства, он обнаруживает, что они менее страшны, и он будет в состоянии жить в присутствии своих переживаний.

Постепенно клиенты узнают, что переживание – это друг, а не страшный враг. Помню, один клиент к концу курса психотерапии, раздумывая над каким-нибудь вопросом, обычно хватался за голову и говорил: "Так *что* же я сейчас чувствую? Я хочу быть ближе к этому. Я хочу знать, что это". Затем обычно он спокойно и

терпеливо ждал, пока не сможет ясно ощутить вкус тех чувств, которые у него возникали. Я часто вижу, что клиент старается прислушаться к себе, услышать, о чем сообщают его физиологические реакции, уловить их смысл. Он уже больше не пугается своих открытий. Он начинает понимать, что его внутренние реакции и переживания, послания его чувств и внутренних органов, являются дружескими. Теперь он уже хочет приблизиться к внутренним источникам информации, а не закрыться от них.

Маслоу в исследовании так называемого самоактуализирующегося человека отмечает то же самое качество. Обсуждая таких людей, он говорит:

"Их легкое вхождение в подлинные чувства, похожее на принятие, существующее у животных или у ребенка, их непосредственность предполагают значительную степень осознания своих импульсов, желаний, взглядов и вообще всех субъективных реакций" [4, с. 210].

Эта большая открытость происходящему внутри связана с подобной же открытостью по отношению к опыту, получаемому от внешнего мира. Кажется, что Маслоу говорит о моих клиентах, когда пишет:

"Самоактуализирующиеся люди обладают чудесной способностью снова и снова свежо и непосредственно переживать фундаментальные ценности жизни с чувством благоговейного страха, удовольствия, удивления и даже экстаза, несмотря на то что для других людей в этих случаях чувства давно уже утратили свою свежесть" [4, с. 214].

К принятию других

Открытость внутреннему и внешнему опыту в основном тесно связана с открытостью и принятием других людей. Как только клиент начинает двигаться к тому, чтобы быть способным принимать свой собственный опыт, он также начинает двигаться к принятию опыта других людей. Он ценит и принимает свой опыт и опыт других таким, каков он есть. Цитирую снова слова Маслоу о самоактуализирующихся индивидах:

"Мы не жалуемся на воду за то, что она мокрая, и на скалы – за то, что они твердые... Как ребенок смотрит на мир без критики широко раскрытыми и невинными глазами, просто отмечая и наблюдая, каково положение дел, не возражая и не требуя, чтобы оно было иным, так и самоактуализирующийся человек смотрит на природу человека в себе и других" [4, с. 207].

Я думаю, что именно такое принимающее отношение ко всему сущему и развивается в клиентах в ходе психотерапии.

К вере в себя

Следующее качество, которое я вижу в каждом клиенте, есть растущее доверие к тому процессу которым он является. Он начинает все больше ценить этот процесс. Наблюдая за моими клиентами, я стал гораздо лучше понимать творческих людей. Эль Греко⁴⁴, смотря на одну из своих ранних работ, должно быть, сознавал, что "хорошие художники так не пишут". Но он достаточно доверял своему собственному восприятию жизни, процессу своего чувствования, чтобы суметь и далее выражать собственное уникальное восприятие мира. Вероятно, он мог бы сказать: "Хорошие художники так не пишут, но я пишу так". Или взять пример из другой области. Эрнест Хемингуэй⁴⁵, конечно, сознавал, что "хорошие писатели так не пишут". Но к счастью, он стремился к тому, чтобы быть Хемингуэем, быть самим собой, а не соответствовать чьим-то представлениям о хорошем писателе. Кажется, и Эйнштейн⁴⁶ проявлял необычную забывчивость по поводу факта, что хорошие физики так, как он, не думают. Вместо того чтобы уйти из науки из-за недостаточного образования в области физики, он просто стремился стать Эйнштейном, думать по-своему, быть самим собой как можно глубже и искреннее. Такой феномен имеет место не только у художников или гениев. Я неоднократно наблюдал, как мои

клиенты, простые люди, становились более значительными и творческими в своей деятельности по мере того, как они все больше верили в процессы, происходящие внутри них, и осмеливались чувствовать свои собственные чувства, жить ценностями, которые они открыли в себе, а также выражать себя своим собственным, уникальным образом.

Главное направление

Разрешите посмотреть, смогу ли я в более сжатой форме изложить все связанное с тем движением, которое я вижу у своих клиентов. Кажется, оно состоит в том, что индивид, сознавая и принимая, движется к тому, чтобы *быть* процессом, которым он *есть* на самом деле, на уровне внутренних реалий. Он уходит от того, чем он не есть, от фасада. Он не пытается быть чем-то большим, чем он есть на самом деле, что повлекло бы за собой чувство незащищенности или напыщенные защитные реакции. Он не пытается быть и чем-то меньшим, чем он есть, что вызвало бы чувство вины или самоуничужения. Все больше прислушиваясь к глубоко запрятанным тайникам своего физиологического и эмоционального бытия, он обнаруживает, что все с большей правильностью и глубиной все более хочет быть тем, кем он есть на самом деле. Один клиент, когда он начал чувствовать, куда идет, с недоверием и удивлением спрашивал себя в одной из бесед: "Вы хотите сказать, что, если бы я действительно был тем, кем я хотел бы быть, это было бы хорошо?" Дальнейший его собственный опыт, а также опыт других клиентов ведет к положительному ответу. Быть тем, кем он есть на самом деле, – вот жизненный путь, который клиент, оказывается, ценит выше всего, когда волен двигаться в любом направлении. Речь идет не просто об интеллектуальном выборе какой-то ценности. Лучше всего это можно описать как нащупывающее, пробующее, неуверенное поведение, с помощью которого человек, исследуя, движется к тому, кем он хочет быть.

О неверном понимании

Разумеется, образ жизни, который я пытался описать, многим людям может показаться крайне неудовлетворительным. Если это мнение связано с действительными различиями в ценностях, то я уважаю его как отличное от моего. Однако я обнаружил, что такое отношение может быть и результатом неверного понимания. Я хотел бы попытаться разобраться с этим недоразумением.

Не предполагает ли это статичность?

Некоторым кажется, что быть тем, кем ты есть, – значит оставаться статичным. Они считают, что это синонимично понятиям "быть постоянным", "быть неизменным". Ничего не может быть дальше от истины. Быть тем, кем ты есть, – значит полностью стать процессом. Изменения больше всего ускоряются, когда кто-то хочет быть тем, кем он есть на самом деле. Конечно, на психотерапию обычно приходит человек, отвергающий свои чувства и реакции. Часто он обнаруживает, что несмотря на многолетние старания измениться, его поведение нисколько не изменилось к лучшему. И только когда он может в большей степени стать тем, кем он есть, быть тем, что он отрицал в себе, возникает какая-то надежда на изменения.

Не предполагает ли это зло?

Мое описание жизненного пути, на котором человек становится тем, кем он есть, часто вызывает такую реакцию: это означало бы быть плохим, злым, неконтролируемым, разрушительным. Это значило бы спустить с цепи на людей какое-то чудовище. Эта точка зрения мне хорошо знакома, так как я встречал ее почти у каждого клиента: "Если бы я осмелился дать волю чувствам, которые заперты внутри, если бы я хоть в какой-то мере жил этими чувствами, это была бы катастрофа". Такое высказанное или невысказанное отношение наблюдается почти у каждого клиента, когда он начинает переживать свои незнакомые ему прежде качества. Но весь ход его переживаний в психотерапии противоречит этим страхам.

Он обнаруживает, что постепенно может "быть" своим гневом, когда это действительно отражает его чувства, и такой принятый или видимый ему гнев не разрушителен. Он обнаруживает, что он может быть своим страхом, но, зная это, он не растворяется в нем. Он находит, что он может жалеть себя, и это не "плохо". Он может быть и бывает своим сексуальным чувством, или чувством лени, или враждебности, но от этого небо не падает на землю. Причина, кажется, заключается в том, что чем более он способен разрешить своим чувствам быть своими и течь свободно, тем более они занимают соответствующее место в общей гармонии его чувств. Он обнаруживает, что у него есть и другие чувства, которые не смешиваются с вышеназванными и уравнивают их. Он способен испытывать любовь, нежность, заботу и солидарность так же, как враждебность, похоть или злость. Он способен испытывать интерес, живость, любопытство так же, как лень или безразличие. Он способен чувствовать себя не только боязливым, но смелым и храбрым. Его чувства, когда он живет в их присутствии и принимает их сложность, начинают действовать в созидательной гармонии, а не увлекают его на какой-то дурной путь, не поддающийся контролю.

Выражая свое беспокойство, люди иногда говорят, что, если бы человек был тем, кем он есть на самом деле, он бы выпустил на волю сидящего в нем зверя. Мне смешно это слышать, так как я думаю, что нам следовало бы ближе познакомиться с такими зверями. Льва часто называют символом хищности. Но что такое лев? До тех пор пока он не очень извращен контактом с людьми, у него есть многие качества, о которых я говорил выше. Конечно, он убивает, когда голоден, но никогда не делает этого в диком неистовстве и никогда не переедает. Он поддерживает себя в форме лучше, чем некоторые из нас. В детстве он беспомощен и зависим, но движется от этого к независимости. Он не цепляется за зависимость. В младенчестве он эгоистичен и эгоцентричен, но, будучи взрослым, демонстрирует разумную степень сотрудничества, кормит и защищает свое потомство, заботится о нем. Он удовлетворяет свои половые желания, но это не значит, что он занят дикими, похотливыми оргиями. Его различные стремления и побуждения находятся в гармонии. По сути, это созидательный и достойный представитель семейства кошачьих. То есть я считаю, что, если кто-то на самом деле есть уникальным и неповторимым членом человеческого рода, это не должно вызывать ужас. Напротив, в данном случае имеет место полный и открытый процесс бытия одного из самых чувствительных, отзывчивых и творческих существ на этой планете. Исходя из моего опыта, полнота существования уникального человеческого существа, – отнюдь не тот процесс, который можно было бы назвать плохим. Ему больше подходят эпитеты "положительный", "конструктивный", "реалистический", "достойный доверия".

Значение для общества

Разрешите мне ненадолго обратиться к общественному значению того образа жизни, который я попытался описать. Я представил его как систему ориентиров, которая, кажется, имеет большое значение для индивида. Может ли она иметь или имеет ли она какое-либо значение для групп или организаций? Могут ли эти ориентиры с пользой для себя быть выбраны профсоюзом, церковной общиной, промышленной корпорацией, университетом, нацией? Мне кажется, это возможно. Давайте для примера посмотрим на внешнюю политику нашей страны. Вообще, если послушать заявления наших руководителей и почитать правительственные документы за последние годы, можно сделать вывод, что наша дипломатия всегда основывается на высоких моральных принципах; что она всегда согласовывается с политикой, которую мы проводили ранее; что она исключает какие-либо эгоистические стремления и что она никогда не делала ошибок в своих суждениях и оценках. Я думаю, и, возможно, вы согласитесь со мной, что если бы вам довелось услышать нечто подобное, то вы бы сразу поняли, что это лишь фасад и что такие

утверждения не отражают подлинного внутреннего процесса.

Давайте немного поразмышляем над тем, как мы, как нация, могли бы предъявлять себя в нашей зарубежной дипломатии, если бы были открытыми, понимающими, принимающими – такими, какими мы, по нашим утверждениям, и есть. Я не знаю точно, какие мы, но предполагаю, что, если бы мы постарались выразить себя такими, какие мы есть, наши переговоры с зарубежными странами содержали бы, очевидно, следующее.

Мы как нация постепенно сознаем свою огромную силу, а также мощь и ответственность, которые ее сопровождают.

Мы движемся неловко и до некоторой степени на ощупь к принятию положения ответственного мирового лидера.

Мы делаем много ошибок. Нередко мы бываем непоследовательны.

Мы далеки от совершенства.

Мы сильно напуганы силой коммунизма, то есть точкой зрения коммунистов на жизнь, отличной от нашей.

У нас преобладает дух соревнования с коммунистами, и мы злимся, чувствуем себя униженными, когда те превосходят нас в какой-либо области.

Некоторые наши интересы очень эгоистичны, например нефть на Ближнем Востоке.

С другой стороны, у нас нет желания господствовать над другими народами.

У нас сложные и противоречивые чувства относительно свободы, независимости и самоопределения как отдельных людей, так и целых стран: мы желаем этого и горды той поддержкой, которая была оказана этим тенденциям в прошлом, однако нас часто пугает истинное значение этих тенденций.

Мы склонны ценить и уважать достоинство и имущество каждого индивида, однако, когда мы испуганы, у нас это не получается.

Предположим, что мы подобным образом представили себя в нашей внешней политике – открыто и ясно. Мы попытались бы быть именно такой нацией, которой мы есть на самом деле – со всеми ее сложностями и противоречиями. Каковы бы были результаты? По моему мнению, результаты были бы подобны переживаниям клиента, когда он становится ближе к своему истинному "Я". Давайте посмотрим на возможные результаты.

Мы чувствовали бы себя гораздо спокойнее, так как нам нечего было бы скрывать.

Мы смогли бы обращать больше внимания на текущие проблемы, вместо того чтобы тратить силы на доказательство своей нравственности и последовательности.

Мы смогли бы использовать все наше творческое воображение для решения проблем, а не для самозащиты.

Мы смогли бы открыто сообщать о наших эгоистических интересах и о нашей доброжелательной заботе о других и давать возможность этим противоречивым стремлениям уравновешиваться таким образом, чтобы это было приемлемо для нас как для народа.

Мы могли бы свободно изменяться и расти в нашем положении лидера, потому что мы не были бы связаны застывшими представлениями о том, чем мы были, что мы есть и чем нам следует быть.

Мы обнаружили бы, что нас стали гораздо меньше бояться, потому что резко уменьшились бы подозрения насчет того, что лежит за фасадом.

Похоже, нашей открытостью мы вызвали бы открытость и реалистичность со стороны других.

Мы вырабатывали бы решения мировых проблем на основе реальных предметов спора, а не на языке фасадов, представленных договаривающимися сторонами.

Короче говоря, приводя эти фантастические примеры, я имел в виду, что нации и организации могут обнаружить, как это уже сделали отдельные люди, что быть тем,

кем ты есть в глубине души, – очень вознаграждающий опыт. Я полагаю, что эта точка зрения содержит семена философского подхода ко всей жизни, это больше, чем просто одно из направлений развития, замеченных в опыте клиентов.

Заключение

Я начал этот разговор с вопроса, который задает себе каждый человек, – в чем состоит цель, назначение моей жизни? Я старался рассказать вам о том, что узнал от моих клиентов, которые, находясь в психотерапевтических отношениях, будучи свободными от угроз и обладая свободой выбора, служат примером общности направления и цели.

Я указал, что они склонны открывать для себя свое подлинное "Я" и не быть такими, какими их ожидают видеть другие. Я заметил, что характерное для клиента движение заключается в том, чтобы разрешить себе быть свободно изменяющимся текущим процессом, быть таким, каков он есть. Клиент также движется к внутренней открытости тому, что происходит внутри него, учась восприимчиво слушать самого себя. Это значит, что он все больше становится гармонией сложных ощущений и реакций, а не четким и простым застывшим целым. Это значит, что, в то время как он движется к принятию своего внутреннего существа, он все больше воспринимает других, также слыша и понимая их. При появлении и выражении своих сложных внутренних процессов он доверяет им и высоко их ценит. Он творческий реалист и реалистичный творец. Он находит, что быть этим внутренним процессом – значит увеличивать скорость перемен в себе и скорость своего роста. Он постоянно обнаруживает, что быть собой, то есть быть текучим, не значит быть злым или неконтролируемым. Вместо этого он ощущает растущую гордость за себя как чувствительного, открытого, реалистичного, внутренне управляющего собой представителя человеческого рода, который мужественно и творчески приспосабливается к сложностям изменяющейся ситуации. Это значит все время стараться сознавать и выражать то, что соответствует вашим общим организмическим реакциям. Это значит, используя более удовлетворительный термин Кьеркегора, "быть тем, кем ты есть на самом деле". Думаю, я ясно показал, что двигаться в этом направлении нелегко и что дорога эта не имеет конца. Это – продолжающийся путь жизни.

Стараясь исследовать пределы этого направления, я предположил, что это направление движения не обязательно присуще только клиентам в психотерапии или индивидам, ищущим цель жизни. Я думаю, оно имело бы значение также для любой группы, организации или нации и, вероятно, имело бы такие же вознаграждающие последствия.

Я совершенно ясно сознаю, что образ жизни, который я здесь обрисовал, предполагает выбор ценностей, которые не совпадают теми целями, которые обычно избирают и преследуют большинство из нас. Но поскольку именно эту цель намечают люди, обладающие большей, чем обычно, свободой выбора, и поскольку она по всей видимости выражает общее для всех них направление, я предложил эту цель на ваше рассмотрение.

Глава 9

ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ ГАЗАМИ ПСИХОТЕРАПЕВТА полноценно функционирующий человек

Приблизительно в 1952 или 1953 году, когда я спасался от зимы в теплых

странах, я написал статью под названием "Представление о полноценно функционирующем человеке". Это была попытка обрисовать такого человека, который появился бы в результате максимально успешной психотерапии. Я был до некоторой степени напуган той текучей, относительно индивидуалистической личностью, которая, казалось, появилась как логический результат процесса психотерапии. Передо мной стояло два вопроса: была ли моя логика верной? И если да, то представлял ли для меня ценность такой человек? Чтобы дать себе возможность поразмышлять над этими вопросами, я размножил статью и потом распространил сотни ее копий среди интересующихся. Когда я стал более уверенным в содержащихся в ней мыслях, то предложил ее на рассмотрение в один из главных психологических журналов. Редактор обещал ее опубликовать, но посчитал, что ее нужно представить с позиции более традиционной психологической теории. Он предложил внести много существенных изменений. Это заставило меня почувствовать, что, вероятно, в той форме, в какой она была написана, статья неприемлема для психологов, и я оставил мысль о публикации. С тех пор статья продолжала быть в центре внимания многих людей. Так например, д-р Хайакава написал статью, посвященную этому же понятию в журнале семантики "Etc". В результате эта статья стала одной из первых, о которых я вспомнил, обдумывая настоящую книгу.

Однако когда я снова перечитал ее, то обнаружил, что многие из ее главных тем и мыслей уже были отражены и, возможно, лучше высказаны в других работах, которые я включил в эту книгу. Поэтому с некоторой неохотой я опять отложил ее и представил здесь другую работу, которая выражает мою точку зрения на хорошую жизнь. Эта работа основывалась на статье о полноценно функционирующем человеке и, по моему мнению, излагала в более краткой и удобочитаемой форме основные аспекты предыдущей работы. Моя единственная уступка прошлому состоит в том, что я вставил подзаголовок в название этой главы.

** * **

В основном мои взгляды на значение понятия "хорошая жизнь" основаны на опыте работы с людьми в очень близких, доверительных отношениях, называемых психотерапией. Таким образом, мои взгляды основаны на опыте или чувствах, в противоположность, например, научному или философскому обоснованию. Наблюдая за людьми с расстройствами и проблемами, жаждущими добиться хорошей жизни, я составил себе представление о том, что они под этим подразумевают.

Мне следовало бы с самого начала пояснить, что мой опыт получен благодаря выгодной позиции определенного направления в психотерапии, которое развивалось в течение многих лет. Вполне возможно, что все виды психотерапии в чем-то основном схожи между собой, но поскольку сейчас я уверен в этом менее, чем раньше, я хотел бы, чтобы вам было ясно, что мой психотерапевтический опыт развивался в русле направления, которое мне кажется наиболее эффективным. Это – психотерапия, "центрированная на клиенте".

Разрешите мне попытаться кратко описать, как выглядела бы эта психотерапия, если бы она была оптимальной во всех отношениях. Я чувствую, что больше всего узнал о хорошей жизни из опыта психотерапии, в процессе которой происходило много изменений. Если бы психотерапия была во всех отношениях оптимальной (как интенсивная, так и экстенсивная), терапевт был бы способен войти в интенсивные субъективные личностные отношения с клиентом, относясь к нему не как ученый к объекту изучения, не как врач к пациенту, а как человек к человеку. Тогда терапевт почувствовал бы, что его клиент – безусловно, человек с различными

достоинствами, обладающий высокой ценностью независимо от его положения, поведения или чувств. Это также значило бы, что терапевт искренен, не прячется за фасадом защит и встречает клиента, выказывая чувства, которые он испытывает на органическом уровне. Это значило бы, что терапевт может разрешить себе понять клиента; что никакие внутренние барьеры не мешают ему чувствовать то, что чувствует клиент в каждый момент их отношений; и что он может выразить клиенту какую-то часть своего со-чувственного понимания. Это значит, что терапевту было бы удобно полностью войти в эти отношения, не зная когнитивно, куда они ведут; и что он доволен, что создал атмосферу, которая дает возможность клиенту с наибольшей свободой стать самим собой.

Для клиента оптимальная психотерапия значила бы исследование все более незнакомых, странных и опасных чувств в себе; исследование, которое только потому и возможно, что клиент начинает постепенно понимать, что его принимают без всяких условий. Поэтому он знакомится с такими элементами своего опыта, осознание которых в прошлом отрицалось, так как они были слишком угрожающими и разрушительными для структуры его представлений о "себе". В этих отношениях он обнаруживает, что переживает во всей полноте, до конца эти чувства так, что в данный момент он и есть своим страхом или гневом, нежностью или силой. И когда он живет этими различными по интенсивности и разнообразными чувствами, он обнаруживает, что не теряет ощущения "себя", что он и *есть* всеми этими чувствами. Он видит, что его поведение конструктивно изменяется в соответствии с его новым прочувствованным ощущением "себя". Он подходит к осознанию, что ему больше не нужно бояться того, что может содержаться в его переживаниях, что он может свободно приветствовать любые переживания как часть своего изменяющегося и развивающегося "Я".

Это маленький набросок того, к чему близко подходит центрированная на клиенте психотерапия, если она оптимальна. Я представляю ее здесь просто в качестве контекста, в котором сформировались мои представления о хорошей жизни.

Наблюдение с отрицательным выводом

Когда я старался жить, понимая опыт своих клиентов, я постепенно пришел к одному отрицательному выводу о хорошей жизни. Мне кажется, что хорошая жизнь – это не застывшее состояние. По моему мнению, это не состояние добродетели, довольства, нирваны или счастья. Это – не условия, которым человек должен соответствовать, которые он должен осуществлять или актуализировать. Используя психологические термины, можно сказать, что это не состояние ослабления влечения, уменьшения напряженности и не гомеостаз⁴⁷.

Мне кажется, использование этих терминов предполагает, что когда одно или несколько из этих состояний достигнуто, достигнута и цель жизни. Конечно, для многих людей счастье или приспособленность – синонимы хорошей жизни. Даже ученые в области общественных наук часто говорили, что цель жизни – уменьшение напряженности, достижение гомеостаза, или равновесия.

Поэтому я с удивлением и некоторым беспокойством понял, что мой личный опыт не подтверждает ни одно из этих положений. Если я сосредоточусь на опыте некоторых индивидов, достигших наивысшей степени продвижения во время психотерапевтических отношений и в последующие годы, кажется, показавших действительный прогресс на пути к хорошей жизни, то, по-моему, их состояние нельзя точно описать ни одним из вышеприведенных терминов, обозначающих ту или иную форму статичного существования. Я думаю, они сочли бы себя оскорбленными, если бы их захотели описать словом как "приспособленные"; и они сочли бы неверным описывать себя как "счастливых", "довольных" или даже "актуализирующихся". Хорошо зная их, я посчитал бы неверным сказать, что напряженность побуждений у них понижена, или что они находятся в состоянии

гомеостаза. Поэтому мне приходится спрашивать себя, можно ли обобщить их случаи, есть ли какое-нибудь определение хорошей жизни, соответствующее жизненным фактам, которые я наблюдал. Я считаю, что дать ответ совсем не просто, и мои дальнейшие утверждения весьма гипотетичны.

Наблюдение с положительным выводом

Если попытаться вкратце изложить описание этого понятия, я полагаю, это сведется примерно к следующему:

1. Хорошая жизнь – это *процесс*, а не состояние бытия.
2. Это – направление, а не конечный пункт.
3. Это направление выбрано всем организмом в условиях психологической свободы двигаться *куда угодно*.
4. Это организмически выбранное направление имеет определенные общие черты, проявляющиеся у большого числа разных людей, каждый из которых неповторим и единственен в своем роде.

Таким образом, я могу объединить эти утверждения в определении, которое по крайней мере может служить основой для рассмотрения и обсуждения. Хорошая жизнь с точки зрения моего опыта – это процесс движения по пути, которое выбирает человеческий организм, когда он внутренне свободен развиваться в любом направлении, причем этому направлению свойственна определенная всеобщность.

Характеристики процесса

Разрешите мне определить характерные качества этого процесса движения, качества, возникающие в психотерапии у каждого клиента.

Возрастает открытость опыту

Во-первых, этот процесс связан с возрастающей открытостью опыту. Эта фраза приобретает для меня все больший смысл. Открытость диаметрально противоположна защите. Защитная реакция, описанная мною ранее, – это ответ организма на опыт, который воспринимается или будет воспринят как угрожающий, как не соответствующий существующему у индивида представлению о себе или о себе в отношениях с миром. Этот угрожающий опыт на время перестает быть таковым, так как он или искажается при осознании, или отрицается, или не допускается в сознание. Можно сказать, что я на самом деле не могу правильно понять все свои переживания, чувства и реакции, которые существенно расходятся с моими представлениями о себе. Во время психотерапии клиент все время обнаруживает, что он переживает такие чувства и отношения, которые до этого неспособен был сознавать, неспособен был "обладать" ими как частью "себя", своего "Я".

Однако, если бы человек мог быть полностью открыт своему опыту, каждый стимул, идущий от организма или от внешнего мира, передавался бы свободно через нервную систему, без малейшего искажения каким-либо защитным механизмом. Не было бы необходимости в механизме "подсознания", с помощью которого организм заранее бывает предупрежден о любом опыте, угрожающем личности. Наоборот, независимо от того, будет ли это стимул окружающего мира, воздействующий на чувствительные нервы своим очертанием, формой, цветом или звуком, будет ли это след воспоминания о прошлом опыте, или висцеральное ощущение страха, удовольствия или отвращения, – человек будет "жить" этим опытом, который будет полностью доступен его сознанию.

Таким образом, оказывается, что одной из составляющих процесса, который я называю "хорошей жизнью", выступает движение от полюса защитных реакций к полюсу открытости своему опыту. Человек становится все более способен слышать себя, переживать то, что в нем происходит. Он более открыт своим чувствам страха, подавленности, боли. Он также более открыт своим чувствам смелости, нежности и

благоговения. Он свободно может жить своими субъективными чувствами, поскольку они в нем есть, и он волен сознавать их. Он способен в большей мере жить опытом своего организма, а не закрывать его от осознания.

Возрастает стремление жить настоящим

Второе качество процесса, который представляется мне хорошей жизнью, связано со все большим стремлением жить полнокровной жизнью в каждый ее момент. Эту мысль легко истолковать неправильно; она пока еще неясна мне самому. Однако разрешите мне попытаться объяснить, что я имею в виду.

Я думаю, если бы человек был полностью открыт новому опыту и у него не было защитных реакций, каждый момент его жизни был бы новым. Сложное сочетание внутренних и внешних стимулов, существующее в данный момент, никогда не существовало ранее в такой форме. Следовательно, этот человек подумал бы: "То, каким я буду в следующий момент, и то, что я сделаю, вырастает из этого момента и не может быть предсказано заранее ни мной, ни другими". Мы нередко встречали клиентов, выражающих именно такие чувства.

Чтобы выразить текучесть, свойственную хорошей жизни, можно сказать, что "Я" и личность в ходе ее возникают из опыта, а не опыт толкуется и искажается, чтобы соответствовать заранее заданной структуре "Я". Это значит, что вы оказываетесь участником и наблюдателем протекающих процессов организмического опыта, а не тем, кто осуществляет над ними контроль.

Жизнь в настоящем моменте означает отсутствие неподвижности, строгой организации, наложения структуры на опыт. Вместо этого имеется максимум адаптации, выявление структуры в опыте, текущая, изменяющаяся организация "Я" и личности.

Именно это стремление жить настоящим моментом, на мой взгляд, явно проявляется в людях, вовлеченных в процесс хорошей жизни. Можно почти с уверенностью сказать, что это – ее самое существенное, качество. Оно связано с выявлением структуры опыта в ходе проживания этого опыта. С другой стороны, большинство людей почти всегда приносят в опыт заранее сформировавшуюся структуру и оценку и, не замечая этого, искажают опыт и втискивают его в требуемые рамки, чтобы он соответствовал предвзятым идеям. При этом они раздражаются, что из-за текучести опыта прилаживание его к нашим заботливо сконструированным рамкам становится совершенно неуправляемым. Когда я вижу, что клиенты приближаются к хорошей, зрелой жизни, одно из ее свойств состоит в том, что их ум открыт тому, что происходит сейчас, и в этом настоящем процессе они обнаруживают структуру, которая, оказывается, ему присуща.

Возрастает доверие к своему организму

Еще одна характеристика человека, живущего хорошей жизнью, – все увеличивающееся доверие к своему организму как средству достижения наилучшего поведения в каждой ситуации в настоящем.

Решая, что им предпринять в той или иной ситуации, многие люди опираются на принципы, на правила поведения, установленные какой-то группой или учреждением, на суждения других (начиная с жены и друзей и кончая Эмилией Поуст⁴⁸) или на то, как они вели себя в подобной ситуации в прошлом. Однако, когда я наблюдаю за клиентами, чей жизненный опыт так многому научил меня, я обнаруживаю, что они в состоянии больше доверять своей цельной организмической реакции на новые ситуации. Это происходит потому, что, будучи открыты своему опыту, они все больше убеждаются, что то, что "ощущается верным", оказывается надежным ориентиром поведения, приносящего им истинное удовлетворение.

Когда я пытался понять причину этого, то обнаружил, что рассуждаю следующим образом. Человек, полностью открытый своему опыту, имел бы доступ ко всем факторам, имеющимся в его распоряжении в данной ситуации: социальным

требованиям, его собственным сложным и, вероятно, противоречивым потребностям; воспоминаниям о подобных ситуациях в прошлом, восприятию неповторимых качеств данной ситуации и т.д. На основе всего этого он и строил бы свое поведение. Конечно, эти сведения были бы очень сложными. Но он мог бы разрешить своему целостному организму с участием сознания рассмотреть каждый стимул, потребность и требование, его относительную напряженность и важность. Из этого сложного взвешивания и уравнивания он мог бы вывести те действия, которые в наибольшей степени удовлетворяли бы все его нужды в данной ситуации. Такого человека можно по аналогии сравнить с гигантской вычислительной электронной машиной. Поскольку он открыт своему опыту, в машину вводятся все данные чувственных впечатлений, памяти, предшествующего общения, состояния висцеральных и внутренних органов. Машина вбирает в себя все эти многочисленные данные о напряжениях и силах и быстро вычисляет, как действовать, чтобы в результате был получен наиболее экономичный вектор удовлетворения потребностей в данной конкретной ситуации. Таково поведение нашего гипотетического человека.

У большинства из нас есть недостатки, которые приводят к ошибкам в этом процессе. Они состоят во включении в вычисления информации, которая *не* принадлежит данной конкретной ситуации, или в исключении информации, которая ей *принадлежит*. Возникают ошибочные варианты поведения, когда в вычисления вводятся воспоминания и предшествующие знания, как будто они и есть *этой* действительностью, а не просто воспоминаниями и знаниями. Ошибка может произойти и тогда, когда в сознание не допускаются определенные пугающие переживания; следовательно, они не входят в вычисления или вводятся в машину в искаженном виде. Но наш гипотетический человек считал бы свой организм вполне достойным доверия, и поэтому все доступные данные были бы использованы и представлены скорее в правильном, нежели в искаженном виде. Отсюда его поведение, возможно, было бы более близким к тому, чтобы удовлетворить его нужды увеличить возможности, установить связи с другими и т.д.

В этом взвешивании, уравнивании и вычислениях его организм ни в коей мере не был бы непогрешим. Исходя из доступных данных, он всегда давал бы наилучший из возможных ответов, но иногда эти данные могли бы быть неполными. Однако вследствие открытости опыту любые ошибки, приводящие к неудовлетворительному поведению, вскоре были бы исправлены. Вычисления находились бы в постоянном процессе корректировки, потому что постоянно проверялись бы на практике, в поведении.

Возможно, вам не понравится моя аналогия с ЭВМ. Разрешите мне опять обратиться к опыту тех клиентов, которых я знал. Когда они становятся более открытыми своему опыту, то обнаруживают, что могут больше доверять своим реакциям. Если они чувствуют, что хотят выразить свой гнев, то делают это и убеждаются, что это вовсе не так уж страшно. Ибо они в той же мере сознают и другие свои желания, и способны выразить привязанность, участие и тому подобные формы отношения к людям. Они с удивлением обнаруживают, что могут интуитивно решать, как себя вести в сложных и беспокойных человеческих отношениях. И лишь впоследствии они сознают, как надежны были их внутренние реакции, приведшие к правильному поведению.

Процесс более полноценного функционирования

Я хотел бы представить более связную картину хорошей жизни, воедино соединив три нити, описывающие этот процесс. Получается, что психически свободный человек все более совершенно выполняет свое назначение. Он становится все более способен к полнокровной жизни в каждом из своих чувств и реакций. Он все больше использует все свои органические механизмы, чтобы как

можно правильнее чувствовать конкретную ситуацию внутри и вне его. Он использует всю находящуюся в его сознании информацию, какой только может снабдить его нервная система, понимая при этом, что его целостный организм может быть мудрее, чем его сознание. Он в большей мере способен дать возможность всему своему свободному, сложно функционирующему организму выбрать из множества возможных именно тот вариант поведения, который действительно будет более удовлетворять его в настоящий момент. Он больше способен поверить своему организму в его функционировании не потому, что тот безошибочен, а потому, что он может быть полностью открытым для последствий своих действий и сможет исправить их, если они его не удовлетворяют.

Он будет более способен переживать все свои чувства, менее бояться любого из них, он сможет сам просеивать факты, будучи более открытым сведениям из всех источников. Он полностью вовлечен в процесс бытия и "становления самим собой" и поэтому обнаруживает, что действительно и реально социализируется. Он более полно живет настоящим моментом и узнает, что это самый правильный способ существования. Он становится более полно функционирующим организмом и более совершенно функционирующим человеком, так как полностью сознает себя, и это сознание пронизывает его переживания от начала и до конца.

Некоторые сопутствующие вопросы

Любое представление о том, что такое хорошая жизнь, порождает множество вопросов. Представленная здесь моя точка зрения на хорошую жизнь не есть исключением. Я надеюсь, что скрытые в ней неявные выводы еще послужат пищей для размышлений. Но два или три вопроса, я хотел бы обсудить уже сейчас.

Новый взгляд на соотношение свободы и необходимости

Связь с первым неявным выводом может не сразу бросаться в глаза. Оно касается старой проблемы "свободы воли". С вашего разрешения я попробую показать, как я вижу эту проблему в новом свете.

В течение некоторого времени меня приводил в недоумение психотерапевтический парадокс между свободой и детерминизмом. Одними из наиболее действенных субъективных переживаний клиента в психотерапевтических отношениях являются те, когда он чувствует, что в его власти совершить свободный выбор. Он *волен* – стать самим собой или спрятаться за фасадом, двигаться вперед или назад, вести себя как пагубный разрушитель себя и других или делать себя и других более сильными – в буквальном смысле слова он волен жить или умереть, в обоих – психологическом и физиологическом – смыслах этих слов. Однако, как только я вхожу в область психотерапии с объективными исследовательскими методами, я, как и многие другие ученые, связываю себя тотальным детерминизмом. С этой точки зрения каждое чувство и действие клиента детерминировано тем, что ему предшествовало. Такой вещи, как свобода, быть не может. Эта дилемма, которую я стараюсь описать, существует и в других областях – просто я ее обозначил более четко, и от этого она не становится менее неразрешимой.

Однако эту дилемму можно увидеть по-новому, если рассмотреть ее в рамках данного мной определения полноценно функционирующего человека. Можно сказать, что в наиболее благоприятных психотерапевтических условиях человек по праву переживает наиболее полную и абсолютную свободу. Он желает или выбирает такое направление действий, которое является самым экономным вектором по отношению ко всем внутренним и внешним стимулам, потому что это именно то поведение, которое будет наиболее глубоко его удовлетворять. Но это то же самое направление действий, про которое можно сказать, что с другой, удобной точки зрения оно определяется всеми факторами наличной ситуации. Давайте противопоставим это картине действий человека с защитными реакциями. Он хочет

или выбирает определенное направление действий, но обнаруживает, что *не может* вести себя согласно своему выбору. Он детерминирован факторами конкретной ситуации, но эти факторы включают его защитные реакции, его отрицание или искажение значимых данных. Поэтому он уверен, что его поведение будет не полностью удовлетворять его. Его поведение детерминировано, но он не волен сделать эффективный выбор. С другой стороны, полноценно функционирующий человек не только переживает, но и использует абсолютную свободу, когда спонтанно, свободно и добровольно выбирает и желает то, что абсолютно детерминированно. Я не настолько наивен, чтобы предположить, что это полностью решает проблему субъективного и объективного, свободы и необходимости. Тем не менее, это имеет для меня значение, потому что чем больше человек живет хорошей жизнью, тем больше он чувствует свободу выбора и тем больше его решения эффективно воплощаются в его поведении.

Творчество как составляющая хорошей жизни

Мне кажется, совершенно ясно, что человек, вовлеченный в процесс, который я назвал "хорошей жизнью", – это творческий человек. С его восприимчивой открытостью миру, с его верой в свою способность формировать новые отношения с окружающими он будет таким человеком, у которого появятся продукты творчества и творческая жизнь. Он не обязательно будет "приспособлен" к своей культуре, но почти обязательно не будет конформистом. В любые времена и в любой культуре он будет жить созидая, в гармонии со своей культурой, необходимой ему для сбалансированного удовлетворения своих нужд. Иногда, в некоторых ситуациях, он мог бы быть очень несчастным, но все равно продолжал бы двигаться к тому, чтобы стать самим собой, и вести себя так, чтобы максимально удовлетворить свои глубинные потребности.

Я думаю, что ученые, изучающие эволюцию, могли бы сказать про такого человека, что он с большей вероятностью адаптировался бы и выжил при изменении окружающих условий. Он смог бы хорошо и творчески приспособиться как к новым, так и к существующим условиям. Он представлял бы собой подходящий авангард человеческой эволюции.

Фундаментальное доверие к человеческой природе

В дальнейшем станет ясно, что еще один вывод, имеющий отношение к представленной мною точке зрения, заключается в том, что в основе своей биологическое естество, "природа" свободно функционирующего человека созидательна и достойна доверия. Исходя из моего двадцатипятилетнего психотерапевтического опыта, я неизбежно прихожу к такому заключению. Если мы способны освободить индивида от защитных реакций, открыть его восприятие как для широкого круга своих собственных нужд, так и для требований окружающих людей и общества в целом, мы можем быть уверены, что его последующие действия будут положительными, созидательными, продвигающими его вперед. Не нужно беспокоиться о том, кто будет его социализировать, так как потребность в отношениях с другими людьми, в общении составляет одну из его собственных глубинных потребностей. По мере того как он все более будет становиться самим собой, он будет в большей мере и социализироваться. Не нужно беспокоиться о том, кто будет сдерживать его агрессивные импульсы, так как в случае открытости *всем* своим импульсам его потребности в принятии и отдаче любви будут столь же сильны, как и его агрессивные или собственнические импульсы. Он будет агрессивен в ситуациях, где на самом деле требуется агрессия, но у него не будет неудержимо растущей потребности в агрессии. Если он движется к открытости всему своему опыту, его поведение в целом в этой и других сферах будет более реалистичным и сбалансированным, подходящим для выживания и дальнейшего развития такого в высшей степени социализированного животного, как человек.

Я мало разделяю едва ли не господствующее представление о том, что человек в основе своей иррационален, и что если его импульсы не контролировать, он придет к разрушению себя и других. Поведение человека до утонченности рационально, когда он движется строго намеченным сложным путем к целям, которых стремится достичь его организм. Трагедия в том, что наши защитные реакции не позволяют нам осознать эту рациональность, так что сознательно мы движемся в одном направлении, а организмически – в другом. Но у нашего человека, живущего хорошей жизнью число таких барьеров уменьшается, и он во все большей степени участвует в рациональных действиях своего организма. Единственный необходимый контроль над импульсами, существующий у такого человека, – это естественное внутреннее уравнивание одной потребности другою и поиск вариантов поведения, направленных на наиболее полное удовлетворение всех своих нужд. Очень сократилась бы практика избыточного удовлетворения одной потребности (в агрессии, сексе и т. д.) за счет удовлетворения других (потребности в дружеских отношениях, в нежных отношениях и т.д.), столь характерная для людей с защитными реакциями. Человек принимал бы участие в сложнейшей деятельности организма по саморегуляции – управлению его психическими и физиологическими функциями – с тем, чтобы жить во все большей гармонии с самим собою и другими людьми.

Более полнокровная жизнь

Последнее, о чем я хотел бы упомянуть, – это то, что хорошая жизнь предполагает более широкий диапазон жизни, более яркий по сравнению с тем "суженным" существованием, которое ведет большинство из нас. Быть частью этого процесса – значит быть вовлеченным в часто пугающие или удовлетворяющие нас переживания более восприимчивой жизни, имеющей более широкий диапазон и большее разнообразие. Мне кажется, что клиенты, которые значительно продвинулись в психотерапии, более тонко чувствуют боль, но им свойственно также более яркое чувство экстаза; они яснее чувствуют свой гнев, но то же можно сказать и о любви; они глубже ощущают свой страх, но то же происходит и с мужеством. И причина, по которой они могут жить более полнокровно, с большей амплитудой чувств, заключается в том, что они в глубине уверены в себе как надежных инструментах взаимодействия с жизнью.

Я думаю, вам становится понятным, почему такие выражения, как "счастье", "удовольствие", "блаженство", "удовлетворенность", не кажутся мне вполне подходящими для описания процесса, который я назвал "хорошей жизнью", хотя человек в ходе хорошей жизни время от времени и испытывает подобные чувства. Тут больше подошли бы такие прилагательные, как "обогащающий", "захватывающий", "вознаграждающий", "перспективный", "осмысленный". Я убежден, что хорошая жизнь – не для малодушных. Она связана с расширением и ростом своих возможностей. Чтобы полностью окунуться в поток жизни, необходимо мужество. Но более всего в человеке восхищает то, что, будучи свободен выбирать себе хорошую жизнь, он выбирает именно процесс становления.

Часть V

ПОСТИЖЕНИЕ ФАКТОВ.

МЕСТО ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

Я сделал попытку сверить свой клинический опыт с реальностью,

испытав некоторые философские затруднения в вопросе о том, какой "реальности" наиболее адекватен этот опыт

Глава 10

ЛЮДИ ИЛИ НАУКА?

философский вопрос

Я получал большое удовлетворение, когда писал эту работу, но и сейчас я придерживаюсь тех же взглядов.

Думаю, что одна из причин, по которым она мне нравилась, состоит в том, что писал я ее исключительно для себя. Я не думал об ее публикации или использовании в каких-то других целях. Я писал ее только с целью прояснить свое растущее недоумение и существующие во мне противоречия.

Оглянувшись назад, я могу понять происхождение этого противоречия. Налицо было противоречие между логическим позитивизмом, в духе которого я был образован и который я очень уважал, и субъективно ориентированным экзистенциальным мышлением, гнездившимся во мне, которое, как мне казалось, хорошо соответствовало моему опыту психотерапии.

Я – не ученый в области экзистенциальной философии. Впервые я познакомился с работами Сёрена Кьеркегора и Мартина Бубера по настоянию некоторых теологов, работавших со мной в Чикаго. Они были уверены, что мышление этих двух людей покажется мне близким по духу, и в этом они были в значительной мере правы. Хотя у Кьеркегора есть много того, что вообще не вызывает у меня никакого отклика, некоторые его глубоко проникновенные убеждения великолепно выражают мои взгляды, которые я, однако, никак не мог сформулировать. Хотя Кьеркегор жил добрую сотню лет назад, я не могу не считать его легкоранимым и глубоко восприимчивым другом. Я думаю, эта работа свидетельствует о том, что я обязан ему. В основном я обязан ему тем, что по прочтении его работ я освободился и захотел больше доверять своему собственному опыту и более полно выражать его.

Также мне помогало то, что я писал эту работу вдалеке от своих коллег, проводя зиму в Такско. Я написал там большую ее часть. Годом позже на карибском острове Гренада я дописал статью, закончив последний ее раздел.

Как и несколько других работ этого тома, я размножил ее для моих коллег и студентов. Через несколько лет мне предложили представить ее к публикации, и, к моему удивлению, она была принята в "American Psychologist". Я поместил эту работу сюда, так как мне кажется, что она лучше других выражает контекст, в котором я вижу исследование психотерапии; статья также проясняет причину моей "двойной жизни", субъективного и объективного.

Введение

Эта работа отражает мои личные взгляды, которые я выразил в первую очередь для самого себя, чтобы прояснить проблему, ставившую меня в тупик. Для других она будет интересна лишь в той мере, в какой эта проблема для них существует. Поэтому во вступлении я опишу, как возникла настоящая статья.

В то время как я приобретал опыт терапевта, продолжая волнующее благодатное занятие психотерапией, и работал как научный исследователь с целью найти объективную суть психотерапии, я стал все более сознавать глубокие расхождения между этими двумя ролями. Чем более хорошим терапевтом я становился (а я полагаю, так оно и было), тем более сознавал свою полную субъективность, в тех случаях, когда мне лучше всего удавалась эта роль. А по мере того, как я становился более опытным исследователем, знающим и нацеленным на решение научных проблем (а я полагаю, так оно и было), то чувствовал возрастающее неудобство от контраста между строгой объективностью меня-ученого и почти мистической субъективностью меня-терапевта. Данная работа возникла в

результате осмысления этого конфликта.

Первое, что я сделал, – разрешил себе быть терапевтом и наилучшим образом кратко описал сущность природы психотерапии, мнение о которой разделяли со мной многие клиенты. Я бы выделил тот факт, что это очень свободное описание, отражающее мои личные взгляды. Если бы оно было написано другим человеком или даже мною два года назад, оно в некоторых отношениях отличалось бы от настоящего. Затем я встал на позицию ученого – упорного искателя объективных фактов в этой области психологии – и попытался обрисовать тот смысл, который имеет психотерапия для науки. После чего я провел возникшую во мне дискуссию, поднимая законные вопросы, относящиеся к этим двум разным точкам зрения.

Когда я зашел так далеко, то обнаружил, что только обострил противоречия. Эти две точки зрения показались мне несовместимыми более, чем когда-либо. Я обсудил этот материал на семинаре со студентами и преподавателями факультета, и их замечания мне очень помогли. Весь следующий год я продолжал размышлять над этой проблемой, пока не почувствовал возникающее во мне объединение этих двух точек зрения. Прошло более года после написания первых разделов, когда я сделал попытку выразить словами их вероятное и, возможно, временное объединение.

Таким образом, читатель, желающий проследить за моей борьбой в этом вопросе, обнаружит, что совершенно бессознательно она приняла форму драмы, причем все персонажи этой драмы находятся во мне самом: Первый Протагонист⁴⁹, Второй Протагонист, Противоречие и, наконец, Решение. Позвольте мне без дальнейших церемоний ввести Первого Протагониста, меня-терапевта, который, как сумел, изобразил то, что, вероятно, есть опытом психотерапии.

Сущность психотерапии с точки зрения опыта

Я вхожу в отношения с человеком, имея гипотезу или веру в то, что моя приязнь, мое доверие и мое понимание внутреннего мира другого приведут к существенному процессу его становления. Я вхожу в отношения не как ученый, не как врач, который может правильно поставить диагноз и лечить, а как человек, вступающий в отношения с другим человеком. Чем больше я буду рассматривать клиента только как объект, тем в более в нем будет расти тенденция становиться только объектом.

Сам я иду на риск, потому что когда отношения становятся более глубокими, возможна неудача, возвращение клиента в прежнее состояние, отказ от меня и от отношений со мной, – после этого я чувствую, что могу потерять себя или какую-то часть себя. Временами этот риск очень реален и остро переживается.

Я даю себе возможность вступать в непосредственные отношения, за которые отвечает не просто мое сознание, но весь мой организм, восприимчивый к этим отношениям. Когда ко мне обращаются, я откликаюсь, не спланировав и не проанализировав все сознательно, а просто, не раздумывая, реагирую на другого индивида, причем моя реакция основана на общей организмической чувствительности к этому человеку без участия сознания. Я существую в отношениях именно на этой основе.

Мне кажется, что сущность некоторых наиболее глубоких основ психотерапии заключается в полноте переживания. Клиент способен свободно переживать свое чувство во всей его силе и первозданности, без интеллектуального торможения и предосторожностей, не будучи связан знанием о противоречащих чувствах. Я также способен с равной свободой прочувствовать мое понимание этого чувства, без какой-либо осознанной мысли о нем, без какого-либо опасения или беспокойства по поводу того, куда это чувство приведет, без какого-либо диагностического или аналитического обдумывания, без каких-либо когнитивных или эмоциональных барьеров на пути полного допущения этого чувства в понимание. Когда имеет место эта целостность, искренность, полнота переживания в отношениях, оно приобретает

"потустороннее" качество, о котором упоминали многие терапевты, – возникает как бы транс в отношениях, из которого оба – клиент и я – выходят к концу часа психотерапии как из глубокого колодца или тоннеля. Во всех этих моментах наблюдается, говоря словами Бубера, "подлинное отношение Я-Ты", безграничное существование в опыте переживания, возникающего *между* клиентом и мною. Этот опыт – полная противоположность восприятию клиента в качестве объекта наблюдения и изменения. Это – самый пик личной субъективности.

Я часто думаю о том, что я *не знаю*, куда ведут эти непосредственные отношения. Будто мы оба – я и клиент – без страха разрешаем себе соскользнуть в поток становления, поток процесса, который несет нас вперед. Тот факт, что терапевт ранее разрешил себе плыть в этом потоке опыта жизни и нашел это стоящим, заставляет его каждый раз все более бесстрашно делать решительный шаг. Именно моя уверенность облегчает клиенту задачу вхождения в поток со своей стороны, хотя бы непродолжительного. Часто кажется, будто этот поток переживаний ведет к какой-то цели. Возможно, более правильным будет сказать, что вознаграждением есть сам процесс, и главное вознаграждение состоит в том, что он позже дает возможность и клиенту, и мне независимо друг от друга *позволять* себе входить в процесс становления.

Что касается клиента, то по мере продвижения психотерапии он осмеливается становиться самим собою, несмотря на все то ужасное, что, как он уверен, произойдет с ним, если он позволит себе это. Что значит это становление "самим собою"? Мне кажется, это значит – испытывать меньше страха перед организмическими, нерелексивными реакциями, которые имеются у человека; постепенный рост веры и даже привязанности к сложным, разнообразным и богатым чувствам и стремлениям, которые существуют в нем на органическом или организмическом уровне. Сознание, вместо того чтобы быть сторожем опасной непредсказуемой массы побуждений, из которой лишь немногим можно разрешить увидеть свет, становится удобным жильцом среди разнообразнейшего общества побуждений, чувств и мыслей, которые, оказывается, могут прекрасно самоуправляться, когда нет бдительного и полного страхов надсмотрщика.

В этот процесс становления самим собою вовлечен глубокий опыт личного выбора. Человек понимает, что может или продолжать прятаться за фасадом, или рискнуть быть самим собой; что он свободный деятель, во власти которого как разрушить себя или другого, так и сделать себя и другого более сильным. Сталкиваясь с этой обнажившейся реальностью выбора, он выбирает движение, ведущее его к тому, чтобы стать самим собой.

Но бытие самим собой не решает проблем. Оно просто открывает новый путь существования, в котором больше глубины и силы переживаний чувств, больше широты и разнообразия. Человек чувствует себя более уникальным и отсюда – более одиноким, но гораздо более подлинным, так как его отношения с другими теряют свою искусственность, становятся более глубокими, удовлетворяющими его и выявляют сущность другого человека.

На этот процесс и на эти отношения можно посмотреть, и по-другому – как на приобретение знаний клиентом (и в меньшей степени – терапевтом). Но это довольно странное знание. Эти знания не отличаются сложностью, а самые глубокие из них почти невозможно выразить словами. Часто новое знание облечено в такую простую форму, как "Я *отличаюсь* от других", "В действительности я испытываю к нему (ней) ненависть", "Я *боюсь* чувствовать себя зависимым", "На самом деле я жалею себя", "Я эгоцентричен", "Во мне действительно есть чувства любви и нежности", "Я могу быть тем, кем хочу" и т.д. Но несмотря на кажущуюся простоту, эти знания крайне важны в каком-то новом отношении, которое трудно определить. Мы можем понимать их по-разному. С одной стороны, это знания,

которые становятся частью "меня" и основаны на переживаниях, а не символах. Эти знания аналогичны знаниям ребенка, который выучил, что дважды два – четыре, но однажды, играя с двумя парами предметов, вдруг осознает, обретая совершенно новое знание, что дважды два – на самом деле четыре.

Другое понимание этих знаний состоит в том, что они представляют собой запоздалую попытку соотнести слова с их содержанием в области чувств, – процесс, который задолго до этого имел место в познании. В уме мы осторожно соотносим выбранное слово с содержанием, которое дает нам опыт. Так, я говорю, что что-то происходило "постепенно", при этом быстро (и по большей части неосознанно) перебрал и отвергнув такие слова, как "медленно", "незаметно", "шаг за шагом" и подобные, которые не передают вполне оттенка содержания нашего опыта. Но в области чувств мы никогда не учились соотносить слова с опытом, точно передавать его содержание. Что-то, что поднимается во мне в безопасной атмосфере принимающих отношений, – что это? Печаль это или гнев, раскаяние или жалость к себе? Или это сожаление об утраченных возможностях? – Я путаюсь, перебирая широкий диапазон чувств, пока одно из них не "подойдет", не "почувствуется верным", не покажется, что оно действительно отражает организмический опыт. В ходе этого клиент обнаруживает, что должен выучить язык чувств и эмоций, как ребенок, который учится говорить. Бывает и хуже: он обнаруживает, что должен расстаться с неправильным выражением, прежде чем научиться правильному.

Давайте попробуем иначе определить этот тип знания, на сей раз описывая его путем отрицания. Это тип знания, которому нельзя научить. Сущность его состоит в том, что это – одна из сторон открытия самого себя. Имея "знание" в том смысле, в каком мы его обычно представляем, один человек, при наличии соответствующей мотивации и способностей, может передать его другому. Но в значимом научении, которое имеет место в психотерапии, один человек *не может* обучить другого. Обучение разрушит научение. Так, я мог бы учить клиента, что для него безопасно быть самим собой, что сознавать свои чувства не опасно свободно и т.п. Чем больше бы он это изучал, тем меньше бы овладевал этим знанием, которое возникает лишь в опыте, имея значимость для клиента и составляя его "Я".

Кьеркегор рассматривает этот последний тип знания как истинно субъективный и объективно доказывает, что его, и даже о нем, невозможно сообщить другому человеку непосредственно. Самое большое, что может сделать один человек, чтобы содействовать появлению такого знания у другого, – это создать определенные условия, которые делают это знание *возможным*. Оно не может быть навязано.

Делая последнюю попытку описать это научение, можно сказать, что клиент постепенно учится называть целостное общее состояние. Это состояние организма с его опытом, чувствами, знаниями может быть описано одним высказыванием. Дело становится еще более туманным и неудовлетворительным, поскольку описание кажется совершенно ненужным. На самом деле это как правило все же происходит, так как клиент хочет рассказать хотя бы что-то о себе терапевту, но, вероятно, это желание не так важно. Единственным необходимым является внутреннее осознание общего, целостного, непосредственного, сиюминутного состояния организма, которое и есть "мною". Например, суть психотерапии в том, чтобы понять со всей полнотой, что в этот момент мое единство состоит в том, что "я глубоко испуган возможностью стать кем-то другим". Клиент, который это ясно понимает, конечно, узнает и осознает свое состояние, когда оно будет похоже на это. Он также, по всей вероятности, узнает и осознает в более полной мере другие возникшие у него чувства. Таким образом, он будет двигаться к состоянию, в котором он в большей степени ощущает себя самим собой. Он *будет* в большей мере тем, кем он *есть* организмически, и это, кажется, составляет суть психотерапии.

Суть психотерапии с точки зрения науки

Сейчас я разрешу Второму Протагонисту, себе как ученому, продолжить и высказать свою точку зрения на эту область.

Когда мы обращаемся к сложному феномену психотерапии, используя логику и методы науки, наша цель состоит в том, чтобы постараться понять это явление. В науке это значит получить объективное знание о событиях и функциональных отношениях между ними. Наука также может дать возможность увеличить предсказуемость этих событий и контроль над ними, но это не обязательный результат научных стремлений. Если бы цели науки в этой области были полностью достигнуты, мы, по-видимому, узнали бы, что определенные элементы психотерапии связаны с определенными событийными результатами. Зная это, мы вероятно могли бы предсказать, что определенный вид психотерапевтических отношений имел бы определенный результат (в некоторых вероятностных пределах), поскольку в него входили бы определенные элементы. В этом случае мы, очевидно, могли бы контролировать результаты психотерапии, умело обращаясь с элементами, включаемыми в психотерапевтические отношения.

Ясно, что независимо от глубины нашего научного исследования мы никоим образом не могли бы открыть абсолютную истину, а могли бы лишь описывать отношения, вероятность появления которых возрастает. Мы также никогда не смогли бы познать и фундаментальную реальность, лежащую в основе человека, отношений или Вселенной. Мы могли бы лишь описывать связи между наблюдаемыми явлениями. Если бы при построении теории психотерапии наука в этой области следовала курсу наук в других областях, рабочие модели реальности, которые должны были бы появиться в результате, были бы очень далеки от той реальности, которые воспринимаются нашими органами чувств. Научное описание психотерапии и психотерапевтических отношений было бы очень *непохожим* на то, как эти явления воспринимаются.

Очевидно, что психотерапию измерить очень трудно, это очень сложное явление. Тем не менее, поскольку считается, что психотерапия – это значимые отношения, причастные к очень далеким от нее явлениям, может оказаться, что стоит преодолеть трудности, чтобы раскрыть закономерности личности и межличностных отношений.

Так как в психотерапии, центрированной на клиенте, уже существует приближенная теория (хотя это и не теория в точном научном смысле этого слова), мы имеем отправную точку для выбора гипотезы. Давайте возьмем для обсуждения несколько приближенных гипотез, которые можно вывести из этой теории, и посмотрим, что может сделать с ними научный подход. Сейчас мы не будем переводить общую теорию в надлежащие рамки формальной логики и рассмотрим лишь несколько гипотез.

Сначала давайте в общих чертах обрисует три из них:

1. Принятие клиента терапевтом ведет к повышению принятия клиентом самого себя.
2. Чем более терапевт воспринимает клиента как человека, а не как предмет, тем скорее клиент начнет воспринимать самого себя не как предмет, а как человека.
3. В ходе психотерапии клиент эффективно изучает себя на основе обретаемого опыта.

Как бы мы перевели каждую из этих гипотез⁵⁰ на язык операциональных терминов и как бы мы проверили эти гипотезы? Каковы были бы результаты такой проверки?

В этой статье невозможно подробно ответить на эти вопросы, но общий ответ можно найти в уже проведенных исследованиях. Для проверки первой гипотезы были бы выбраны или разработаны определенные методики измерения принятия.

Это могут быть объективные или проективные тесты отношений, Q-методика или что-то в этом роде. Вероятно, те же самые методы с немного отличающимися инструкциями или установками могли бы быть использованы для измерения принятия клиента терапевтом и принятия клиентом самого себя. Затем степень принятия клиента терапевтом должна быть операционально приравнена к какому-то числу на шкале этой методики. Наличие изменений в принятии клиентом самого себя было бы показано с помощью измерений до и после психотерапии.

Зависимость какого-либо изменения от психотерапии можно было бы определить, сравнив изменения в ходе психотерапии с изменениями в контрольном периоде или в контрольной группе. В конечном итоге мы смогли бы сказать, существовала ли связь между принятием терапевта и принятием клиента (принятие определялось бы операционально), а также вычислить корреляцию между тем и другим.

Вторую и третью гипотезы трудно проверить с помощью измерений, но нет оснований предполагать, что эти гипотезы вообще нельзя исследовать объективно, поскольку утонченность психологических измерений все время растет. Инструментом для проверки второй гипотезы мог бы быть какой-нибудь тест отношения или Q-сортировка – можно измерить отношение терапевта к клиенту и отношение клиента к самому себе. В этом случае континуум простирается бы от объективного рассмотрения внешнего объекта до личного, субъективного переживания. Для проверки третьей гипотезы могли бы быть использованы физиологические методы, так как кажется вероятным, что знание, основанное на опыте, обладает измеряемыми физиологическими составляющими. Другая возможность сделать вывод об опытном знании состоит в измерении эффективности научения в разных сферах. Возможно, при нынешнем уровне наших методов проверка третьей гипотезы находится вне наших возможностей, но, конечно, в обозримом будущем она также может включить в себя операциональное определение и быть проверена.

Полученные в ходе этих исследований данные могли бы быть следующего свойства. Давайте введем предположения, чтобы представить их в более конкретном виде. Предположим, что мы обнаружим, что принятие терапевта ведет к принятию себя клиентом и что корреляция между этими двумя переменными равна приблизительно 0,70. Убедившись, что вторая гипотеза не подтверждается, мы, однако, найдем, что большее принятие терапевтом клиента как человека ведет к возрастающему принятию себя клиентом. Таким образом, мы бы узнали, что центрированность на человеке – это элемент принятия, но это имеет мало отношения к тому, что для самого себя клиент становится скорее человеком, чем предметом. Давайте также предположим, что третья гипотеза подтверждается наличием знаний, основанных на опыте, которые более наблюдаются в группе, участвующей в психотерапии, чем в контрольной группе.

Истолковывая все основные и побочные характеристики, которые содержались бы в полученных данных, и опуская ссылки на неожиданные результаты изучения хода развития личности, которые могли бы внезапно обнаружиться (поскольку все трудно представить себе заранее), в предыдущем отрывке можно найти некоторое представление о том, что может предложить наука в этой области. Она может дать нам все более и более точное описание событий, происходящих в процессе психотерапии, и имеющихся там изменений. Наука может начать формулировать некоторые гипотетические законы динамики человеческих отношений. Она может предложить общедоступные утверждения, что если определенные операциональные условия существуют у терапевта или в отношениях с ним, тогда с определенной вероятностью могут ожидать определенные виды поведения клиентов. Впрочем, все это может быть многократно воспроизведено. Наука, вероятно, способна сделать это в области психотерапии и изменений личности так

же, как она делает это в таких областях, как восприятие и научение. Со временем теоретические формулировки сблизят эти различные области, провозгласив законы, которые, очевидно, определяют изменения в человеческом поведении. Это верно и для ситуаций, относимых нами к восприятию, научению, или законов более глобальных и коренных изменений, имеющих место при психотерапии и включающих в себя и восприятие, и научение.

Некоторые проблемы

Здесь были представлены два разных метода восприятия существенных аспектов психотерапии, два отличных друг от друга подхода, представители которых ведут борьбу за лидерство в этой области. Как было представлено и как это часто бывает, кажется, что между этими двумя описаниями нет почти ничего общего. Каждый из этих подходов есть хорошо продуманным способом рассмотрения психотерапии, дорогой к ее важным истинам. Если их разделяют разные индивиды или группы, эти позиции становятся основой острых разногласий между ними. Когда каждый из этих подходов кажется верным одному человеку, как это случилось со мной, тогда они вызывают у него внутренний конфликт. Хотя их можно искусственно примирить или рассмотреть как взаимно дополняющие, мне они представляются антагонистичными в своей основе.

Далее мне бы хотелось затронуть некоторые проблемы, которые у меня в связи с этим возникают.

Вопросы ученого

Прежде всего разрешите мне задать некоторые вопросы, которые *научная* позиция задает другой позиции, основанной на *опыте проживания*⁵¹. Искушенный ученый выслушивает сообщение клиента, основанное на его опыте, и поднимает ряд исследовательских проблем.

1. Прежде всего, он хочет знать: откуда вы знаете, что ваше описание своего субъективного опыта, имевшего место в тот или иной момент, отражает то, что было на самом деле? Как можно знать, что ваше переживание имеет какое-то отношение к реальности? Если мы будем полагать, что внутренний субъективный опыт раскрывает человеческие отношения или пути изменения личности, тогда Йога, христианская наука, дианетика и галлюцинации психических больных, верящих в свое тождество с Иисусом Христом, – все это столь же истинно, как и ваши сообщения. Каждое из них представляет истину так, как она внутренне воспринимается каким-то индивидом или группой индивидов. Если мы хотим избежать этой трясины множественных противоречащих друг другу истин, нам необходимо прибегнуть к единственному известному нам методу для достижения наибольшего приближения к реальности – научному методу.

2. Во-вторых, метод, основанный на опыте проживания, не дает возможности усовершенствовать психотерапевтические умения или обнаружить качества отношений, не удовлетворяющих терапевта. До тех пор пока описание не будет рассматриваться как совершенное (что маловероятно) или данный уровень проживания психотерапевтических отношений как наиболее эффективный (что также маловероятно), в этих сообщениях будут присутствовать неизвестные нам недостатки, несовершенства, слабые места. Как их обнаружить и исправить? Подход, основанный на опыте проживания, не может предложить ничего, кроме процесса проб и ошибок, медленного и не дающего гарантии достижения этой цели. Даже критика и предложения других людей мало помогают, поскольку они не являются результатом данного переживания и поэтому не имеют такого решающего значения, как сами отношения. Но научный метод и все методы современного логического позитивизма могут предложить здесь многое. Любой опыт, который вообще

возможно описать, может быть описан операционально. Гипотезы могут быть сформулированы и проверены, и, таким образом, белая овца истины может быть отделена от черных овец заблуждений. Это кажется единственно верной дорогой к более верным выводам, к самокоррекции, к росту знания.

3. Ученый может сделать и другое замечание: "Кажется, что в вашем описании психотерапевтических отношений подразумевается, что в них есть элементы, которые *не могут быть* предсказаны, что есть какая-то спонтанность, или, извините за выражение, "акты свободной воли". Вы говорите, как будто какое-то поведение клиента – и, возможно, какое-то поведение терапевта – не обусловлено, не есть звеном в цепи причин и следствий. Не желая быть метафизиком, могу ли я поднять вопрос: не пораженчество ли это? Поскольку можно обнаружить, что служит причиной *большой части* поведения (вы сами говорили о создании условий, при которых последуют определенные поведенческие акты-результаты), почему же тогда вы в каком-то случае от этого отказываетесь? Почему по крайней мере не поставить перед собой *цель* раскрыть причины *всех* поведенческих проявлений? Это не значит, что человек должен считать себя автоматом, но в наших поисках фактов нам не следует мешать себе, считая, что некоторые двери для нас закрыты".

4. И наконец, ученый не может понять, почему терапевту, экспериментатору следует бросать вызов единственному инструменту и методу, благодаря которому достигнуты почти все наши значительные успехи. Что служит основой лечения болезней, сокращения детской смертности, повышения урожайности, сохранения пищевых запасов, производства всего, что создает нам удобства – от книг до нейлона, – понимания Вселенной? Научный метод, используемый для решения каждой из этих и множества других проблем. Конечно, научный метод усовершенствовал приемы ведения войны, служа человеку как в созидательных, так и в разрушительных целях, но даже в этом случае его потенциальная польза для общества очень велика. Так почему же нам следует ставить под сомнение этот подход в области общественных наук? Конечно, успехи здесь достигались медленно и не было изобретено ничего фундаментального, вроде закона тяготения, но должны ли мы отказаться от этого подхода из-за нашего нетерпения? Какие же альтернативы появляются в результате надежды на науку и в этом случае? Если мы согласимся с тем, что мировые общественные проблемы, безусловно, требуют немедленных действий, что психотерапия открывает путь к наиболее решающим и значительным движущим силам изменений в человеческом поведении, тогда, конечно, в психотерапии должны как можно шире использоваться самые точные критерии научного метода, чтобы мы могли как можно быстрее приблизиться к гипотетическому знанию о законах индивидуального поведения и изменения отношений.

Вопросы защитника направления, основанного на опыте

В то время как вопросы ученого некоторым могли показаться исчерпывающими данную проблему, его толкование далеко не устраивает терапевта, который живет опытом психотерапии. У такого человека имеется несколько вопросов к представителю научной точки зрения.

1. "Во-первых, – указывает представитель направления, основанного на опыте, – наука всегда имеет дело с чем-то, находящимся вне ее, с объектом. Различные ученые, которые занимаются логикой науки (включая психолога Стивенса⁵²), показывают, что основным в науке есть то, что она во всех случаях имеет дело с наблюдаемым внешним объектом. Это верно, даже если ученый экспериментирует на себе, так как до определенной степени он

рассматривает себя как наблюдаемый, *испытываемый* объект. Он никогда не имеет дело с переживающим, *испытывающим* собой. Не означает ли это, что для нас всегда будет несущественен такой вид опыта, как психотерапия, который исключительно личен, очень субъективен и полностью зависим от отношений между двумя людьми, каждый из которых есть переживающее "Я"? Наука, конечно, может изучать происходящие события, но ее методы всегда безотносительны к тому, что происходит. Можно было бы провести аналогию, сказав, что наука может проводить вскрытие мертвого тела – состоявшегося психотерапевтического события, – но по самой своей природе она никогда не сможет войти в ее живую плоть. Именно поэтому терапевты сознают, как правило интуитивно, что любое продвижение в психотерапии, любое новое знание в ее области, любая революционно новая гипотеза должны прийти из опыта терапевта и клиента и никогда не могут прийти из науки. Снова используем аналогию. При изучении измерений траекторий движения планет были обнаружены некие небесные тела. Затем астрономы попытались найти эти небесные тела с помощью телескопа и нашли их. Кажется невероятным, чтобы подобный результат мог быть получен в психотерапии, поскольку науке нечего сказать о том, что лично "Я" переживаю во время психотерапии. Она может говорить лишь о событиях, которые происходят в другом "Я".

2. "Поскольку областью науки служит "другой" как "объект", это значит, что все, к чему она прикасается, превращается в объект. Это никогда не было проблемой в естественных науках. Но уже в медицине это создало проблемы. Многие медики беспокоятся о том, не приведет ли к неблагоприятным последствиям растущая тенденция рассматривать человеческий организм как объект. Они бы предпочли снова рассматривать его как человека. Однако именно в науках о человеке это становится подлинной проблемой. Это значит, что люди, которых изучают ученые в этой области знания, выступают для них лишь объектами. В психотерапии и клиент, и психотерапевт становятся объектами анализа, но не людьми, с которыми вступают в жизненные отношения. На первый взгляд может показаться, что это не важно. Мы можем сказать, что индивид рассматривает других как объекты только в качестве ученого. Он может выйти из этой роли и стать человеком. Но если мы заглянем глубже, то увидим, что это поверхностный ответ. Если мы мысленно перенесемся в будущее и предположим, что у нас есть ответы на большинство вопросов психотерапии, – что тогда? Тогда мы обнаружим, что все более вынуждены обращаться с другими и даже с самими собой как с объектами. Знания о всех человеческих отношениях были бы настолько велики, что мы скорее бы использовали эти знания, чем практически существовали в этих отношениях, не размышляя. Мы можем заглянуть в это будущее, прибегнув к примеру опытных родителей, которые знают, что "любовь полезна для детей". Это знание часто мешает им свободно быть самими собой, не размышляя, любящие они родители или нет. Таким образом, развитие науки в такой области, как психотерапия, или не имеет значения для ее практики, или может только затруднить проживание отношений как личного опыта индивида".

3. У того, кто кладет в основу опыт, есть еще одна причина для беспокойства: "Когда наука превращает людей в объекты, как было показано выше, наблюдается еще один побочный эффект. Наука в конечном счете ведет к манипуляции. Это менее существенно, например, в такой науке, как астрономия, но в науках, изучающих живые тело и общество, знание событий и их отношений ведет к управлению некоторыми из членов уравнения. Без сомнения, это верно для психологии и было бы верно для психотерапии. Если

мы знаем все о том, как происходит научение, мы используем это знание, чтобы манипулировать людьми как объектами. Я не даю какой-либо оценки этой манипуляции. Она может проводиться и с соблюдением высоких правил этики. Используя эти знания, мы даже можем манипулировать собой как объектом. Так, зная, что научение происходит быстрее при многократном повторении, чем при длительном сосредоточении на чем-то одном, я могу использовать это знание для управления моим изучением испанского языка. А знание – сила. Когда я усваиваю законы научения, я использую их, чтобы управлять другими с помощью рекламы и пропаганды, предугадывая их реакции и контролируя их. Не будет преувеличением сказать, что рост знаний в науках о человеке заключает в себе мощную тенденцию социального контроля, контроля немногочисленной группы людей над всем обществом. Равная по силе тенденция – ослабление или разрушение человека, живущего настоящим. Когда все рассматриваются как объекты, ослабляется, обесценивается или разрушается субъективный индивид, внутреннее "Я", человек, пребывающий в процессе становления, неразмышляющее сознание бытия, вся внутренняя сторона существующей жизни. Лучше всего, на мой взгляд, это отражено в двух книгах. Так, Скиннер⁵³ в "Уолдене-2" дает психологическую картину рая. Автору, должно быть, она казалась желанной, если только это не было потрясающей сатирой. В любом случае это рай манипуляций, в котором степень, в которой можно быть человеком, весьма уменьшается, если ты не член Правящего Совета. "Дивный новый мир" Хаксли⁵⁴ является откровенной сатирой и живописно изображает потерю личности, связанную, по мнению автора, с ростом психологических и биологических знаний. Таким образом, можно прямо сказать, что развивающиеся науки о человеке (если они и дальше будут развиваться и пониматься так, как сейчас) ведут к социальному диктату и потере личности у индивида. Эту опасность видел Кьеркегор еще сто лет назад, а сейчас, в связи с ростом знаний, она кажется еще более реальной, чем тогда".

4. "И последнее, – говорит представитель направления, основанного на опыте, – не указывает ли все это на то, что этика гораздо важнее, чем наука? Я не отрицаю ценность науки как инструмента и прекрасно знаю, что она может быть очень важным и нужным инструментом. Но до тех пор, пока она служит инструментом не *человеку* высоких нравственных принципов, не может ли она стать кровавым танком для всего того, что подразумевается под словом "человек"? Мы очень долго не сознавали этой проблемы, так как естественным наукам потребовались века, чтобы этические вопросы стали для них решающими, но сегодня наконец это произошло. В науках о человеке этические проблемы появляются быстрее, потому что они связаны с человеком. Но в психотерапии эта проблема возникает еще чаще и имеет более серьезное значение. В ней сконцентрировано все субъективное, внутреннее, личное. Здесь отношения проживаются, а не рассматриваются; и в результате возникает не объект, а человек, который чувствует, выбирает, верит, действует не как автомат, а как личность. И здесь также проявляется самое главное в научном исследовании – объективное изучение наиболее субъективных аспектов жизни; сведение к гипотезам и в конечном счете к теориям всего того, что считается очень личным, полностью внутренним, совершенно индивидуальным миром. И поскольку здесь предметом обсуждения служат эти две резко противостоящие позиции, нам приходится делать личный нравственный выбор своих ценностей. Этот выбор можно сделать заочно, решая в пользу истца и не поднимая проблемы. Можно сделать и выбор, в котором сохраняются оба приоритета, – но выбирать мы

обязаны. Поэтому надо не торопиться и хорошо подумать, прежде чем отказаться от ценностей, имеющих отношение к человеку, к переживанию, к бытию в отношениях, к становлению ценностей, в которых я существую как процесс, как настоящий момент, как внутреннее субъективно живущее "Я".

Дилемма

Итак, в современной психологической мысли имеются две противоположные точки зрения, иногда только подразумеваемые, иногда выраженные более открыто. Представленный спор этих позиций – это мои внутренние мысли: Куда мы идем? Правильно или нет описана проблема? Каковы ошибки восприятия? Если проблема на самом деле именно такова, какой она здесь представлена, должны ли мы выбрать одну из позиций? А если так, то какую? Или имеется какая-то более широкая формулировка, которая включает обе позиции, не нанося ущерба ни одной из них?

Изменение взгляда на науку

В течение года, прошедшего со времени написания предыдущего раздела, я время от времени обсуждал эти проблемы с коллегами, студентами и друзьями. Я особенно признателен некоторым из них, оказавшим влияние на мои взгляды⁵⁵. Постепенно я пришел к мысли, что самая главная ошибка моей первоначальной формулировки заключалась в описании науки. В этом разделе я хотел бы исправить эту ошибку, а в следующем – примирить обе точки зрения без ущерба для каждой из них.

Основной недостаток, по-моему, состоял во взгляде на науку как на нечто "вне", пребывающее где-то "там", что-то написанное с большой буквы "Н", как на набор знаний, существующих где-то в пространстве и времени. Как и многие психологи, я считал науку собранием систематизированных и организованных, предварительно проверенных фактов, а методы науки рассматривал как социально одобряемые средства для накопления этой массы знаний и дальнейшей их проверки. Наука казалась мне резервуаром, в который все без исключения могут опускать свои ведра, чтобы достать воду с 99%-ной гарантией чистоты. Если рассматривать науку как нечто внешнее и безличное, может показаться разумным, что она не только величественно открывает новые знания, но и связана с обезличиванием, с тенденцией управлять, с отрицанием фундаментальной свободы выбора, с которой я встретился в опыте психотерапии. Сейчас я хотел бы рассмотреть научный подход с другой, и, надеюсь, более правильной, позиции.

Наука в человеке

Наука существует только в человеке. В каждом научном проекте имеются свое творческое начало, свой процесс и свои предварительные выводы, которые существуют в человеке или в нескольких людях. Знание – даже научное знание – это то, что субъективно принимается. Научное знание может быть сообщено только тем, кто субъективно готов принять это сообщение. Использование науки также осуществляется только людьми, которые находятся в поисках ценностей, имеющих для них смысл. Эти утверждения кратко суммируют ту смену акцентов, которую я хотел бы сделать в своем понимании науки. Разрешите мне, опираясь на эту точку зрения, проследить различные фазы научного исследования.

Творческий период

Наука начинается в человеке, который преследует свои цели, интересы и намерения, имеющие для него личное, субъективное значение. Частично цель поиска в какой-то области состоит в том, чтобы "что-то обнаружить". В результате этого человек, если он хороший ученый, погружается в соответствующий опыт, будь это физическая лаборатория, животный или растительный мир, психологическая лаборатория, клиника или что-то еще. Это погружение полное и субъективное, оно подобно погружению терапевта в психотерапию, о чем я писал ранее. Он чувствует

область, которой интересуется, он живет ею. Это больше, чем просто думать о ней, – он позволяет своему организму принять ответственность и реагировать и на осознаваемом, и на неосознаваемом уровне. Он начинает чувствовать эту область более, чем он мог бы, вероятно, выразить в словах. Он организмически реагирует на нее в форме отношений, отсутствующих в его сознании.

Из этого полного субъективного погружения появляется творческая готовность, чувство направления, неясная формулировка отношений, до этого не осознанных. Затем от нее отсекается лишнее, она заостряется, более четко формулируется, и это творческое образование становится гипотезой – предположением, основанным на личной, субъективной вере. Ученый говорит, опираясь на весь известный и неизвестный ему опыт: "У меня есть предчувствие, что такие-то и такие-то отношения существуют и их существование имеет отношение к моим личностным ценностям".

То, что я описываю, выступает начальной стадией научного исследования, вероятно, его наиболее важной стадией; но именно эту стадию американские ученые, особенно психологи, склонны свести к минимуму или не замечать вообще. Ее не отрицают, а просто отбрасывают. Кеннет Спенс⁵⁶ сказал, что этот аспект науки "принимается как нечто само собой разумеющееся"⁵⁷. Как и многое другое, что принимается как само собой разумеющееся, оно не остается в памяти. Конечно, именно в субъективном, непосредственно личном опыте лежит исток всей науки и каждого научного исследования.

Сверка с реальностью

Ученый творчески создал свою гипотезу, свою гипотетическую веру. Но зачем сверять ее с реальностью? Каждый из нас знает по опыту, что очень легко обмануть себя, поверить тому, что будет отвергнуто дальнейшим опытом. Как я могу определить, имеет ли эта гипотетическая вера действительное отношение к наблюдаемым фактам? Я могу использовать не один вид доказательств, а несколько. Чтобы быть уверенным в отсутствии самообмана, я могу ввести определенные правила предосторожности в процесс наблюдения. Я могу проконсультироваться с кем-то, кто также озабочен этим и потому изобрел полезные способы интерпретации наблюдений. Короче, я могу использовать все сложные методы, накопленные наукой. Я вижу, что изложение гипотезы с помощью операциональных терминов спасет меня от многих тупиков и неверных выводов. Я узнаю, что контрольные группы могут помочь мне избежать неправильных заключений. Я узнаю, что корреляции, t-критерии и необходимые коэффициенты, а также целый набор статистических методов также могут помочь сделать только разумные выводы.

Итак, видно, что методы науки используются по своему прямому назначению – как способ предотвращения самообмана при появлении моих творчески созданных субъективных догадок, которые возникают в результате отношений между мной и наблюдаемым материалом. Именно в этом контексте, и, возможно, только в нем, имеют место многочисленные структуры операционализма, логического позитивизма, планирования исследования, критерии значимости и др. Они существуют не сами по себе, а для того, чтобы найти соответствие между субъективным чувством, догадкой или гипотезой человека и объективной действительностью.

И даже при использовании таких строгих, точных и безличностных методов ученый производит все важные выборы субъективно. На какую из многочисленных гипотез я потрачу больше времени? Какая контрольная группа наиболее пригодна для того, чтобы избежать самообмана в этом конкретном исследовании? Насколько я использую статистический анализ? Насколько я могу доверять результатам? Каждое из этих суждений с необходимостью есть личным, субъективным суждением,

свидетельствующим, что удовлетворяющая нас структура науки в основном опирается на ее субъективное использование человеком. Это наилучший инструмент из тех, которые мы когда-либо были способны изобрести, чтобы проконтролировать наше организмическое чувство Вселенной.

Полученные данные

Если я в ходе исследования был открыт всем фактам, если я разумно выбрал и использовал все предосторожности против самообмана, то начинаю доверять полученным данным и рассматривать их как плацдарм для дальнейшего исследования и поисков.

Мне кажется, что цель самых лучших исследований в науке – предложить гипотезу, убеждение, мнение, которые наиболее удовлетворяли бы самого исследователя и казались ему надежными. Если ученый в какой-то степени пытается что-то доказать не себе, а кому-то еще (а я не раз допускал эту ошибку), значит, он использует науку для защиты от угрозы своей личности. Он не дает ей возможности играть свою действительно творческую роль – служить человеку.

Что касается полученных научных данных, то их субъективная основа проявляется в том, что иногда ученый может не поверить своим собственным результатам. "Эксперимент показал то-то и то-то, но я думаю, что это не так" – такое мнение не раз возникало у каждого ученого. Некоторые очень полезные открытия обязаны своим возникновением настойчивому *неверию* ученого своим собственным результатам и результатам других. В этом случае ученый, возможно, больше доверяет своим организмическим реакциям, чем методам науки. Нет сомнения, что это может привести как к серьезной ошибке, так и к научному открытию, но утверждает ведущую роль субъективного в науке.

Передача научных данных

Например, этим утром, переходя вброд коралловый риф в Карибском море, я увидел большую сонную рыбу. Так я считаю. Если бы вы, не зная о моем восприятии рыбы, также ее увидели, я почувствовал бы себя более уверенным в собственном наблюдении. Это явление известно как интерсубъектная верификация, которая играет важную роль в нашем понимании науки. Если я проведу вас (в беседе, с помощью печатного слова или действий) через те ступени, которые я прошел в исследовании, и вам тоже покажется, что я не обманул себя и на самом деле обнаружил новые отношения, значимые для моих величин, и что я прав в своем изначальном доверии к этим отношениям, то у вас появится представление о началах Науки с большой буквы. Именно в этот момент может показаться, что мы создали объективное научное знание. В действительности его не существует. Имеются лишь гипотетические убеждения, существующие субъективно в сознании многих людей. Если эти убеждения не гипотетичны, то мы имеем дело с догмой, а не наукой. Если, с другой стороны, никто, кроме исследователя, полученным данным не верит, то эти данные – либо продукт аномальной личности, проявление психопатологии, либо необычная истина, открытая гением, которому пока никто субъективно не готов поверить. Это рассуждение заставляет меня обратиться к рассмотрению той группы людей, которая может поверить гипотетическим утверждениям в каких-либо научных исследованиях.

Передача кому?

Ясно, что научные результаты могут быть переданы только тому, кто разделяет те же самые базисные правила исследования. На австралийского бушмена данные науки, касающиеся бактериологической инфекции, никакого впечатления не производят. Он знает, что на самом деле болезнь вызывается злыми духами. Только если он также согласится с научным методом как хорошим средством, предотвращающим самообман, он, вероятно, примет эти научные данные.

Но даже среди тех, кто принял основные правила науки, начальная вера в

полученные результаты научного исследования может возникнуть лишь тогда, когда налицо имеется субъективная готовность поверить. Этому можно найти много примеров. Большинство психологов готовы поверить фактам, доказывающим, что лекционная система ведет к значительному увеличению знаний, и совсем не готовы поверить, что невидимая игральная карта может быть определена с помощью экстрасенсорных способностей. Однако научные свидетельства в пользу последнего гораздо более безупречны. Подобно этому, как только появились так называемые "Айовские исследования", показывающие, что интеллект может быть значительно изменен под воздействием окружающей среды, большинство психологов не поверили этому и стали резко критиковать несовершенные научные методы. Сейчас научная доказательность этих результатов ненамного лучше, но субъективная готовность психологов поверить этому весьма очевидна. Один ученый, занимающийся историей науки, заметил, что эмпирики, если бы они существовали в то время, были бы первыми, кто не поверил данным Коперника.

Оказывается, то, верю ли я научным результатам других ученых или своим собственным, частично зависит от моей первоначальной готовности поверить в эти результаты⁵⁸. Одна из причин, по которой мы не вполне сознаем этот субъективный фактор, заключается в том, что особенно в естественных науках постепенно были приняты и использованы огромные области экспериментального материала, где мы готовы поверить любым результатам, если в их основании лежит научная игра, организованная по соответствующим правилам.

Использование науки

Но не только происхождение, процесс и выводы научного исследования представляют собой нечто, существующее только в субъективном опыте людей. Это происходит и при использовании науки. Наука сама по себе никогда не занимается деперсонализацией, никогда не манипулирует, не контролирует. Только люди могут и будут это делать. Конечно, это очень очевидное и банальное наблюдение, однако для меня его глубокое понимание имело большое значение. Оно значит, что использование научных результатов, полученных в области психологии личности, есть и будет делом субъективного, личного выбора – такого же выбора, как и тот, который человек делает в психотерапии. Чем более человек своими защитными реакциями закрыл для осознания сферы своего опыта, тем более он склонен выбирать антисоциальные решения. В какой степени он открыт всем стадиям своего переживания, в такой степени мы можем быть уверены, что он с большей вероятностью использует результаты и методы науки (или какие-либо другие инструменты или способности) так, чтобы они были созидательны для человека и общества⁵⁹. Таким образом, в действительности нет грозного существа под названием "Наука с большой буквы", которое может как-то повлиять на нашу судьбу. Есть только люди. И, разумеется, некоторые из них из-за своих защитных реакций агрессивны и опасны, а современное научное знание эту агрессию и опасность усиливает. Но это – лишь часть картины. Имеются еще два важных аспекта. 1. Многие люди в значительной мере открыты своему опыту и поэтому, вероятно, социально созидательны. 2. Субъективный опыт психотерапии и связанные с ней научные исследования показывают, что индивидов можно побуждать меняться. Им можно помочь изменяться в направлении большей открытости опыту, а отсюда – в приобретении поведения, которое бы укрепляло их собственное "Я" и общество, а не разрушало их.

Короче говоря, Наука нам угрожать не может. Это могут делать только люди. Но люди, имея на вооружении средства, которые дало им научное знание способны на многие разрушения. С другой стороны, у нас уже есть субъективное и объективное знание основных принципов, с помощью которых индивиды могут достичь более конструктивного социального поведения, естественного для их организмического

процесса становления.

Новое объединение

Именно это направление мысли привело меня к новой интеграции, в которой исчезает конфликт между представителями "основанного на опыте проживания" и "научного" направлений. Данное объединение, может быть, неприемлемо для других, но для меня оно в самом деле значимо. В предыдущем разделе его основные принципы в значительной степени только подразумевались, но здесь я постараюсь изложить их таким образом, чтобы обратить внимание на доказательства противоположных точек зрения.

Наука, так же как и психотерапия, и другие аспекты жизни, имеет свои корни и основана на непосредственном субъективном опыте человека. Она берет начало во внутреннем общем организмическом переживании, которое может быть передано лишь частично и весьма несовершенно. Это одна из стадий субъективного существования знания.

Именно потому, что человеческие отношения для меня особо ценны и благодатны, я вхожу в отношения, называемые психотерапевтическими, где чувства и знания сливаются в одно целостное переживание, которое скорее проживается, чем анализируется; в котором сознание не связано с размышлением и где я выступаю скорее участником, чем наблюдателем. Но поскольку меня интересуют сложные закономерности, присущие, кажется, и Вселенной, и этим отношениям, я могу вычленив себя из этого опыта и посмотреть на него как наблюдатель, сделав себя и (или) других объектами наблюдения. Как наблюдатель, я использую все догадки, вырастающие из моего опыта проживания этих отношений. Чтобы избежать самообмана при наблюдении, создать более верную картину существующих закономерностей, я использую все правила науки. Наука – это не что-то безличное; это просто человек, который субъективно проживает другую фазу самого себя. Более глубоко понять психотерапию или любую другую проблему можно, либо существуя в ней, либо наблюдая ее в соответствии с правилами науки, или через общение этих двух видов опыта внутри самого себя. Что касается субъективного опыта выбора, то он имеет первостепенное значение не только в психотерапии, но также и при использовании человеком научного метода.

Что я сделаю со знанием, добытым с помощью научного метода, – использую ли я его, чтобы понять, увеличить, обогатить, или для того, чтобы контролировать, манипулировать и разрушать, – дело субъективного выбора, зависящего от тех ценностей, которые имеют для меня личностный смысл. Если из-за страха и защитного поведения я вытесню из моего сознания большие области опыта, я смогу увидеть только те факты, которые подтверждают мои убеждения в настоящий момент, но я буду слеп по отношению ко всем остальным фактам. Если я могу видеть только объективные аспекты жизни и не могу воспринимать субъективные, если каким-то образом я заблокировал свое восприятие и не использую полный диапазон органов чувств, то я, вероятно, буду социально разрушительным независимо от того, использую ли я как орудие разрушения знания и средства науки или власть и эмоциональную силу субъективных отношений. С другой стороны, если я открыт своему опыту и могу разрешить себе сознавать все ощущения моего сложного организма, то я, вероятно, использую себя, свой субъективный опыт и свои научные знания для подлинного созидания.

Это и есть та степень интеграции, которой я в настоящее время способен достигнуть. Это интеграция двух подходов, сначала казавшихся противоречащими друг другу. Она не полностью решает все проблемы, поднятые в предыдущем разделе, но, кажется, указывает путь к решению. Проблема интеграции пересматривается и воспринимается по-новому благодаря тому, что существующий в данной жизни человек с его субъективностью, со всеми его ценностями

принимается как основа и сущность и психотерапевтических, и научных отношений. И в начале науки также стоят человеческие отношения "Я-Ты". И в каждое из этих отношений я могу войти только как человек, обладающий субъективным опытом.

Глава 11

ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОТЕРАПИИ

Данная статья представляет ряд наиболее важных аспектов крупномасштабного исследования, проведенного в Консультационном центре Чикагского университета в 1950-1954 годах. Оно стало возможным благодаря щедрой поддержке Фонда Рокфеллера и его Отделения медицинских наук. В 1954 году я был приглашен выступить с докладом на 5-м Международном конгрессе по психическому здоровью в Торонто, в котором решил описать отдельные части программы исследования. Через месяц после этого доклада "University of Chicago Press" опубликовало нашу книгу, в которой была описана вся программа. Хотя большую часть работы по книге выполнили Розалинда Даймонд и я, как ответственные редакторы и авторы отдельных частей, остальные авторы, сборника также заслуживают благодарности за свой вклад. Это Джон М. Батлер, Десмонд Катрайт, Томас Гордон, Дональд Л. Граммон, Джеральд В. Хейг, Ив С. Джон, Эссилин К. Рудикофф, Джулиус Симен, Ролланд Р. Тагес и Мануэль Дж. Вагес.

Особая причина, по которой данная работа включена в эту книгу, заключается в том, что она дает частичное представление о том волнующем прогрессе, который был нами достигнут в измерении этого изменяющегося, неясного, исключительно значимого и определяющего аспекта личности, который человек называет "собой".

* * *

Цель настоящей работы – представить некоторые особенности опыта моего и моих коллег, когда с помощью объективных научных методов мы сумели оценить результаты одного из видов индивидуальной психотерапии. Чтобы вы поняли эти особенности, я кратко опишу условия, при которых проводилось настоящее исследование.

В течение многих лет я вместе с моими коллегами-психологами работал в области психотерапии. В нашем опыте проведения психотерапии мы старались найти более эффективные методы достижения конструктивных изменений в личности и поведении обратившегося к нам за помощью человека, плохо приспособленного к жизни или с нарушенной психикой. Постепенно был сформулирован подход к психотерапии, основанный на этом опыте. Он назывался по-разному – недирективный или центрированный на клиенте. Этот подход и его теоретическое обоснование были описаны во многих моих книгах ([1], [2], [5], [6], [8]) и многочисленных статьях.

Одна из наших постоянных целей состояла в том, чтобы подвергнуть процесс развития психотерапии и ее результаты строгому научному исследованию. Мы убеждены, что психотерапия представляет собой глубоко субъективный непосредственно опыт, переживаемый как терапевтом, так и клиентом. Этот опыт наполнен сложностями, тонкостями и нюансами личных отношений. Однако мы убеждены, что если этот опыт настолько значим, если глубинное знакомство с ним вызывает изменения личности, то эти изменения должны поддаваться научному

исследованию.

За последние 14 лет мы провели много исследований, посвященных и процессу, и результатам этой формы психотерапии⁶⁰. Чтобы пролить свет на результаты этого вида психотерапии, в течение последних пяти лет мы расширили наши исследования, проводя ряд связанных друг с другом работ. Я хочу представить некоторые существенные особенности именно этой проводимой сейчас программы исследования.

Три аспекта нашего исследования

По моему мнению, для наших читателей большое значение имели бы следующие три аспекта нашего исследования:

1. Критерий, использованный нами при изучении психотерапии, не совпадающий с традиционным мнением о критериях в этой области.
2. Структура исследования, при разработке которой были преодолены некоторые трудности, стоявшие до этого на пути получения точных результатов.
3. Достигнутый нами прогресс в объективном измерении неуловимых субъективных явлений.

Эти три элемента нашей программы могли бы быть использованы при любой попытке измерить личностное изменение. Поэтому они приложимы к любому виду психотерапии или к исследованию любого метода, используемого для изменения личности или поведения.

Давайте сейчас вернемся к этим трем элементам, о которых я упомянул, и рассмотрим их один за другим поподробнее.

Критерий исследования

Итак, что служит критерием в исследованиях психотерапии? Этот вопрос вызывает много затруднений, с которыми мы столкнулись прежде всего при планировании работы. Широко распространено мнение о том, что цель исследования в этой области состоит в том, чтобы измерить "степень успешности" психотерапии, или "степень достигнутого излечения". Хотя мы не избежали влияния этого мнения, после тщательного рассмотрения мы отказались от этих понятий, так как они неопределяемы, представляют собой по существу оценочные суждения и поэтому не могут быть частью науки в этой области. Нет общего согласия по поводу того, что значит "успешность" – выражается ли она в снятии симптомов, разрешении конфликтов, улучшении социального поведения или других изменениях. Понятие "излечение" полностью неприемлемо, поскольку при большинстве этих расстройств мы имеем дело не с болезнью, а с поведением, выработанным в результате научения.

Вследствие этих размышлений мы не спрашивали в нашем исследовании: "Была ли психотерапия успешной? Был ли клиент излечен?" Вместо этого нами был задан вопрос, который научно более оправдан, а именно: "Каковы обстоятельства, сопутствующие психотерапии?"

Чтобы получить основания для ответа на этот вопрос, мы обратились к развиваемой нами теории психотерапии и взяли оттуда теоретическое описание тех изменений, которые, вероятно, происходили при психотерапии. Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы определить, можно ли измерить предполагаемые нами изменения. Таким образом, исходя из теории психотерапии, centered на клиенте, мы выдвинули следующие гипотезы. Во время психотерапии чувства, которые прежде не допускались в сознание, переживаются и включаются в представления о себе, в "Я-концепцию". Во время психотерапии представления о себе приближаются к представлениям об "идеальном себе". Во время и после психотерапии наблюдаемое поведение клиента становится более социализированным и зрелым. Во время и после процесса психотерапии клиент

начинает в большей мере принимать себя, свое "Я", и это соотносится с увеличением принятия других.

Вот те несколько гипотез, которые мы смогли исследовать. Вероятно, ясно, что в наших исследованиях мы полностью отказались от мысли об одном главном критерии, а вместо него использовали множество четко определенных переменных, каждая из которых была точно сформулирована для исследуемой гипотезы. Это значит, мы надеялись, что в исследовании сможем выразить наши выводы примерно так: психотерапия, центрированная на клиенте, ведет к измеряемым изменениям, например переменных *a*, *b*, *d* и *f*, но не вызывает изменений в переменных *c* и *e*. Когда такие утверждения получены, и специалист, и неспециалист будут в состоянии дать оценочное суждение по поводу того, считают ли они успешным процесс, который вызвал эти изменения, или нет. Такие оценочные суждения, однако, не изменяют веских фактов в нашем медленно увеличивающемся научном знании о действенных движущих силах изменения личности.

Таким образом, в нашем исследовании вместо обычного глобального показателя "успешности" в качестве критериев используется много специальных переменных, причем каждая из них операционально определена и выведена из нашей теории психотерапии.

Такое решение проблемы критериев оценки очень помогло разумно выбрать средства исследования для проведения ряда тестов. Мы не искали ответа на вопрос, на который невозможно ответить: какими средствами можно измерить успешность или излечение. Вместо этого мы задали специфические вопросы, имеющие отношение к каждой гипотезе. Какие средства можно использовать для измерения "Я-концепции" индивида? Какими средствами можно удовлетворительно измерить зрелость поведения? Какими средствами можно измерить степень принятия себя и других? Несмотря на трудность этих вопросов, на них возможно найти операциональные ответы. Таким образом, наше решение в отношении критерия оценки очень помогло нам в решении всей проблемы средств исследования.

Замысел исследования

Многие мыслящие психологи отмечали тот факт, что не существует объективных доказательств того, что психотерапия вызывает конструктивное изменение личности. Хебб⁶¹ утверждал, что "нет фактов, показывающих, что психотерапия полезна" [4, с. 271]. После обзора нескольких имеющихся в его распоряжении работ Айзенк⁶² указывал, что данные "не доказывают, что психотерапия Фрейда или какая-то еще ускоряет выздоровление пациентов-невротиков" [3, с. 322].

Имея в виду эту ситуацию, нам очень хотелось построить наше исследование достаточно строго, чтобы при подтверждении или отклонении нашей гипотезы были установлены два момента: 1) произошло ли значимое изменение; 2) если оно произошло, было ли обусловлено психотерапией, а не каким-то другим фактором. В такой сложной области исследования, как психотерапия, не так просто создать схему исследования, которая приведет к достижению этих целей, но мы верим, что достигли подлинного успеха в этом направлении.

Выбрав гипотезу для проверки и средства, наиболее подходящие для операциональных измерений, мы были готовы к следующему шагу. Выбранный ряд объективных исследовательских средств использовался для измерения различных характеристик группы клиентов перед психотерапией, непосредственно после ее завершения, и спустя 6-12 месяцев (см. рис. 1). Была создана группа среднего размера из специально отобранных двадцати пяти человек, подобных тем, кто приходит в Консультационный центр Чикагского университета. Изучение группы среднего размера позволяло сделать более детальный анализ. При большем числе испытуемых анализ был бы более поверхностным.

Рис.1

Схема исследования

Часть группы, в которой затем проводилась психотерапия, была выбрана в качестве контрольной группы. Эта группа подвергалась исследовательскому тестированию. Затем был сделан двухмесячный перерыв, который служил контрольным периодом. После этого клиенты вновь тестировались перед психотерапией. Разумное объяснение этого действия заключается в том, что, если изменения происходят в индивидах только потому, что они мотивируются психотерапией, или потому, что они обладают определенным типом личностной структуры, тогда такое изменение должно произойти в течение этого *контрольного периода ожидания*.

Другая часть группы, не проходящая психотерапию, служила в качестве эквивалентной контрольной группы. По возрастным показателям, социоэкономическому статусу, соотношению мужчин и женщин, студентов и не студентов обе группы были эквивалентны. В соответствующие временные интервалы эта группа подвергалась такому же тестированию, как и контрольная группа, участвующая в психотерапии. Часть второй группы тестировалась четыре раза, чтобы быть строго сопоставимой с контрольной группой, участвующей в психотерапии. Разумное объяснение необходимости создания этой эквивалентной контрольной группы состоит в том, что если изменения в индивидах происходят из-за воздействия промежутка времени, под влиянием случайных переменных или как ненужное следствие повторного применения тестов, тогда такие изменения проявятся в результатах этой группы.

Общая логика этого замысла двойного контроля состояла в том, что если в психотерапевтической группе во время и после психотерапии произойдут изменения, значимо большие тех, которые проявятся в *период ожидания* у контрольной группы с психотерапией или в эквивалентной контрольной группе, то разумно отнести эти изменения на счет влияния психотерапии.

Я не могу в двух словах изложить сложные и разветвленные детали различных исследований, которые проводились в рамках этих экспериментов. В более полном отчете [7] описывается 13 проектов, завершенных к настоящему времени. Достаточно сказать, что были получены полные данные 29 клиентов, с которыми работали 16 психотерапевтов, так же как и полные данные контрольной группы. Тщательная оценка данных исследования дает нам возможность прийти к следующим выводам: во время и после психотерапии у клиента происходят глубокие изменения в восприятии себя; в качествах и структуре личности клиента происходят конструктивные изменения – качества его личности приближаются к характеристикам полноценно функционирующего человека; наблюдаются изменения в направлении повышения личностной цельности и приспособления; друзья клиента сообщают об изменениях его поведения в сторону зрелости. В каждом отдельном случае было обнаружено, что произошедшие изменения более разительны, чем те, что наблюдались в контрольной группе или у тех же клиентов в контрольном "периоде ожидания". Только в отношении гипотезы, выдвинутой в связи с принятием других людей и демократичным отношением к ним, полученные данные двусмысленны и неясны.

По нашему мнению, только что завершенная исследовательская программа достаточна, чтобы изменить утверждения, сделанные Хеббом и Айзенком. По крайней мере в отношении психотерапии сейчас имеются объективные свидетельства положительных изменений в личности и поведении клиента в направлениях, которые обычно считаются конструктивными, и эти изменения обусловлены психотерапией. Именно принятие специфического сложного исследовательского критерия и использование строго контролируемой схемы

исследования дают возможность сделать эти заявления.

Измерение изменений в "Я"

Поскольку я могу представить только очень небольшую выборку результатов, я отберу ее из той области, в которой было достигнуто наибольшее продвижение в методах исследования и где наблюдались наиболее интригующие результаты. К этой области относятся наши попытки измерить изменения в восприятии себя (своего "Я") клиентом и отношение самовосприятия к некоторым другим переменным.

Чтобы получить объективный показатель восприятия себя клиентом, мы использовали недавно предложенную Q-методику, разработанную Стефенсоном [9]. Из записей бесед и других источников был получен большой набор утверждений, посредством которых клиенты описывают себя. Вот некоторые типичные высказывания: "Я – покорный человек", "Я не доверяю своим эмоциям", "Я спокоен, и ничто меня не беспокоит", "Я боюсь секса", "Обычно я люблю людей", "Я – привлекательная личность", "Я переживаю, что другие люди плохо подумают обо мне" и т.п. Случайная выборка сотни таких отредактированных утверждений использовалась в качестве средства исследования. Теоретически у нас имелась выборка всех тех способов, с помощью которых человек может воспринимать себя. Эти утверждения были перепечатаны на карточки. Клиента просили рассортировать карточки на девять приблизительно равных частей, начиная отбор с тех карточек, на которых записанные утверждения наиболее соответствовали его личности на данный момент, и кончая теми, которые менее характерны для нее. Этим клиент занимался до психотерапии, после, в последующий период, а также несколько раз во время самой психотерапии. Наряду с этим клиентов просили рассортировать карточки и так, чтобы представить "идеального себя", каким он хотел бы быть.

В результате мы получили детальные и объективные данные о восприятии себя клиентом в разные моменты времени и о его представлениях об "идеальном себе". Затем были определены коэффициенты корреляции между этими различными сортировками. Высокая корреляция между двумя классификациями показывала сходство между ними или отсутствие изменения, низкая корреляция – различие между ними или значительные изменения.

Чтобы показать, как этот метод использовался для проверки некоторых из наших гипотез, имеющих отношение к "Я", посмотрим, как относится к нескольким гипотезам часть данных, полученных при изучении одного клиента [из 7, гл. 15]. Я думаю, это вернее покажет интригующую природу результатов, чем если бы я представил общие выводы из нашего исследования, хотя я постараюсь мимоходом упомянуть и об этих общих результатах.

Клиентом, из чьих данных я возьму материал, была очень несчастная в браке сорокалетняя женщина. Она чувствовала себя виноватой в нервном срыве своей дочери, находящейся в подростковом возрасте. У женщины наблюдалось довольно глубокое расстройство, и, согласно диагностической шкале, она считалась серьезно невротизированной. Она не входила в собственную контрольную группу, поэтому стала участвовать в психотерапии сразу же после первого тестирования. Эта женщина приходила на беседы 40 раз в течение 5,5 месяца, после чего закончила психотерапию. Последующие тесты были проведены через 7 месяцев, и в это время она решила прийти еще на 8 бесед. Второе исследование было проведено через 5 месяцев. Консультант решил, что в процессе психотерапии произошло очень значительное продвижение.

На рис. 2 представлены некоторые данные, относящиеся к изменению восприятия себя у клиента. Каждый кружок представляет собой данные сортировки определенных качеств "идеального себя" или "реального себя". Сортировка проводилась до психотерапии, после 7-й и 25-й бесед, в конце психотерапии и

спустя 6 и 12 месяцев после психотерапии. Даны корреляции между многими из этих сортировок.

Рис.2

Изменение отношений между "реальным собой" и "идеальным собой"

Сейчас давайте рассмотрим эти данные в отношении одной из гипотез, в проверке которой мы были заинтересованы, а именно гипотезу о том, что "Я", воспринимаемое клиентом, изменялось в большей мере в течение психотерапии, чем в то время, когда психотерапия не проводилась. В этом случае изменение было большим во время психотерапии ($r = 0,39$), чем во время какого-либо из последующих периодов ($r = 0,74, 0,70$) или в последующие 12 месяцев ($r = 0,65$). Таким образом, в данном случае гипотеза подтвердилась. В этом отношении результаты тестирования женщины были типичны для других клиентов; общий результат сводился к тому, что изменения в восприятии себя во время психотерапии были значимо больше, чем во время контрольного или последующего периодов, и значимо больше, чем изменения, происходящие в контрольной группе.

Давайте рассмотрим вторую гипотезу. Предсказывалось, что во время и после психотерапии воспринимаемое "Я" оценивается более положительно, то есть более соответствует "идеальному себе" или высокооцениваемому "Я".

Клиент показывает значительное расхождение между "реальным собой" и "идеальным собой" при первом тестировании ($r = 0,21$). Во время и после психотерапии это расхождение уменьшается, а большая степень соответствия, показанная в конечном последующем исследовании ($r = 0,79$), таким образом, подтверждает нашу гипотезу. Это типично для всех основных результатов, которые для группы в целом показывают значимое увеличение соответствия между собой и идеалом во время психотерапии.

Внимательное изучение рис. 2 показывает, что к концу исследования клиент в своем восприятии подходит очень близко к тому человеку, которым она хотела бы быть, когда пришла на психотерапию ($r_{IB.SF_2} = 0,70$). Можно отметить, что по сравнению с ее первоначальным идеалом ее конечный идеал стал немного ближе к ее первоначальному представлению о себе ($r_{SB.IF_2} = 0,36$).

Разрешите кратко рассмотреть другую гипотезу, о том, что изменения в воспринимаемом "Я" не будут случайными, а будут происходить в направлении, которое эксперты-судьи назвали бы "приспособлением".

В качестве одной из целей нашего исследования карточки Q-сортировки предъявлялись группе клинических психологов, не связанных с исследованием, и их просили рассортировать карточки так, как их рассортировал бы хорошо приспособленный человек. Это дало нам критерий сортировки, с которым можно было сравнить восприятие любого клиента. Была разработана простейшая счетная оценка для выражения степени сходства между самовосприятием клиента и этим представлением о "приспособленном" человеке. Она была названа "оценкой приспособленности", причем более высокая оценка указывала на более высокую степень приспособленности.

В случае сорокалетней женщины мы рассматривали оценки приспособленности для шести последовательных сортировок в отношении восприятия себя, отраженном на рис. 2, начиная с восприятия себя до психотерапии и заканчивая восприятием в периоды после психотерапии. Они были следующими: 35, 44, 41, 52, 54, 51. Если исходить из операционального определения приспособленности, очевидна тенденция к улучшению приспособления. Это также верно для группы в целом, причем заметное возрастание оценки приспособленности происходит в процессе психотерапии, а очень небольшая регрессия в оценке – в последующий период. У контрольных индивидов, в сущности, изменений не наблюдалось. Таким образом, и для этой женщины, и для группы в целом наша гипотеза подтвердилась.

Когда был проведен качественный анализ различных сортировок, выявился результат, еще больше подтверждающий эту гипотезу. Когда начальное представление о себе сравнивается с представлением после психотерапии, обнаруживается, что после нее оно изменяется в различных отношениях. Клиент чувствует, что стал более уверенным в себе, может больше опираться на себя, лучше понимает себя, ощущает спокойствие, улучшились его отношения с другими людьми. Она ощущает себя менее виноватой, менее обидчивой, менее переутомленной и незащищенной, менее скрытной. Эти качественные изменения, выявленные у наблюдаемой нами женщины, подобны тем, которые были обнаружены у других клиентов, и в целом согласуются с теорией психотерапии, центрированной на клиенте,

Мне бы хотелось выделить некоторые дополнительные интересные результаты, которые показаны на рис. 2.

Очевидно, что представление об "идеальном себе" гораздо более стабильно, чем представление об "реальном себе". Все корреляции между ними – выше 0,70, и представление о человеке, которым клиент хотел бы быть, относительно мало изменяется в течение всего периода. Это наблюдается почти у всех клиентов. Хотя мы не сформулировали гипотезы по этому поводу, мы ожидали, что некоторые клиенты достигнут большего соответствия между "реальным собой" и "идеальным собой", главным образом вследствие изменения своих ценностей, а другие – вследствие изменения представления о себе. До сих пор наши данные показывают, что это неверно, что, оказывается, за некоторыми исключениями, именно "реальное Я" изменяется в наибольшей мере.

У клиента, описываемого в данном случае, в "идеальном себе" действительно происходят некоторые изменения. Интересно их направление. Если мы подсчитаем ранее описанную оценку приспособленности последовательных представлений об "идеальном себе" у этого клиента, то обнаружим, что средняя оценка в первые три измерения равна 57, а средняя оценка в следующих за психотерапией измерениях равна 51. Другими словами, "идеальное Я" становится менее идеально приспособленным или более достижимым. До некоторой степени это уже более реальная цель. Данные этого клиента в этом отношении также отражают тенденцию всей группы.

Другой результат относится к "припоминаемому себе" (см. рис. 2). Эта сортировка была получена, когда женщину попросили во время второго, последующего исследования вновь рассортировать карточки таким образом, как она это делала в начале психотерапии. Это "припоминаемое Я" очень отличалось от "Я", данного в начале вступления в психотерапию. Корреляция с "реальным собой", данным в это время, составляла лишь 0,44. Далее, это было гораздо менее благоприятное "Я", гораздо более отличающееся от "идеального Я" ($r = 2,1$). Оно имело низкую оценку приспособленности, равную 26, по сравнению с оценкой первоначального "Я", равной 35. Это дает возможность предположить, что в этой сортировке запомнившихся представлений о себе приблизительно отражается объективное изменение уменьшения защитных реакций, которое произошло за 18 месяцев нашего исследования. На последней встрече женщина была способна дать гораздо более правдивое отображение того плохо приспособленного, страдающего расстройствами человека, которым она была в начале психотерапии. Это отображение, как мы увидим, подтверждается другими доказательствами. Так, степень изменения "Я" за весь период полутора лет, пожалуй, лучше представлена корреляцией, равной – 0,13, между "припоминаемым собой" и конечным "собой", чем корреляцией, равной 0,30, между начальным и конечным "собой".

Разрешите сейчас обратиться к рассмотрению еще одной гипотезы. В теории психотерапии, центрированной на клиенте, говорится о том, что в психологически

безопасной атмосфере психотерапевтических отношений клиент может разрешить себе сознавать свой опыт, который обычно им подавлялся или отвергался. Этот ранее отвергнутый опыт сейчас становится частью представления о себе. Например, клиент, который ранее подавлял все чувства враждебности, возможно, начнет свободно чувствовать свою враждебность. Тогда его представление о себе реорганизуется, чтобы включить понимание того, что у него временами возникают враждебные чувства по отношению к другим людям. Соответственно, его представления о себе (его "Я-концепция") становятся более верными, представляющими весь его опыт в целом.

Мы попытались преобразовать эту часть нашей теории в операциональную гипотезу, которая была сформулирована следующим образом: во время и после психотерапии будет наблюдаться все увеличивающееся соответствие между "Я-концепцией" клиента и диагноста. Предположение заключается в том, что опытный человек, ставящий психологический диагноз клиенту, более, чем сам клиент, осознает всю совокупность его опыта – и осознаваемого и неосознаваемого. Отсюда если клиент ассимилирует в своем осознаваемом представлении о себе многие чувства и переживания, которые он ранее подавлял, его представление о себе должно приблизиться к представлению о нем диагноста-психолога.

Метод исследования этой гипотезы состоял в том, чтобы взять проективный тест (ТАТ⁶³), который был использован клиентом в каждый период измерений, и дать возможность диагносту провести анализ этих четырех тестов. Чтобы избежать каких-либо предупреждений, диагносту не говорилось о порядке применения тестов. Затем его просили отсортировать Q-карточки во время каждого из этих тестов для получения представления о диагнозе клиента в данное время. Этот процесс дал нам непредвзятую диагностическую оценку, выраженную в терминах того же метода, который использовался клиентом, чтобы выразить свое "Я". Таким образом была получена возможность прямого и объективного сравнения через корреляции различных Q-сортировок.

Результат исследования для этого определенного клиента дан на рис. 3. Верхняя часть диаграммы представляет собой сжатую информацию из рис. 2. Самый нижний ряд показывает данные сортировок, сделанных диагностом; корреляции дают нам возможность проверить нашу гипотезу. Надо отметить, что в начале психотерапии не имеется связи между представлением клиента о себе и представлением о нем диагноста ($r = 0,00$). Даже в конце психотерапии положение остается таким же ($r = 0,05$). Но ко времени первого измерения после психотерапии (не показано на рисунке) и второго, последующего измерения представление клиента о себе стало значительно ближе к представлению диагноста о нем (первое измерение после психотерапии $r = 0,56$, второе $r = 0,55$). Таким образом, гипотеза ясно подтверждается: соответствие между представлением клиента о себе и тем, как он воспринимается диагностом, значительно увеличилось.

Рис.3

Отношения между "реальным собой", "идеальным собой" и представлением о клиенте диагноста-психолога.

Цифры означают коэффициенты корреляции;

запятые, отделяющие целые числа от десятых и сотых, опущены.

Имеются и другие результаты этого аспекта исследования, представляющие интерес. Хотелось бы отметить, что во время начала психотерапии восприятие клиента диагностом очень отличается от "идеального Я" клиента ($r = -0,42$). К концу исследования диагност видит, что клиент очень близок к своему идеалу в это время ($r = 0,46$) и еще более похож на то "идеальное Я", которое имелось у него во время вступления в психотерапию ($r = 0,61$). Таким образом, мы можем сказать, объективные доказательства показывают, что клиент в восприятии себя и в общем

представлении о своей личности в основном становится тем человеком, которым он хотел стать в начале психотерапии.

Другая достойная внимания проблема состоит в том, что изменения "Я" клиента в восприятии диагноста значительно больше, чем изменения "Я" клиента в его собственном восприятии ($r = -0,33$ – сравните с $r = 0,30$). Этот факт интересен с точки зрения общепринятого мнения специалистов о том, что клиенты переоценивают степень изменений, происшедших у них. Выдвигается предположение о том, что, возможно, индивид может так сильно измениться за 18 месяцев, что в конце его личность становится более непохожей, чем похожей, на его личность в начале.

Последнее замечание к рис. 3 относится к "припоминаемому Я". Хочется отметить, что это "припоминаемое Я" положительно коррелирует с представлением диагноста ($r = 0,30$), подтверждая таким образом предыдущее утверждение о том, что оно более верно и менее связано с защитными реакциями изображения себя, чем то, которое клиент мог дать в начале психотерапии.

Заключение

В этой статье я пытался представить по крайней мере основные контуры обширного исследования психотерапии, проводящегося сейчас в Чикагском университете. Было отмечено несколько характерных особенностей.

Первая особенность заключается в отказе от глобального критерия в изучении психотерапии и в принятии специального, операционально определенного критерия изменения. Он основан на подробной гипотезе, вырастающей из теории динамики психотерапии. Использование многих специальных критериев дало нам возможность достигнуть научного прогресса в определении типов изменений, сопутствующих или не сопутствующих центрированной на клиенте психотерапии.

Второй характерной особенностью служит новый подход к не решенной до настоящего времени проблеме контроля в исследовании психотерапии. В замысел исследования входили два вида контроля: 1) эквивалентная контрольная группа, объясняющая влияние времени, повторного тестирования, случайных переменных; 2) собственная контрольная группа, в которой каждый клиент, участвующий в психотерапии, сравнивается с самим собой в отсутствие психотерапии. Эта группа объясняет влияние переменных личности и мотивации. Использование схемы двойного контроля дало возможность сделать вывод о том, что изменения во время психотерапии, не объясняемые контролируруемыми переменными, происходят благодаря влиянию самой психотерапии.

Третья характерная особенность данной работы состояла в том, что путем проведения строгого научного исследования было показано развитие тонких элементов субъективного мира клиента. Были представлены следующие доказательства развития: изменение "Я-концепции" клиента; степень, в которой "Я-реальное" становится похожим на "Я-идеальное"; степень, в которой представление о себе становится более утешительным и приспособленным; показатели соответствия восприятия клиентом себя восприятию клиента психологом-диагностом. Эти результаты имеют тенденцию подтвердить теоретические утверждения, которые были сделаны относительно места "Я-концепции" в динамичном процессе психотерапии.

В заключение я хочу представить вам два вывода. Первый состоит в том, что исследовательская программа, описанная мной, вероятно, ясно показывает, что объективные доказательства, присущие канонам точного научного исследования, могут быть получены в отношении изменений личности и поведения в результате психотерапии. Они и были получены для одного вида психотерапии. Это значит, что в будущем подобные надежные доказательства могут быть получены в отношении того, происходят ли изменения личности в результате других видов психотерапии.

Второй вывод, по моему мнению, еще более важен. Прогресс в методах исследования за последние годы означает, что многие тонкости психотерапевтического процесса сейчас широко открыты для научных исследований. Я попытался показать это на примере исследования изменений в "Я-концепции". Но похожие методы делают возможным объективное изучение изменяющихся отношений между клиентом и терапевтом, изучение отношений "переноса" и "контрпереноса", изменения локуса системы ценностей клиента и т.п. Я думаю, можно сказать, что почти любое теоретическое построение, которое, как предполагают, связано с изменением личности или с процессом психотерапии, сейчас доступно научному исследованию. Это открывает новые горизонты в научном исследовании. Поиск этой новой дороги должен пролить яркий свет на динамику личности, особенно на процесс изменения личности в межличностных отношениях.

Глава 12 ПСИХОТЕРАПИЯ, ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА КЛИЕНТЕ, И ЕЕ ИССЛЕДОВАНИЯ⁶⁴

Как яснее изложить методы, результаты и значение исследований в психотерапии, центрированной на клиенте, для европейской аудитории, практически незнакомой с американской традицией эмпирических исследований в психологии? Эта задача встала передо мной, так как д-р Дж. Мэриан Кингет и я начали писать книгу о центрированной на клиенте психотерапии. Книга должна была быть опубликована сначала на фламандском, а затем на французском языке. Д-р Кингет представила клинические принципы такой психотерапии, я же изложил основные теоретические положения [почти идентичные с данной в английском варианте "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships", in S.Koch (ed.). Psychology: A Study of Science, v. III (New York: McGraw-Hill, 1959), 184-256].

Сейчас я хотел бы осветить исследования, которыми мы занимались с целью подтвердить или опровергнуть эти теоретические положения. Эта глава (немного измененная) появилась в результате моих усилий, и я надеюсь, что она имеет значение как для американцев, так и для европейцев.

В одном пустяковом вопросе я прошу у читателей снисхождения. Три параграфа, в которых описывается усовершенствование и использование Q-сортировки, предназначенной для измерения восприятия "Я", почти совпадают с подобным материалом в главе 11. Я оставил в книге оба описания, чтобы каждое из них могло быть прочитано независимо, без обращения к другому. Эта глава возвращает нас к самым ранним нашим попыткам исследования – примерно к 1940 году – и заканчивается описанием нескольких неоконченных проектов, которые до сих пор бросают вызов нашим лучшим работам 1961 года. Таким образом, я постарался представить хотя бы небольшую выборку из итогов наших более чем двенадцатилетних усилий.

* * *

Что привело к исследованиям

Психотерапию, центрированную на клиенте, всегда отличало то, что с самого начала она не только стимулировала исследования, но и существовала в контексте исследовательской мысли. Впечатляет количество и разнообразие завершенных исследований. В 1953 году Симан и Раскин, анализируя тенденции и направления исследований, описали или упомянули почти пятьдесят работ, относящихся к

центрированной на клиенте психотерапии, проводимой со взрослыми [9]. В 1957 году Катрайт опубликовал аннотированную библиографию теоретических исследований в области центрированной на клиенте психотерапии и нашел нужным включить в нее 122 ссылки [4]. Он, подобно Симану и Раскину, опустил все ссылки на литературу, относящуюся к исследованию игровой и групповой психотерапии, центрированной на клиенте. Кажется совершенно очевидным, что теория и практика центрированной на клиенте психотерапии привели в действие удивительное множество эмпирических исследований. Представляется разумным спросить, почему.

Во-первых, теория центрированной на клиенте психотерапии с самого начала рассматривалась не как догма или истина, но как ряд высказанных гипотез, как орудие развития нашего знания. Мы чувствовали, что теория, или ее часть, полезна лишь тогда, когда ее можно подвергнуть проверке, что каждый важный аспект нашей гипотезы должен быть подвергнут объективной проверке. Мы исходили из убеждения, что единственный способ, с помощью которого знание может быть отделено от личного предрассудка и желаемого, – это объективное исследование. Чтобы быть объективным, это исследование должно быть проведено так, чтобы другой исследователь, действующий аналогичным образом, обнаружил те же или подобные результаты. Короче говоря, с самого начала мы верили, что область психотерапии продвинется с помощью открытой объективной проверки всех гипотез такими способами, о которых всем можно рассказать и которые можно воспроизвести.

Вторая причина, почему центрированная на клиенте психотерапия вызвала столько исследований, заключается в нашей точке зрения, что изучение может начинаться везде, на любом уровне – необработанных фактов или утонченной теории, – так как оно лишь направляет, а не определяет методы. С этой позиции записанная на пленке беседа – это уже небольшое начинание в научной работе, так как она связана с большим числом объективных данных, чем беседа, представленная по памяти; приближенная теория психотерапии и грубые средства для измерения ее понятий более научны, чем их отсутствие. Таким образом, ученые чувствовали, что они могли начать двигаться в тех научных направлениях, которые представляли для них наибольший интерес. Это отношение к исследованию способствовало появлению все более утонченных средств для анализа протоколов беседы, были начаты важные измерения таких кажущихся недоступными понятий, как "Я-концепция" и психологический климат психотерапевтических отношений.

Это привело меня к мысли о третьей, главной причине того успеха, с которым наша теория стимулировала исследования. Понятиям этой теории по большей части могли быть даны операциональные определения. Это, вероятно, удовлетворило настоящую нужду психологов и других ученых, желающих продвинуться в изучении личности, но на пути которых возникли трудности в виде операционально неопределяемых теоретических конструктов. Возьмем для примера основные понятия, отраженные такими терминами, как "Я", "Эго", "личность". При разработке конструкта некоторые теоретики включают в него и осознаваемое, и неосознаваемое, и в настоящее время невозможно дать операциональное определение этому конструкту. Но, включив в содержание "Я-концепции" или представления о себе только осознаваемое, этому понятию можно дать более тонкое операциональное определение с помощью Q-методики, анализа протоколов бесед и т.д., и, таким образом, открывается целая область исследования. Со временем последующие исследования, возможно, позволят операционально определить и неосознаваемые явления.

Исследование операционально определяемых понятий имеет еще одно последствие. Оно сделало совершенно ненужным использование терминов "успех" и

"неудача", бесполезных в качестве научных критериев при изучении психотерапии. Вместо того чтобы мыслить с помощью этих глобальных и плохо определяемых терминов, научные работники могут сделать *конкретные* предсказания с помощью операционально определяемых конструктов, и эти предсказания могут быть подтверждены или не подтверждены совершенно независимо от оценочных суждений по поводу того, считать ли изменения после психотерапии "успехом" или "неудачей". Таким образом, была уничтожена одна из главных преград на пути научного прогресса в этой области.

Другая причина эффективности этой системы психотерапии в стимулировании исследований состояла в том, что конструкты науки обладают всеобщностью. Поскольку психотерапия является микрокосмосом значимых межличностных отношений, значимого научения и значимых изменений в восприятии личности, конструкты, разработанные для упорядочения этой области, применяются и в других областях. Такие конструкты, как "Я-концепция", или потребность в положительном отношении, или условия для изменения личности находят применение в анализе большого числа видов человеческой деятельности. Отсюда следует, что они могут использоваться в разнообразных областях для изучения, например, управления на производстве или в армии, изменения личности у психопатических больных, психологического климата в семье или классе или отношений между психологическими и физиологическими изменениями.

Заслуживает внимания еще одно, последнее счастливое обстоятельство. В отличие от психоанализа, центрированная на клиенте психотерапия всегда существовала в университетской среде. Это означает постоянный процесс тщательного просеивания и отсеивания зерен истины от плевел в ситуации полной личной безопасности. Это значит, что она находилась под прицелом дружественной критики коллег и подвергалась их критическому рассмотрению точно так же, как, скажем, новые взгляды в химии, биологии или генетике.

Кроме того, это означает, что данная теория и методика открыты для добросовестного исследования молодых умов. Аспиранты сомневаются и исследуют; они предлагают взаимоисключающие формулировки; они предпринимают эмпирические исследования с целью подтвердить или опровергнуть различные теоретические гипотезы. Это очень помогло направлению, центрированному на клиенте, сохранить открытость и критичность и не стать догмой.

Именно поэтому с самого начала составной частью психотерапии, центрированной на клиенте, был процесс изменения, исследуемый опытным путем. Из узкой точки зрения, опирающейся в основном на эмпирически не проверенную методику, он вырос в разветвленную теорию личности и межличностных отношений, а также теорию психотерапии и объединил вокруг себя значительное количество воспроизводимого научного знания.

Ранний период исследований

У объективного исследования психотерапии короткая история. До 1940 года было сделано несколько попыток записать психотерапевтические беседы с помощью электроники, но этот материал не служил предметом исследования. Не было серьезных попыток использовать научные методы, чтобы зафиксировать изменения, происходящие, как считали, в результате психотерапии. Таким образом, мы говорим о научной области, которая, говоря метафорически, еще находилась в пленках. Но начало уже было положено.

В 1940 году я со своими коллегами в университете штата Огайо успешно записал полную психотерапевтическую беседу. Но наша радость была недолгой. Прослушав этот бесформенный материал, мы почти отчаялись достичь нашей цели – использовать материал как данные для научных исследований. Тогда нам казалось невозможным свести его к элементам, которые могут быть рассмотрены объективно.

Однако благодаря техническому прогрессу, энтузиазму и творческому мышлению аспирантов, компенсировавших отсутствие "фондов" и подходящего оборудования, "сырые" данные психотерапии были преобразованы в грубые категории психотерапевтических методов и одинаково "сырые" категории ответов клиента. Портер анализировала значимые аспекты поведения терапевта. У ряда клиентов Снайдер провел анализ их ответов, выявив некоторые существующие в них тенденции. Другие действовали также творчески, и мало-помалу возможность исследований в этой области стала реальностью.

Эти ранние исследования часто не отличались изощренностью, схемы исследования нередко были ошибочны, основывались на недостаточном числе испытуемых, но, несмотря на это, их вклад в науку был велик.

Несколько исследований в качестве примера

Чтобы вы ощутили этот постоянно растущий поток исследований и имели некоторое представление об использовавшихся методах и полученных результатах, несколько работ будут описаны достаточно подробно. Эти работы представляют разные направления исследования по мере того, как оно развивалось.

Локус оценки

В 1949 году Раскин [5] завершил работу, связанную с местонахождением источника ценностей, или локусом оценки. Это началось с простого утверждения о том, что задача консультанта состоит в том, чтобы думать не за клиента или о клиенте, а совместно с клиентом. В первых двух случаях ясно, что источник оценки находится у консультанта, но в последнем – консультант старается думать и сочувственно понимать клиента с его собственной позиции, с уважением относясь к процессам оценивания клиента.

Раскин поднял вопрос о том, изменяется ли у клиента в ходе психотерапии восприятие локуса оценки. Выражаясь более конкретно, наблюдается ли уменьшение степени зависимости ценностей и норм клиента от суждений и ожиданий других людей и увеличение степени зависимости его ценностей и норм от опоры на свой собственный опыт?

Чтобы объективно это изучить, Раскин предпринял следующие шаги.

1. Трех судей, работающих независимо друг от друга, попросили выбрать в нескольких записанных беседах те утверждения, которые были связаны с локусом ценностей и норм клиента. Было обнаружено, что более чем в 80% случаев между судьями имелось согласие в выборе этих утверждений, это означало, что исследование имеет дело с различаемыми конструктами.
2. Отобрав 22 утверждения, представляющих широкий круг источников ценностей, Раскин попросил судей распределить эти утверждения, согласно изучаемому континууму, на четыре подгруппы, сделав между ними равные интервалы. Для создания и пояснения шкалы локуса оценки с делениями от 1,0 до 4,0 использовались двенадцать наиболее согласованных утверждений. Деление 1 обозначило неограниченную опору на оценку других. Деление 2 – такие случаи, когда, хотя более всего ценилось мнение других, у клиента была и некоторая неудовлетворенность этим состоянием зависимости. Деление 3 указывало на такие высказывания, в которых человек уважал ожидания других в такой же мере, как и свои собственные. Он показывал осознание разницы между своим оцениванием и зависимостью от ценностей других. Деление 4 было предназначено для таких случаев, где было четкое свидетельство опоры на свой собственный опыт и суждения как основу ценностей.

Пример, поясняющий третью стадию, может дать более яркое представление о делении.

"Итак, я принял решение, в правильности которого сомневаюсь. Когда живешь в семье, в которой брат поступил в колледж и все желают тебе только хорошего, я

думаю, правильно ли я поступаю, когда вижу, что "Я" – это "Я" и что я не могу этого достичь. Я всегда старался быть таким, каким мне следовало быть по мнению других, но сейчас я сомневаюсь, не следует ли мне понять, что я такой, каков я есть" [6, с. 151].

3. После этого Раскин использовал эту шкалу, чтобы оценить каждую из 59 бесед в десяти полностью записанных случаях психотерапии, служивших предметом других научных исследований. После их оценки, прежде чем провести анализ, он решил установить достоверность своих суждений. В результате он наугад выбрал из каждой беседы одно утверждение, связанное с локусом оценки, которое независимо было оценено другим судьей, ничего не знающим об источнике утверждения или из какой беседы оно взято – ранней или поздней. Коэффициент корреляции между двумя выборками оценок составил 0,91, что означало высокую надежность.

4. Создав шкалу одинаково оцениваемых интервалов и продемонстрировав надежность этого инструмента, Раскин был теперь готов определить, наблюдается ли какой-либо сдвиг в локусе оценки в процессе психотерапии. Средняя цифра для первых бесед в десяти историях болезни была равна 1,97, для последних бесед – 2,73, это различие значимо на уровне 0,01. Таким образом, в этом вопросе теория центрированной на клиенте психотерапии была подтверждена. Появилась возможность выявить дальнейшее подтверждение. Эти десять историй сеансов психотерапии были изучены с помощью других объективных методов. С помощью объективных критериев, полученных из других исследований, можно было сказать, какие случаи психотерапии закончились более успешно, а какие – с меньшим успехом. Если взять пять наиболее успешных случаев, сдвиг локуса оценки в этих случаях был еще более резким, средняя величина для первых бесед – 2,12, а для последних – 3,34.

Это исследование во многих отношениях типично для большой группы научных исследований. Начав с одной из гипотез психотерапии, центрированной на клиенте, ученые создали инструмент для измерения различных уровней исследуемого конструкта. Затем само это орудие изучается, чтобы определить, измеряет ли оно фактически то, что ему надо измерять, и может ли его использовать любой специалист и при этом получить одинаковые результаты. Затем это средство беспристрастно используется по отношению к данным психотерапии. (В работе Раскина проверка 59 наугад выбранных высказываний другим судьей показывает, что осознаваемое или неосознаваемое предпочтение ощутимо не влияло на его классификацию.) Данные, полученные с помощью этого инструмента, затем анализируются, чтобы обнаружить, подтверждают они гипотезу или нет. В этом случае гипотеза не была отвергнута, подтверждая теорию о том, что клиенты в процессе данной психотерапии склонны уменьшать свою зависимость от влияния ценностей и ожиданий других людей и увеличивать свою зависимость от опоры на их собственную оценку, опирающуюся на их опыт.

Главными недостатками этого исследования было лишь то, что число изученных случаев невелико и психотерапия проводилась в течение короткого периода времени, что было характерно для того раннего периода. Вероятно, если повторить эти измерения у большего числа людей при более длительной психотерапии, результаты были бы такими же. Этим отличается промежуточный уровень зрелости исследования, находящийся где-то между очень "сырыми" первыми работами и более тщательно спланированными недавними исследованиями.

*Отношение между психотерапией
и произвольными функциями*

Тетфорд предпринял исследование совершенно другого типа, законченное также

в 1949 году [11]. Его гипотеза не являлась составной частью теории психотерапии, центрированной на клиенте. Она предсказывала физиологические последствия, которые согласовывались с этой теорией, но которые не были никогда сформулированы.

Вкратце его основная гипотеза заключается в том, что если психотерапия дает индивиду возможность перестроить свой стиль жизни, уменьшить напряжение и беспокойство, которые он испытывает в отношении своих личных проблем, то должны также изменяться автоматические реакции его нервной системы, например в ситуации стресса. В сущности, он предполагал, что, если в процессе психотерапии происходило изменение в стиле жизни и внутренней напряженности клиента, это должно было проявиться и в организмических изменениях при самоуправляемом независимом функционировании, где нет сознательного контроля со стороны индивида. В сущности, он спрашивал: как глубоки изменения, вызванные психотерапией, центрированной на клиенте? Достаточно ли они глубоки, чтобы влиять на общее организмическое функционирование индивида?

Хотя его методика была, бесспорно, сложной, суть ее можно изложить проще. Была набрана психотерапевтическая группа, состоящая из девятнадцати человек, обратившихся за помощью в Консультативный центр Чикагского университета в связи с личными проблемами. Их пригласили добровольно участвовать в исследовании личности. Поскольку участвовали все, кого пригласили, за исключением некоторых, кто не смог явиться на процедуру тестирования, это была репрезентативная студенческая группа клиентов Центра. Десять из них участвовали в индивидуальной психотерапии, трое – и в индивидуальной, и в групповой психотерапии, и шестеро – в групповой психотерапии. Была укомплектована контрольная группа из семнадцати человек, не участвующих в психотерапии, приблизительно одинаковая с психотерапевтической группой по возрасту и образованию.

С каждым индивидом, в контрольной или психотерапевтической группе, проводились одни и те же следующие эксперименты. С помощью соответствующих электродов индивиды были соединены с полиграфом, который регистрировал проводимость кожи ладони (КГР), скорость биения сердца и потоотделение. После периода отдыха, для обеспечения отсчета данных, индивидам сообщалось, что память на однозначные числа служит хорошим показателем уровня развития интеллекта и что экспериментатор хотел бы тестировать интеллект. Длина рядов однозначных чисел увеличивалась до тех пор, пока индивид определенно не мог справиться с заданием. После двухминутного отдыха использовались другие ряды чисел, чтобы испытуемый опять потерпел неудачу. После следующего отдыха вновь следовала фрустрирующая неудача. Поскольку все клиенты были студентами, вовлечение "Эго" и фрустрация действительно имели место, так как казалось, что эксперимент вызывал сомнение в их интеллектуальных способностях. После еще одного периода отдыха испытуемый освобождался, но ему сообщали, что его пригласят через некоторое время. Никогда не упоминалось, что данный эксперимент имел какое-либо отношение к психотерапии, даже сами исследования проводились в другом здании.

После окончания психотерапии клиентов опять вызывали, и они подвергались той же экспериментальной процедуре – три раза введение в состояние фрустрации и выход из нее, а также проведение длительных независимых измерений.

Контрольная группа, также приглашалась для тестирования через установленные промежутки времени, причем процедура опытов была идентичной.

Для психотерапевтической и контрольной групп были вычислены различные физиологические показатели. При сравнении данных до и после тестирования единственные существенные различия между группами наблюдались лишь в

скорости выхода из фрустрации. В основном можно сказать, что группа, участвовавшая в психотерапии, быстрее выходила из фрустрации после психотерапии, чем перед ней, в то время как в контрольной группе результаты были противоположные. При втором тестировании эта группа выходила из фрустрации медленнее.

Разрешите представить это более конкретно. Психотерапевтическая группа показала изменения в "коэффициенте выхода из фрустрации", основанном на КГР и значимом на уровне 0,02, причем изменение произошло в сторону более быстрого выхода из фрустрации. Контрольная группа показала изменение в "коэффициенте выхода из фрустрации", который был значим на уровне 10%, и показала более медленный выход из фрустрации. Другими словами, эти студенты были менее способны справиться с фрустрацией в период после тестирования, чем перед тестированием. Другой показатель КГР – "процент выхода из фрустрации" – снова показал, что группа, участвовавшая в психотерапии, быстрее выходила из фрустрации при втором тестировании, причем изменение было статистически значимо на уровне 5%, в то время как контрольная группа не показала никаких изменений. Что касается сердечной деятельности, то психотерапевтическая группа в среднем показала меньшую изменчивость в частоте сердечных сокращений при фрустрации после психотерапии. Эти изменения значимы на уровне 5%. В контрольной группе не было никаких изменений. Другие подобные показатели также изменились, но не столь значимо.

В общем, можно сказать, что у индивидов, участвовавших в психотерапии, во время психотерапевтических контактов развился более высокий порог фрустрации и они были способны быстрее восстанавливать свое гомеостатическое равновесие после фрустрации. С другой стороны, в контрольной группе наблюдалась небольшая тенденция к более низкому порогу ко второй фрустрации и определенно менее быстрое восстановление гомеостаза.

Говоря проще, значимость этого исследования заключается в том, что после психотерапии индивид способен с большей выносливостью и с меньшим волнением воспринимать ситуации, несущие эмоциональный стресс и фрустрацию. Это проявляется, даже если данный вид фрустрации или стресса никогда не имел места в психотерапии. Более эффективное управление фрустрацией – это не внешнее явление, оно проявляется в самоуправляющихся реакциях, которые индивид не может контролировать сознательно и которые он совершенно не сознает. Это исследование Тетфорда типично для многих первоначальных работ, бросающих вызов другим исследованиям. Оно вышло за пределы теории психотерапии, центрированной на клиенте, в том виде, в котором она была сформулирована. Из исследований были получены предсказания, согласующиеся с теорией и, возможно, причастные к ней, но, однако, находящиеся далеко за ее пределами. Так, опыты предсказали, что если в результате психотерапии индивид на психологическом уровне начал лучше справляться со стрессом, то это также отразится на его самоуправляющемся функционировании. Настоящее исследование представляло собой проверку правильности гипотезы. Нет сомнения в том, что теория может считаться в большей степени подтвержденной, если отдаленные ее предсказания оказываются верны.

Реакция клиента на различные методы

Небольшое исследование, завершённое Бергманом [2] в 1950 году, служит примером того, как записанные беседы способствовали микроскопическому изучению процесса психотерапии. Вся его работа была посвящена решению следующего вопроса: каково отношение между методами или приемами консультанта и ответными действиями клиента?

Материал для проведения исследования был взят им из десяти записанных

случаев психотерапии (тех же самых случаев, которые изучались Раскиным и др.). В этих записях Бергман нашел 246 примеров, в каждом из них клиент просил консультанта либо разрешить его проблемы, либо оценить процесс его приспособления или продвижения, либо подтвердить его собственную точку зрения, либо предложить, как он должен поступить. Каждый из этих примеров был включен в исследование как единица ответа. Единица ответа состояла из всего утверждения клиента, которое включало просьбу, сразу же следующий за ней ответ консультанта и полное высказывание клиента после высказывания консультанта.

Бергман обнаружил, что ответы консультанта на просьбы клиента могут быть разбиты на следующие группы.

1. Оценочный ответ. Это может быть интерпретация высказывания клиента, согласие или несогласие с клиентом или предположение, а также какая-либо информация.
2. "Структурирующий" ответ. Консультант, возможно, объясняет свою роль или то, как действует психотерапия.
3. Просьба разъяснить. Консультант, возможно, показывает, что ему неясно значение просьбы клиента.
4. Отражение содержания просьбы. Консультант, возможно, не упоминает саму просьбу.
5. Отражение просьбы. Консультант, возможно, старается понять просьбу клиента или просьбу, сопровождаемую какими-то чувствами.

Бергман разработал ряд категорий для отражения высказываний клиента, следующих за ответом консультанта.

1. Клиент часто высказывает или неоднократно повторяет просьбу об оценке, либо расширяет ее, либо изменяет ее, или высказывает другую просьбу.
2. Клиент, принимая или отклоняя ответ консультанта, оставляет попытку исследовать свои установки и проблемы (обычно углубляясь в другие, менее существенные вопросы).
3. Клиент продолжает исследовать свои установки и проблемы.
4. Клиент словесно выражает понимание отношений между чувствами – проявляет интуицию.

Проверив надежность отнесения к определенной категории высказываний и клиента, и консультанта и найдя ее удовлетворительной, Бергман продолжил анализ данных. Он определил частоту, с которой одни категории выступали вместе с другими. Вот некоторые из полученных им результатов.

Определенно была обнаружена только случайная связь между категориями первоначальной просьбы клиента и последующим ответом клиента. То же самое наблюдалось между начальной просьбой клиента и ответом консультанта. Таким образом, казалось, что ни ответ консультанта, ни последующий ответ клиента не были вызваны начальной просьбой.

С другой стороны, была найдена значимая взаимосвязь между ответом консультанта и последующим высказыванием клиента.

1. За отражением чувств консультантом более часто, чем бы ожидалось при случайном выборе, у клиента следовало продолжение изучения себя или понимание. Эта связь значима на уровне 1%.
2. За ответом консультанта типа 1 или 2 (оценочного, связанного с интерпретацией просьбы или "структурирующего") более часто, чем это ожидалось при случайном выборе, следует отказ от изучения себя. Это также значимо на уровне 1%.
3. За ответом консультанта с просьбой о разъяснении обычно следует повторение просьбы или уменьшение изучения себя и понимания. Эти последствия значимы на уровне 1 и 5%.

Таким образом, Бергман заключает, что изучение себя и понимание, которые выступают положительными сторонами процесса психотерапии, следуют главным образом за ответами, которые "отражают чувства", тогда как оценочные, интерпретативные и "структурирующие" ответы обычно ведут к появлению у клиента таких реакций, которые отрицательно сказываются на процессе психотерапии.

Эта работа – иллюстрация того способа, с помощью которого во многих исследованиях каждая минута словесной записи психотерапевтических бесед была детально изучена, чтобы пролить свет на некоторые аспекты психотерапии, центрированной на клиенте. В этих исследованиях субъективные события психотерапии исследовались с помощью объективных методов, которые позволили пролить свет на процесс психотерапии.

Изучение "Я-концепции"

Было проведено много исследований, изучающих изменения в представлениях клиента о себе, его "Я-концепции". Это центральный конструкт для теории психотерапии и личности. Здесь будет кратко обсуждено одно из них, выполненное Батлером и Хейгом [3].

Для этой цели часто используется Q-методика, разработанная Стефенсоном [10] и адаптированная для изучения "Я". Поскольку метод, основанный на Q-методике, используется в работе Батлера и Хейга, он может быть в основных чертах описан перед тем, как представить результаты их исследований.

Из записанных на пленку сеансов консультирования было выбрано множество утверждений, относящихся к представлениям о себе. Из их числа была сделана выборка, составившая 100 утверждений, которые впоследствии для большей ясности были отредактированы. Цель заключалась в том, чтобы как можно полнее отразить все способы возможного восприятия себя индивидом. Этот список включал такие утверждения, как: "Я часто чувствую себя обиженным", "Я сексуально привлекательная", "Я совсем не расстроена", "Я чувствую неудобство, когда говорю с кем-нибудь", "Я чувствую себя легко, и меня ничто не беспокоит".

В исследовании Батлера и Хейга каждого человека просили рассортировать 100 карточек с записанными на них 100 утверждениями. Клиенту говорили: рассортируйте эти карточки так, чтобы описать себя так, как вы видите себя сегодня. Карточки должны были быть разложены на 9 кучек, начиная с тех, которые описывали его как наиболее непохожего на себя, до тех, которые описывали его наиболее правильно. Каждую кучку ему нужно было пронумеровать. (Номера в каждой кучке были 1, 4, 11, 21, 26, 21, 11, 4, 1, таким образом давая вынужденную и приблизительно нормальную дистрибуцию.) После этого его просили рассортировать карточки еще раз, чтобы описать человека, которым он очень хотел бы быть. Это значило, что каждое высказывание будет выражать не только восприятие себя этим индивидом, но также и ценность этого восприятия для него.

Отсюда можно вычислить коэффициент корреляции между разными классификациями. Можно установить корреляцию между представлениями о себе перед психотерапией и представлениями о себе после психотерапии или корреляцию между представлениями о "реальном себе" и представлениями об "идеальном себе" или представлениями об "идеальном себе" у одного клиента и представлениями об "идеальном себе" у другого клиента. Высокий коэффициент корреляции свидетельствует о небольших различиях или изменениях, низкие корреляции – о противоположном. Изучение определенных корреляций, изменившихся в течение психотерапии, дает нам качественную картину природы изменений. Вследствие большого числа утверждений эти данные сохраняют свое клиническое разнообразие, что важно для их статистической обработки. В общем этот метод дал исследователям возможность обратить тонкие феномены восприятия в объективные данные, с которыми можно иметь дело.

Давайте рассмотрим, как использовалась Q-сортировка утверждений о себе в исследовании Батлера и Хейга. Были выдвинуты следующие гипотезы: 1) в результате психотерапии, центрированной на клиенте, происходит уменьшение различий между "реальным собой" и "идеальным собой"; 2) это уменьшение различий будет более выраженным у тех клиентов, которые по независимым критериям были отнесены к более продвинутым в процессе психотерапии.

Как часть более широкой общей программы исследований [8] Q-сортировка для определения "реального Я" и "идеального Я" применялась по отношению к 25 клиентам перед началом психотерапии, после окончания психотерапии и в последующем периоде, длящемся от шести до двенадцати месяцев после окончания психотерапии. Эта же программа тестирования имела место и в контрольной группе, не проходившей психотерапию и уравненной по возрасту, полу и социоэкономическому статусу.

Полученные результаты представляют интерес. Коэффициент корреляции между "реальным Я" и "идеальным Я" в группе клиентов перед психотерапией находился в диапазоне от $-0,47$, то есть с очень выраженным различием между собой и идеалом, до $+0,59$, показывающим, что "Я" ценится достаточно высоко таким, каким оно есть. Средний коэффициент корреляции перед психотерапией равен $-0,1$. По окончании психотерапии средний коэффициент корреляции равнялся $+0,34$ и в последующем периоде – $+0,31$. Это очень высокозначимое изменение, подтверждающее гипотезу. Особо интересно то, что корреляция лишь незначительно уменьшается в течение последующего периода. Изменение станет еще более явным, если принять во внимание 17 клиентов, которые, по оценкам консультанта и изменений в тематическом апперцепционном тесте, показали наиболее определенные улучшения в процессе психотерапии. Здесь средний коэффициент перед психотерапией был $+0,02$, в последующем периоде – $+0,44$.

Пятнадцать членов группы составили "собственную контрольную" группу. Они были протестированы, когда впервые обратились за помощью, а затем их попросили подождать 60 дней до начала психотерапии. В конце этого периода они вновь были протестированы перед началом психотерапии, так же как после нее и в последующем периоде. В этой группе корреляция между "реальным Я" и "идеальным Я" при первом тестировании была равна $-0,1$, после повторного тестирования она не изменилась и была также $-0,1$. Таким образом, изменение определенно связано с психотерапией и произошло не потому, что прошло время, и не потому, что у больных было сильное желание получить психотерапевтическую помощь.

У контрольной группы результаты представляли собой совсем иную картину, нежели у клиентов, участвовавших в психотерапии. Начальный коэффициент корреляции восприятия себя и идеала составлял $+0,58$, и он не изменился, будучи равным $+0,59$ в последующем периоде. Очевидно, в этой группе не было той напряженности, которая чувствовалась у клиентов психотерапии, члены этой группы обычно высоко оценивали себя и в этом отношении не показали заметных изменений.

Из этого исследования разумно сделать вывод, что одно из изменений, связанных с психотерапией, центрированной на клиенте, заключается в том, что представления о себе изменяются в направлении более высокой самооценки. Это изменение не временное, оно сохраняется и после психотерапии. Уменьшение внутренней напряженности высокозначимо, но даже в конце психотерапии "Я" оценивается менее высоко, чем в контрольной группе, не участвующей в психотерапии. (Другими словами, психотерапия не привела к "совершенному приспособлению" или к полному отсутствию напряженности.) Также ясно, что изменения, о которых идет речь, не возникли просто как результат времени и не в результате появления решимости искать помощи. Они определенно связаны с психотерапией.

Это исследование – одна из многих работ, осветивших проблему отношения психотерапии и самовосприятия. Из других исследований (описанных в работе Роджерса и Даймонд [8]) мы знаем, что при психотерапии главным образом изменяется "реальное Я", а не "идеальное Я". Последнее имеет тенденцию изменяться, но в небольшой степени, и это изменение заключается в том, что у "идеального Я" уменьшаются притязания, оно становится более достижимым. Мы знаем, что образ себя, появляющийся в конце психотерапии, оценивается клиницистами (способом, исключаящим возможное пристрастие) как более приспособленный. Мы знаем, что это появляющееся представление о себе обладает бóльшим внутренним спокойствием, самопониманием и самопринятием, большей ответственностью за свои поступки. Мы знаем, что это внутреннее "Я", появляющееся после психотерапии, находит большее удовлетворение и поддержку в отношениях с другими. Таким образом, мало-помалу мы смогли увеличить наши знания о том, что нам объективно известно об изменениях, принесенных психотерапией в существующие у клиента представления о себе.

Вносит ли психотерапия изменения в повседневное поведение клиента?

Исследования, до сих пор описанные в этой главе, и другие работы, которые мы можем процитировать, дают доказательство того, что психотерапия, центрированная на клиенте, приносит много изменений. Индивид иначе выбирает и устанавливает ценности, физиологическое напряжение во время фрустрации длится все меньше, изменяется самовосприятие и самооценка. Но все это оставляет без ответа практический вопрос, важный для общества и непрофессионала: "Заметно ли изменяется повседневное поведение клиента и положительно ли это изменение?" Именно для того, чтобы ответить на этот вопрос, я предпринял с помощью своих коллег исследование изменений в зрелости поведения клиента, связанных с психотерапией. Оно было опубликовано в 1954 году [6].

В теории психотерапии, центрированной на клиенте, предполагается, что внутренние изменения, имеющие место в психотерапии, служат причиной того, что индивид после психотерапии ведет себя более социализированно, меньше использует защитные реакции, в большей мере принимает действительность в себе и в своем социальном окружении, что свидетельствует о более социализированной системе ценностей. Короче говоря, он будет вести себя более зрело, а инфантильное поведение, как правило, уменьшится. Мы поставили перед собой трудный вопрос, как выразить эту гипотезу в операциональных терминах с тем, чтобы ее можно было подвергнуть экспериментальной проверке.

Имеется очень мало средств, с помощью которых можно осмелиться измерить качество чьего-либо повседневного поведения. Лучшее всего для наших целей подходит тест, разработанный Уиллокби много лет назад и названный им "Шкалой эмоциональной зрелости". Уиллокби предъявил список утверждений, описывающих поведение человека, 100 клиницистам (психологам и психиатрам), которые вынесли суждения о степени зрелости этих видов поведения. На основе этих суждений он выбрал 60 утверждений для создания Шкалы. Счет идет от 1 (наиболее незрелый) до 9 (наиболее зрелый). Некоторые из утверждений и баллы их оценки даны ниже, чтобы читатель смог с ними познакомиться.

| Баллы оценки | Суждение |
|---------------------|--|
| 1. | S (субъект) обычно обращается за помощью в решении своих проблем. (Суждение 9.) |
| 3. | Ведя автомобиль, S обычно невозмутим, но очень сердится, когда другие водители мешают движению. (Суждение 12.) |

| | |
|----|--|
| 5. | Явная картина своей несостоятельности в чем-то производит впечатление на S, но он утешает себя, вспоминая те виды деятельности, в которых он на высоте. (Суждение 45.) |
| 7. | S организует и направляет свои усилия для достижения цели, явно считая систематичность средством ее достижения. (Суждение 17.) |
| 9. | S приветствует законные возможности для выражения половых потребностей; он не стыдится, не боится этого и не особенно занят этим. (Суждение 53.) |

Выбрав наш метод, мы получили возможность выразить гипотезу в операциональной форме. По окончании психотерапии, центрированной на клиенте, поведение клиента будет оценено им самим и другими, которые его хорошо знают, как более зрелое, согласно более высоким показателям по Шкале ЭЗ⁶⁵.

Методика проведения исследования сложна, так как правильные и надежные измерения повседневного поведения получить трудно. Это исследование было частью большей программы по изучению почти тридцати клиентов и равной контрольной группы, одинаковой по другим показателям. Были предприняты следующие шаги.

1. До психотерапии клиента просили оценить свое поведение по Шкале ЭЗ.
2. Клиента просили назвать имена двух друзей, которые знали его хорошо и хотели бы оценить его. Контакт с друзьями происходил по почте, их оценки по Шкале ЭЗ высылались прямо в Консультационный центр.
3. С целью определения надежности оценок друзей клиента, каждого из них, попросили во время оценивания ими клиента по Шкале ЭЗ дать оценку другому, хорошо известному ему, человеку.
4. Та половина психотерапевтической группы, которая была намечена в качестве собственной контрольной группы, заполнила Шкалу ЭЗ, когда впервые обратилась за помощью, и сделала это снова, через 60 дней, перед началом психотерапии. В каждом из этих двух периодов клиенту также была дана оценка двумя его друзьями.
5. В конце психотерапии клиента и его двух друзей опять попросили дать оценку по Шкале ЭЗ.
6. В период от 6 до 12 месяцев после окончания психотерапии опять были проведены оценки по Шкале ЭЗ самим клиентом и его друзьями.
7. Члены соответствующей контрольной группы оценивали свое поведение на Шкале ЭЗ соответственно тем делениям Шкалы, которые использовались клиентами психотерапевтической группы.

Эта схема опытов позволила получить большое количество данных, которые можно было анализировать с различных сторон. Здесь будут упомянуты только некоторые результаты.

Оказалось, что Шкала ЭЗ обладала удовлетворительной надежностью, когда она использовалась любым из оценивающих, независимо от того, был ли это клиент или друг-наблюдатель. Однако полного согласия между различными людьми, дающими оценку, не было.

Индивиды соответствующей контрольной группы, не участвующие в психотерапии, не показали каких-либо существенных изменений в оценке своего поведения в течение всех периодов исследования.

Клиенты, которые были членами собственной контрольной группы, не показали существенных изменений в поведении во время 60-дневного периода ожидания, независимо от того, оценивали ли они себя сами или оценивались друзьями.

Не наблюдалось существенных изменений в оценке поведения клиента другом-наблюдателем во время периода психотерапии или во взятых вместе периоде

психотерапии и последующем периоде. Это, конечно, противоречило нашей гипотезе. Желательно было определить, относились ли эти отрицательные результаты ко всем клиентам, независимо от их видимого продвижения в психотерапии. Поэтому все клиенты были разделены на группы в соответствии с показанными результатами (наибольшее, среднее или наименьшее продвижение во время психотерапии).

Было обнаружено, что у клиентов, которые показали наибольшее продвижение в психотерапии, существенно возросли (на уровне 5%) оценки зрелости поведения, данные их друзьями. В группе, показывающей среднее продвижение, изменения были незначительны, а в группе, показывающей наименьшее продвижение, наблюдались отрицательные изменения в сторону менее зрелого поведения.

Была отмечена определенная значимая корреляция между оценкой терапевтом продвижения в период психотерапии и изменениями в повседневном поведении, отмечаемом друзьями. Эта корреляция особенно интересна потому, что мнение терапевта было основано исключительно на реакциях клиента во время психотерапии, он очень мало или совсем ничего не знал о поведении клиента вне его кабинета. Оценки друзей были основаны исключительно на наблюдениях в реальной жизни, причем они ничего не знали о том, что происходило в процессе психотерапии.

В основном эти результаты соответствовали оценкам клиентом своего собственного поведения, за одним исключением. Те клиенты, которые оценивались своими консультантами как показывающие продвижение во время психотерапии, считали, что у них наблюдается увеличение зрелости поведения, причем их оценки почти совпадали с оценками друзей-наблюдателей. А те клиенты, которые расценивались консультантами как наименее успешные в психотерапии и которые рассматривались наблюдателями как отстающие в развитии зрелости, оценивали себя таким образом, как будто было налицо резкое увеличение уровня зрелости и после психотерапии, и в последующих периодах. Вероятно, это служит ясным свидетельством защитной самооценки в том случае, когда психотерапия не вела к успеху.

В основном, очевидно, можно прийти к справедливому заключению, что там, где в психотерапии, центрированной на клиенте, наблюдался прогресс, продвижение, имеется значимое наблюдаемое изменение в повседневном поведении клиента в сторону большей зрелости. Когда терапевт чувствует, что продвижение клиента во время психотерапии было незначительным или вовсе отсутствовало, тогда наблюдается некоторое ухудшение поведения в направлении меньшей зрелости. Эти последние результаты представляют собой особый интерес, так как это первое свидетельство того, что неудачные попытки получить помощь в отношениях с терапевтом в центрированной на клиенте психотерапии могут вести к разрушительным последствиям. Хотя эти отрицательные последствия невелики, тем не менее они требуют дальнейшего исследования.

В этой работе показано, что предпринималось нами для изучения различных поведенческих результатов психотерапии. Она также наводит на мысль о некоторых из многих встреченных нами трудностей. Они связаны с разработкой достаточно строгого научного плана экспериментов, позволяющего быть уверенным в том, что: 1) изменения в поведении действительно произошли и 2) эти изменения появились вследствие психотерапии, а не какого-либо другого фактора.

Это глобальное изучение изменений в повседневном поведении доказывает, что дальнейшее изучение этой темы лучше проводить в лабораторных условиях, где изменения в поведении при решении проблем адаптации, реакции на угрозу или фрустрацию и т.п. могли бы быть проведены в более контролируемых условиях. Необходимо, однако, напомнить, что упомянутые выше результаты исследования –

первые в своем роде. Тем не менее совершенно очевидно, что успешная психотерапия приводит к положительным изменениям в поведении, а неудачная психотерапия может вызвать отрицательные изменения в поведении.

Качество психотерапевтических отношений при продвижении во время психотерапии

Последнее исследование, о котором я хотел бы рассказать, – это работа, недавно завершенная Барретт-Леннардом [1]. Он опирался на мое теоретическое положение, касающееся необходимых условий для изменений в процессе психотерапии. Он предположил, что если бы в этих отношениях соблюдались пять определенных условий, характеризующих отношение к клиенту, то у клиента возникли бы изменения. Чтобы исследовать эту проблему, он разработал "Список отношений", который выглядел по-разному для клиента и терапевта и был предназначен для того, чтобы изучить пять измерений этих отношений. Пока он рассмотрел только данные восприятия этих отношений клиентом. Об этом я и расскажу.

Зная, что у него будут различные объективные показатели изменений, после пятой беседы Барретт-Леннард дал каждому новому клиенту свой "Список отношений". Чтобы вы лучше ощутили это исследование, я приведу несколько примеров каждого отношения.

Например, он интересовался тем, как измерить, насколько клиент чувствует, что его со-чувственно понимают. Поэтому он включил высказывания о том, как терапевт понимает клиента. Оценка проводилась по шкале, состоящей из шести пунктов, от "совершенно верно" до "совсем неверно". Очевидно, эти высказывания представляют собой различные степени со-чувственного понимания.

Он понимает, как я переживаю мой опыт.

Он старается смотреть на вещи моими глазами.

Иногда он считает, что я думаю так, как он.

Он понимает, что я говорю отстраненно.

Он понимает мои слова, но не мои чувства.

Второе, что он хотел измерить, – это уровень доброжелательности, то есть насколько терапевту нравился клиент. Чтобы измерить его, были взяты высказывания, подобные следующим, каждое из которых оценивалось по шкале от "совершенно верно" до "совсем неверно".

Я ему нравлюсь.

Он мной интересуется.

Он любопытен и хочет узнать, что мною движет, но на самом деле не интересуется мной как человеком.

Он безразличен ко мне.

Он неодобрительно ко мне относится.

Чтобы измерить, насколько безусловна доброжелательность терапевта, то есть насколько его доброе отношение не зависит от каких-либо качеств клиента, были использованы высказывания следующего рода.

Похоже, то, что он испытывает ко мне, не зависит от того, выражаю ли я "хорошие" или "плохие" чувства.

Иногда он реагирует на мои высказывания более дружески и положительно.

Бывает, что его внешняя реакция очень отличается от его внутреннего отношения ко мне.

Он играет роль, общаясь со мной.

Барретт-Леннард также хотел измерить другую переменную, которую считал важной, – психологическую доступность консультанта или его желание быть познанным. Чтобы это измерить, использовались высказывания такого рода.

Он свободно рассказывает мне о своих собственных мыслях и чувствах, когда я хочу об этом знать.

Он чувствует себя неловко, когда я спрашиваю его о нем самом.

Он не хочет сказать мне, что испытывает по отношению ко мне.

Некоторые результаты его опытов интересны. Было выявлено, что более опытные терапевты обладали большим числом первых четырех качеств со-чувственного понимания, чем менее опытные. В отношении качества "психологическая доступность консультанта" выявилась обратная зависимость.

У клиентов из этой выборки с более серьезными расстройствами все первые четыре измерения значимо коррелировали со степенью изменения их личности, определяемой объективно и с помощью оценки терапевта. С изменением личности наиболее значимо было связано со-чувственное понимание, но искренность, уровень доброжелательности и ее независимость от условий были также связаны с успешностью психотерапии. Открытость консультанта не была значимо с ней связана.

Таким образом, с некоторой уверенностью мы можем сказать, что высокоэффективны те психотерапевтические отношения, которые характеризуются высокой степенью конгруэнтности или искренности терапевта, чувствительной и верной эмпатией с его стороны, высоким уровнем доброжелательности, уважения, любви к клиенту и безусловностью его принятия. Видимо, эти качества в первую очередь ведут к изменениям в личности и поведении клиента. Из этого и других исследований следует, что даже в тех случаях, когда эти качества терапевта наблюдаются и измеряются на небольшой выборке взаимодействий, на раннем этапе развития отношений, все равно они могут предсказать результаты этих отношений.

Это исследование служит примером современной работы, которая поставила задачу изучить самые тонкие аспекты теории психотерапии, центрированной на клиенте. Следует отметить, что эта работа посвящена не проблемам метода или определению понятий. Она прорывается к неуловимым качествам отношений и чувств. По моему мнению, исследования в психотерапии прошли долгий путь, прежде чем в них стали изучаться такие тонкие субстанции. Положительные данные относительно четырех переменных и отсутствие их относительно пятой служат для меня показателем того, что работы, проводимые на таком уровне, могут дать полезные, дифференцирующие результаты.

Интересно, что все качества отношений между клиентом и терапевтом, связанные с прогрессом клиента в психотерапии, зависят от отношения терапевта. В то время как, возможно, будет найдено, что уровень профессиональных знаний, навыков и методик также связан с изменением личности клиента, это исследование заставляет думать о возможности того, что определенные качества отношений и чувств сами по себе, независимо от интеллектуальных знаний или медицинского и психологического образования, могут быть достаточны, чтобы стимулировать положительный психотерапевтический процесс.

Эта работа новаторская и в другом отношении. Она одна из первых сознательно спланирована так, чтобы изучить элементы те психотерапии, которые выступают *причиной* изменений. Это привело к значительному продвижению теории, а также усовершенствованию методов, и поэтому можно ожидать увеличения числа исследований процесса изменений личности. Со временем мы, возможно, сможем различать и измерять те условия, которые ведут к конструктивным изменениям в личности и поведении.

Некоторые текущие исследования

В Соединенных Штатах множатся исследования, связанные с психотерапией. Даже психоаналитики берутся за объективные исследования, связанные с процессом аналитической психотерапии. Было бы совершенно невозможно охватить то, что сейчас проводится в этом направлении, так как эта картина сложна и очень

быстро меняется. Я ограничу себя краткими набросками известных мне нескольких исследовательских проектов и программ, относящихся к психотерапии, центрированной на клиенте.

В Чикагском университете под руководством доктора Джона Шлина проводится работа с целью изучить изменения, которые происходят в процессе психотерапии с ограниченным временем проведения, и сравнить их с изменениями в процессе обычной неограниченной во времени психотерапии. Клиентам предлагается участие в определенном числе бесед (обычно – в двадцати, иногда – в сорока), и в конце этого отрезка времени психотерапия заканчивается. Исследователей интересует и то, каким образом индивиды смогут использовать это время и возможность уменьшения периода психотерапии. Эта программа будет закончена в ближайшем будущем.

Одно исследование тесно связано с изучением краткосрочной психотерапии Адлера⁶⁶. Доктор Шлин при активной помощи д-ра Рудольфа Дрейкурса и его коллег проводит исследование психотерапии Адлера параллельно тому, о котором я говорил выше. Если программа будет выполнена, это значит, что может быть получено прямое сравнение двух резко отличающихся видов психотерапии – Адлера и центрированной на клиенте, – в которых будут использованы те же самые тесты до и после психотерапии. В обоих случаях психотерапия займет то же самое время и все беседы будут записаны. Это, конечно, станет вехой в развитии психотерапии и очень расширит наши знания об общем и различном в разных видах психотерапии.

Другое исследование проводится Десмондом Катрайтом, Дональдом Фиске, Уильямом Киртнером и др. в Чикагском университете. Делается попытка на основе очень широкого спектра отношений изучить факторы, которые могут быть связаны с психотерапевтическими отношениями. В исследовании раскинута широкая сеть, чтобы уловить многие переменные, которые, как раньше считалось, не имеют отношения к продвижению в психотерапии или к его отсутствию.

В университете штата Висконсин Роберт Росслер, Норман Гринфилд, Джером Берлин и я начали разветвленную группу исследований, которые, мы надеемся, наряду с другими проблемами выявят саморегулируемые и физиологические корреляты психотерапии, центрированной на клиенте. В одной части исследований у клиентов во время психотерапевтического часа проводились длительные записи КГР, температуры кожи и частоты сердечных сокращений. Сравнение этих данных с записями беседы, возможно, даст нам больше информации относительно физиологических и психологических основ процесса изменения личности.

Меньший проект, рассчитанный на несколько индивидов, связан с объективным изучением процесса психотерапии. В последней работе [7] я сформулировал основанные на наблюдениях теоретические положения о различных последовательных стадиях процесса психотерапии. Сейчас мы заняты работой по преобразованию этого теоретического описания в операциональную шкалу, которая может быть использована для изучения записанных на пленку психотерапевтических бесед. В настоящее время ведутся исследования, направленные на повышение надежности и достоверности этой шкалы.

Еще одна программа в университете штата Висконсин, руководят которой доктор Юджин Гендлин и я, посвящена сравнению процесса психотерапии у пациентов, больных шизофренией (в хронической и острой форме), и у нормальных индивидов. В этом исследовании каждый терапевт одновременно будет вести троих клиентов, соответствующих по возрасту, полу и социально-образовательному уровню: одного – хронического шизофреника, одного – с острым проявлением шизофрении и одного человека – с "нормальной приспособленностью". Используя разнообразные пред-и-после тесты и записи всех бесед, мы надеемся, что это исследование даст много интересных результатов. Оно продвигает апробирование психотерапии,

центрированной на клиенте, в новую область – исследование госпитализированной психопатической личности. Частично гипотеза этого исследования заключается в том, что в психотерапии при соблюдении определенных условий (примерно тех, что даны в работе Барретт-Леннарда) и у шизофреника, и у нормального человека будет обнаружен тот же процесс изменений.

Возможно, этих кратких описаний достаточно, чтобы показать, что число объективных исследований, вызванных к жизни практикой и теорией психотерапии, центрированной на клиенте, продолжает расти и расширяться.

Значение исследований для будущего

В заключение этой главы я хотел бы сказать несколько слов по поводу следующих вопросов: Куда это ведет? Для какой цели проводятся все эти исследования?

Их основное значение, на мой взгляд, заключается в том, что растущее число объективно проверенных знаний о психотерапии приведет к постепенной кончине "школ" психотерапии, включая и эту. По мере возрастания прочных знаний об условиях, которые ускоряют изменения в процессе психотерапии, о природе психотерапевтического процесса, об условиях, которые блокируют или тормозят психотерапию, о типичных результатах психотерапии в области изменения личности и поведения – по мере всего этого все менее и менее будут акцентироваться догматические и чисто теоретические положения. Различие мнений, различные методы психотерапии, различные суждения о результатах будут проверяться эмпирически, а не просто обсуждаться или оспариваться.

В сегодняшней медицине у нас нет противопоставления "школы лечения пенициллином" какой-либо другой школе лечения. Конечно, имеются различия в суждениях и мнениях, но также есть уверенность, что они будут сняты в видимом будущем с помощью тщательно спланированного исследования. Точно так же и психотерапия будет все более обращаться к фактам как к арбитрам при обсуждении различий, нежели к догмам.

Из этого вырастет более эффективная и постоянно изменяющаяся психотерапия, которая не будет иметь какого-то особого названия и не будет в нем нуждаться. Она включит в себя из любого и каждого вида психотерапии все то, что действительно подтверждено.

Возможно, мне следует на этом закончить, но я бы хотел сказать еще несколько слов тем, кто, возможно, питает отвращение к исследованиям в такой тонкой, глубоко личной и неосязаемой области, как психотерапия. Они могут почувствовать, что подвергнуть такие близкие и доверительные отношения объективному исследованию – значит обезличить их, лишить их наиболее важных качеств, свести их к холодной системе фактов. Я просто хотел бы отметить, что это не было целью исследований. Скорее верно противоположное. Чем дальше идет исследование, тем более становится очевидным, что значимые изменения в клиенте связаны с очень тонкими субъективными сторонами опыта: внутренними выборами, большей внутренней целостностью человека, различными чувствами по отношению к себе. А в отношении терапевта некоторые из последних работ показывают, что наиболее успешно действует терапевт, обладающий теплой человечностью и искренностью, интересующийся только пониманием ежемоментных чувств человека, становление которого происходит в отношениях с терапевтом. И конечно, ничто не говорит о том, что аналитик с холодным умом, внимательный только к фактам, будет эффективным терапевтом. Кажется, что это один из парадоксов психотерапии, состоящий в том, что ученый, чтобы продвинуться в понимании этой области, должен хотеть вложить в безличную проверку эмпирических исследований всю свою страстную веру и твердые убеждения. Но чтобы быть эффективным терапевтом, ему следует использовать это знание только для обогащения и расширения своего субъективного "Я" и свободно и бесстрашно быть этим "собой" в отношениях с

клиентом.

Часть VI

КАКОВО ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ ЖИЗНИ?

Я обнаружил, что опыт психотерапии имеет большое значение и приводит к значительным изменениям в образовании, общении людей, в семейной жизни и в творчестве

Глава 13

ЛИЧНЫЕ МЫСЛИ ПО ПОВОДУ ОБУЧЕНИЯ И НАУЧЕНИЯ

Это самая короткая глава в книге, но, если судить по моему личному опыту, самая потрясающая. У меня она связана с забавной историей.

Однажды я дал предварительное согласие на участие в конференции, организованной Гарвардским университетом, на тему "Методы обучения, влияющие на человеческое поведение". Меня попросили продемонстрировать "обучение, центрированное на учащемся", – обучение, основанное на принципах психотерапии, в том виде, в каком я пытался воплотить их в образовании. Я почувствовал, как нелепо и фальшиво это будет выглядеть, если в течение двух часов я буду помогать этой искушенной группе формулировать их собственные цели и при этом откликаться на их чувства.

Я не знал, что буду делать и показывать.

Со скверным настроением я отправился на зимние каникулы в Мексику. Я немного занимался рисованием, писал, фотографировал и погружался в произведения Сёрена Кьеркегора. Я убежден, что его честное желание называть вещи своими именами повлияло на меня больше, чем я это признавал.

Но приближался тот день, на который была назначена конференция. Я возвращался с тяжелым сердцем, потому что не мог не сдержать обещания. Я вспомнил, что иногда на занятиях мне удавалось вызвать очень важные дискуссии, выражая свое чисто личное мнение и затем пытаясь понять и принять часто совершенно противоположные реакции и чувства студентов. Это показалось мне разумным путем разрешения моей задачи в Гарварде.

Поэтому я сел и написал как можно откровеннее о том, что я чувствовал относительно "обучения" в том значении, которое этот термин имеет в словарях, а также о моем опыте, связанном с научением. Моя позиция была далека от точки зрения психологов, учителей или моих осмотрительных коллег. Я просто написал, что я чувствовал, и был уверен, что, если я это сделал не так, как надо, дискуссия поможет мне выйти на верный путь.

Возможно, я был наивен, но я не думал, что материал вызовет такой взрыв страстей. В конце концов, в конференции принимали участие знающие, самокритичные учителя, которых объединял интерес к дискуссионному методу в обучении.

Я выступил на конференции и изложил свои взгляды так, как они будут представлены ниже, убрав только несколько моментов, а затем открыл дискуссию. Я ждал ответной реакции, но не того шума, который последовал. Обстановка накалилась. По-видимому, я лишил их работы, конечно же, я сказал вовсе не то, что имел в виду, и т.д. и т.п. И вдруг раздался спокойный голос одобрения со стороны одного учителя, который думал так же, как и я, но никогда не решался высказаться.

Я полагаю, что никто из группы уже не помнил, что это собрание было обозначено в программе как "демонстрация обучения, центрированного на учащемся". Но я надеюсь, что, вспоминая это впоследствии, каждый из участников понял, что он жил реальностью обучения, центрированного на учащемся. Я отказался защищаться и отвечать на нападки и вопросы, которые летели со всех сторон. Я попытался со-чувственно понять и доброжелательно отнестись к тому негодованию, ярости и критицизму, которые они чувствовали. Я подчеркнул, что просто выразил свое личное мнение. Я не просил и не ожидал, что с ним согласятся. После того как волнение улеглось, люди начали все с большим откровением выражать свои собственные взгляды на обучение – часто расходящиеся с моими и с другими. Это было заседание, ведущее к размышлению. Я не уверен, сможет ли кто-либо из его участников когда-нибудь забыть о нем.

Наиболее примечательное замечание я услышал от одного из участников конференции на следующее утро, когда собирался уезжать. Он только сказал: "Прошлой ночью из-за вас многим не удалось заснуть!"

Я не предпринимал никаких действий для публикации этого небольшого материала. Мои взгляды на психотерапию уже сделали меня "спорной фигурой" среди психологов и психиатров. Я не хотел бы, чтобы к ним присоединились и учителя. Однако идеи моего выступления были широко распространены участниками конференции, и несколько лет спустя два журнала попросили меня дать разрешение на публикацию этого материала.

После такого исторического экскурса вы можете найти этот материал несколько разочаровывающим. Лично я никогда не считал его подстрекательским. До сих пор он выражает мои самые важные взгляды на образование.

** * **

Я хочу предложить вам несколько очень кратких положений, надеясь на то, что, если они вызовут у вас какую-либо реакцию, это может пролить новый свет на мои идеи.

Мне очень трудно *размышлять*, особенно когда я думаю о моем собственном опыте и стараюсь понять его непосредственную сущность. Сначала размышления удовлетворяют меня, так как кажется, что с их помощью можно обнаружить порядок и смысл в целом скоплении различных событий. Но затем они часто приводят меня в уныние, так как я понимаю, какими смешными покажутся эти мысли другим людям, несмотря на то что для меня они представляют огромную ценность. У меня такое впечатление, что когда я пытаюсь найти смысл своего опыта, это почти всегда приводит меня к тому, что другие люди считают абсурдным.

Поэтому ниже я попытаюсь изложить смысл своего опыта, полученного на занятиях и в ходе индивидуальной групповой психотерапии. Это вовсе не выводы для кого-то или руководство к тому, какими следует быть и что следует делать. Это – чисто гипотетический смысл, который, например, имел для меня опыт апреля 1952 года, и некоторые скучные вопросы, возникшие из-за их абсурдности. Я хочу выразить каждую свою мысль или ее смысл отдельным абзацем под определенной буквой не потому, что они расположены в каком-то логическом порядке, а потому, что каждое отдельное значение важно для меня.

а. Я могу с равным успехом начать с целей этой конференции. Мой опыт показал, что я не могу научить другого человека, как обучать. Все мои попытки сделать это в конце концов оказываются тщетными.

б. Мне кажется, что все, чему можно научить другого, относительно неважно и мало или совсем не влияет на поведение. (Это звучит до такой степени нелепо, что, утверждая это, я не могу не подвергнуть это сомнению в тот же самый момент.)

c. *Я все больше понимаю, что мне интересны только такие знания, которые существенно влияют на поведение.* Возможно, это просто личная черта характера.

d. *Я почувствовал, что значительно влияет на поведение только то знание, которое присвоено учащимся и связано с неким открытием, которое сделал он сам.*

e. *Знание, которое добыто лично тобой, истина, которая добывается и усваивается тобой в опыте, не может быть прямо передана другому.* Как только кто-то пытается передать такой опыт непосредственно, часто с естественным энтузиазмом, он начинает учить, и результаты этого – малозначимы. К моему облегчению, я недавно обнаружил, что датский философ Сёрен Кьеркегор открыл и очень ясно описал это еще век назад. Поэтому мое утверждение уже не кажется мне таким абсурдным.

f. *Вследствие того, о чем было сказано выше, я понял, что у меня пропал интерес быть учителем.*

g. *Когда я пытаюсь учить, как я иногда это делаю, я ужасаюсь тем, настолько незначительны достигнутые результаты, хотя иногда кажется, что обучение проходит успешно. Когда это случается, обнаруживается, что в результате приносится вред. По-видимому, обучение вселяет в человека недоверие к своему собственному опыту и разрушает значимое для него знание. Поэтому я почувствовал, что результаты обучения либо не важны, либо вообще вредны.*

h. *Когда я, оглядываясь назад, вспоминаю мое обучение в прошлом, кажется, что его истинные результаты аналогичны – мне либо был нанесен вред, либо ничего существенного не произошло. Откровенно говоря, это меня беспокоит.*

i. *Вследствие этого я понимаю, что мне интересно обучаться только самому, предпочитая изучать то, что для меня имеет смысл, что оказывает значимое влияние на мое собственное поведение.*

j. *Я нахожу, что очень полезно обучаться – в составе группы, в отношениях с одним человеком, как в психотерапии, или самостоятельно, самому.*

k. *Я нахожу, что один из лучших, но наиболее трудный для меня путь обучения – это отбросить свое собственное защитное поведение (хотя бы временно) и попытаться понять, как другой человек переживает свой опыт и какое он имеет для него значение.*

l. *Я нахожу, что другой способ обучаться состоит в том, чтобы обозначить свои сомнения, попытаться прояснить неясные вопросы и таким образом приблизиться к смыслу нового опыта, который, вероятно, он на самом деле имеет для меня.*

m. *Весь этот поток опыта и открытые мной в нем смыслы, кажется, привели меня к процессу, который одновременно и очаровывает и пугает. Мне кажется, это значит позволять моему опыту нести меня дальше – вроде бы вперед, к целям, которые я могу лишь смутно различить, в то время как я пытаюсь понять по крайней мере текущий смысл этого опыта.* Возникает такое чувство, будто плывешь по волнам сложного потока опыта, имея изумительную возможность понять его все время меняющуюся сложность.

Боюсь, что я далеко ушел от разговора как о научении, так и об обучении.

Позвольте мне снова внести практическую ноту, заметив, что само по себе это толкование моего опыта может звучать странно и быть заблуждением, но оно не особенно ужасает. Вот когда я сознаю, что с этим связано, я даже вздрагиваю немного, узрев дистанцию, которая отделяет меня от обычного, "правильного" мира. Лучше я проиллюстрирую это, сказав, что, если бы опыт других людей был аналогичен моему, и если бы они обнаружили в нем аналогичный смысл, из этого

вытекало бы следующее:

- а. Это привело бы к тому, что мы отказались бы от обучения. Люди собирались бы вместе для этого лишь в случае, если очень хотели бы учиться.
- б. Мы отказались бы от экзаменов. Они измеряют не тот вид знания, который важен для человека, добывающего знания.
- с. Последствия состояли бы в том, что мы отказались бы от отметок и зачетов по той же причине.
- д. Мы отказались бы от степеней как мерила компетентности, частично по той же причине. Другая причина в том, что степень отмечает конец или завершение чего-либо, а тот, кто учится, заинтересован лишь в непрерывном процессе научения.
- е. Мы отказались бы от представления результатов, так как осознали бы, что никто не может хорошо изучать что-либо, исходя из результатов.

Я думаю, тут мне лучше остановиться. Я не хочу далее плодить фантазии. Мне хотелось бы прежде всего узнать, перекликаются ли мои внутренние размышления, которые я старался передать, с прожитым вами опытом обучения, и если да, то какие смыслы заключены для вас в *вашем* опыте.

Глава 14

НАУЧЕНИЕ, ЗНАЧИМОЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА: В ПСИХОТЕРАПИИ И В ОБРАЗОВАНИИ

Колледж Годдарда в городе Плейнфилд, штат Вермонт, – это маленький экспериментальный колледж, который вдобавок к работе со студентами часто организует конференции и семинары для преподавателей, где они могут обсуждать важные проблемы. Меня попросили провести такой семинар в феврале 1958 года на тему: "Значение психотерапии для образования". Учителя и представители администрации из восточной части страны, особенно из Новой Англии, проделали трудный путь через глубокие сугробы, чтобы провести вместе три плодотворных дня.

В этой главе читатель найдет, что мои взгляды на обучение и научение изложены несколько иначе, чем в предыдущей главе; это связано с тем, что публикующийся здесь материал готовился к конференции, поэтому мне не хотелось нарушать душевное равновесие своих коллег, но в то же время я не собирался изменять основной смысл психотерапевтического подхода.

Для тех, кто знаком со второй частью этой книги, разделы "Процесс познания в психотерапии" и "Условия познания в психотерапии" будут излишними и могут быть пропущены, так как они просто повторяют основные условия психотерапии, описанные ранее.

Здесь я наиболее удачно выразил то значение, которое, вероятно, имеет психотерапия, центрированная на клиенте, в области образования.

** * **

То, что представлено в этой главе, – это тезисы, точка зрения, касающаяся значения психотерапии для образования. Это предварительные утверждения, высказанные мною с некоторыми колебаниями. В связи с этими тезисами у меня имеется много вопросов, которые остаются без ответа. Но в них все же есть некоторая четкость, и, следовательно, они могут послужить отправной точкой для проведения явных различий.

Научение, значимое для человека, в психотерапии

Позвольте мне начать с того, что мой долгий опыт терапевта убеждает меня в том, что психотерапия способствует научению, значимому для клиента, которое возникает и существует в психотерапевтических отношениях. Под значимым научением подразумеваю научение, которое не есть простое накопление фактов. Это учение, которое изменяет поведение человека в настоящем и в будущем, изменяет его отношения и его личность. Это проникающее повсюду научение, которое представляет собой не просто приращение знаний, а глубокое проникновение в существование.

Наличие такого научения – не только мое субъективное ощущение. Это подтверждается и научными исследованиями. В психотерапии, центрированной на клиенте (направление, с которым я более знаком), было проведено наибольшее количество научных исследований. Мы знаем, что в результате такой психотерапии возникают знания или изменения следующего вида.

- Человек начинает по-другому смотреть на себя.
- Он более полно принимает себя и свои чувства.
- Он больше доверяет себе, может лучше управлять собой.
- Он становится более похожим на того человека, каким он хотел бы быть.
- Он становится более гибким, менее застывшим в своем восприятии.
- Он ставит для себя более реалистичные цели.
- Его поведение становится хорошо обдуманым.
- Он отказывается от вредных привычек, даже таких застарелых, как хронический алкоголизм.
- Он начинает больше принимать других.
- Ему становятся более доступны основания того, что происходит внутри него и снаружи.
- Он изменяет основные качества своей личности в лучшую сторону.

Я думаю, вероятно, этого достаточно, чтобы обозначить, что представляет собой значимое знание, которое в корне меняет дело.

Научение, значимое для человека в образовании

Я думаю, правильно сказал, что преподаватели также заинтересованы в знаниях, которые весьма отличны от обычных. Простое знание фактов тоже имеет свою ценность. Знание о том, кто выиграл Полтавскую битву или где был впервые исполнен "сотый опус" Моцарта, может принести носителю этой информации большую сумму денег. Но я полагаю, что учителя будут немного смущены утверждением, что приобретение такого рода знаний составляет суть обучения. В связи с этим мне вспомнилось одно сравнение, сделанное профессором по агрономии, у которого я когда-то учился. Будучи участником войны, он сравнивал знание фактов с боеприпасами. Свои лекции он обычно заканчивал призывом: "Не будьте проклятым ящиком с боеприпасами, будьте ружьем!" Я думаю, что подавляющее число преподавателей разделяет утверждение, что знание существует прежде всего для того, чтобы его использовать.

Если учителя заинтересованы в знаниях, которые функциональны, которые вносят изменения, которые распространяются на человека и его действия, они должны обратиться к психотерапии за примерами и идеями. Необходимо просто и понятно изложить процесс получения знаний во время психотерапии, чтобы использовать это в образовании.

Условия приобретения знаний в психотерапии

Давайте посмотрим, что же нужно, чтобы получить знания, которые возникают в процессе психотерапии. Я хотел бы как можно яснее перечислить условия, которые, как мне кажется, присутствуют, когда этот феномен имеет место.

Для доказательств, поддерживающих эти утверждения, см. ссылки [7] и [9].

Лицом к лицу с проблемой

Клиент прежде всего сталкивается с ситуацией, которую он считает серьезной и важной проблемой. Возможно, он обнаруживает, что не может контролировать свое поведение; или у него много конфликтов и он в смятении; или его семья рушится; или он чувствует себя несчастным на работе. Короче, он находится один на один с проблемой, которую ему не удалось разрешить, хотя он и пытался это сделать. Поэтому он горит желанием знать, хотя в то же время боится, что обнаружит в себе нечто, беспокоящее его. Поэтому одно из условий, которое почти всегда присутствует, – это неуверенное и амбивалентное желание узнать или измениться, вырастающее из трудностей, с которыми клиент сталкивается в жизни.

В каких условиях человек встречается с терапевтом? Недавно я сформулировал необходимые и достаточные условия, которые должен обеспечить терапевт, если он хочет, чтобы у клиента появились полезные изменения или значимые знания [8]. Несколько аспектов этой теории недавно были широко исследованы с помощью эксперимента, но все же она считается больше теорией, основанной на клиническом опыте, нежели доказанным фактом. Разрешите мне кратко описать условия, на мой взгляд необходимые, которые должен обеспечить терапевт.

Конгруэнтность

Чтобы психотерапия дала положительный результат, терапевт в отношениях с клиентом должен быть относительно цельным, целостным, конгруэнтным. Я имею в виду, что в этих отношениях он должен быть не фасадом, не ролью, а именно таким, каким он *есть*. Я использовал термин "конгруэнтность", чтобы указать на согласованность переживаемого и сознаваемого. Это происходит, когда терапевт полностью и верно сознаёт, что он переживает в данный момент в отношениях с клиентом. Тогда он полностью конгруэнтен. До тех пор пока он не будет конгруэнтен в значительной степени, вряд ли у него могут появиться значимые знания.

Хотя конгруэнтность – это действительно сложное понятие, я думаю, каждый из нас обычно интуитивно знает, конгруэнтны ли люди, с которыми мы имеем дело. Общаясь с одним человеком, мы понимаем, что он не только имеет в виду именно то, что говорит, но что его глубокие внутренние чувства тоже соответствуют тому, что он выражает. Поэтому, если он злой, или влюбленный, или пристыженный, или восторженный, мы чувствуем, что он одинаков на всех уровнях – в его переживаниях на организмическом уровне, в его осознании этого на уровне сознания и в его словах и сообщениях. Вдобавок мы узнаем, что он принимает свои непосредственные чувства. О таком человеке мы говорим, что хорошо его понимаем. Обычно мы чувствуем себя с таким человеком уютно и безопасно. Напротив, общаясь с другим человеком, мы можем видеть, что все его слова – это лишь "вывеска" или "фасад". Нам неясно, что он чувствует на самом деле, что скрывается за этим фасадом. Нам неясно также, понимает ли он, что он чувствует на самом деле. Он вполне может и не сознавать тех чувств, которые испытывает. С таким человеком нам хочется быть осмотрительным и осторожным. Это не тот тип отношений, при которых может быть отброшена защита, или при которых может появляться значимое знание.

Поэтому вторым условием психотерапии есть то, что терапевт должен быть конгруэнтен в отношениях. Он свободно и глубоко принимает себя, на самом деле переживает свои чувства и реакции и сознает их, как только они появляются и изменяются.

Безусловное положительное отношение

Третье условие состоит в том, что терапевт должен ощущать теплые чувства к клиенту – приязнь, которая не связана с обладанием и получением личного удовольствия. Это атмосфера, которая просто показывает: "Ты мне нравишься", а не "Ты мне будешь нравиться, если будешь вести себя так-то и так-то". Стендаль [11] назвал это отношение "безусловным положительным отношением", так как оно не

требует в качестве условия какой-то ценности, необходимой для проявления этого отношения. Я часто использовал термин "принятие" для описания этого аспекта психотерапевтического климата. Оно включает в себя как чувство принятия отрицательных, "плохих", болезненных, пугающих и ненормальных чувств, выражаемых клиентом, так и выражение "хороших", положительных, зрелых, доверительных и общественных чувств. Оно включает в себя принятие и приязнь к клиенту как к независимому человеку; разрешает ему иметь свои собственные чувства и переживания и находить в них свои собственные смыслы. Приобретение значимых знаний возможно настолько, насколько терапевт может создать дающий безопасность климат безусловного положительного отношения.

Эмпатическое понимание

Четвертое условие успешной психотерапии заключается в том, что терапевт правильно, со-чувственно понимает внутренний мир клиента, как если бы он был виден изнутри.

Понять внутренний мир клиента, как будто он твой собственный, но не теряя этого "как будто" – это и есть эмпатия, со-чувствие, которое, как мне кажется, необходимо для психотерапии. Понять страх, гнев или смущение клиента, как будто они ваши собственные, но все же без вашего собственного страха, гнева или смущения, связанных с ними, – вот то условие, которое мы пытаемся описать. Когда мир клиента ясен терапевту и он легко в нем ориентируется, тогда он способен словами передать свое понимание его мира клиенту, и то, что ему ясно, и то, что клиент еще не в состоянии выразить словами, то, что едва им осознается. Важность этого всепроникающего понимания для психотерапии была выявлена в работах Фидлера [3], где при описании отношений, создаваемых опытными терапевтами, первыми стоят утверждения, которые приводятся ниже.

Вот эти утверждения.

- Терапевт вполне в состоянии понять чувства пациента.
- Терапевт всегда уверен, что он понимает точку зрения пациента.
- Замечания терапевта точно соответствуют настроению и содержанию мыслей пациента.
- Тон терапевта свидетельствует о том, что он полностью способен разделить чувства пациента [3].

Пятое условие

Пятое условие для получения значимого знания в психотерапии заключается в том, что клиенту следует воспринимать конгруэнтность, принятие и со-чувствие терапевта. Однако этого недостаточно. Они должны быть в какой-то степени успешно переданы клиенту.

Процесс научения в психотерапии

Наш опыт убеждает, что при наличии этих пяти условий неизбежно должен начаться процесс изменений. Застывшее восприятие клиентом себя и других становится более подвижным и открытым действительности. Клиент пересматривает установившиеся способы толкования смысла своего опыта и начинает сомневаться во многих "фактах" своей жизни, обнаруживая, что они суть "факты" лишь постольку, поскольку он сам полагал их таковыми. Он замечает у себя чувства, которых раньше не сознавал, и часто очень живо переживает их в отношениях с терапевтом. Таким образом, он учится быть более открытым своему опыту – внутреннему и внешнему. Он учится больше *быть* своим опытом – быть чувствами, которых он боялся, так же как и чувствами, которые он считал более приемлемыми. Он становится более подвижным человеком, изменяющимся, способным учиться.

Основная "пружина" изменений

В этом процессе терапевт не обязательно должен "мотивировать" клиента или

наделять его энергией, которая вызовет изменения. Мотивация (в некотором смысле) также не полностью привносится клиентом, по крайней мере сознательно. Скажем так, мотивация познания и изменения зарождается из тенденции самой жизни к самоосуществлению, тенденции организма к заполнению всех различных каналов возможного развития до тех пор, пока ощущается, что они усиливают организм.

Я мог бы и далее продолжать в том же духе, но в мою цель не входит сосредотачивать внимание на том, как проходит процесс психотерапии и появления знания, или на мотивации этого появления; меня интересует, какие условия делают их возможными. Поэтому я просто завершу это описание психотерапии, сказав, что это значимое для клиента научение появляется тогда, когда соблюдаются пять условий.

1. Когда клиент воспринимает себя как человека, находящегося перед серьезной и важной проблемой.
2. Когда терапевт в отношениях с клиентом выступает как конгруэнтная личность, способная *быть* такой, какова она *есть*.
3. Когда терапевт чувствует безусловное положительное отношение к клиенту.
4. Когда у терапевта наблюдается тонкое со-чувственное проникновение во внутренний мир клиента, которое он может ему выразить.
5. Когда клиент до некоторой степени ощущает конгруэнтность, принятие и со-чувствие терапевта.

Значение перечисленных выше условий для образования

Что значат эти условия в отношении образования? Несомненно, опираясь на свой опыт, учитель может дать лучший ответ, чем я; но я по крайней мере хотел бы поделиться с вами некоторыми своими соображениями по этому поводу.

Встреча с проблемами

Во-первых, научение, значимое для учащегося, обычно имеет место в ситуациях, воспринимаемых как проблемные. Я думаю, что уже привел достаточно доказательств этому. Самостоятельно проводя различные курсы и группы в соответствии с моим опытом, я нашел, что такой подход более эффективен на семинарах, чем на обычных курсах; во время более продолжительных курсов, чем коротких. Индивидуумы, которые приходят на семинары или на продолжительные курсы, встречаются с проблемами, которые они воспринимают как проблемы. Студент, посещающий обычный университетский курс, и особенно обязательный курс, склонен воспринимать этот курс как место, когда он обычно бывает пассивным, или недовольным, или то и другое вместе; опыт, который, как он, конечно, получает, почти никогда не имеет отношения к его собственным проблемам.

Однако у меня все-таки были такие случаи, когда обычная университетская группа воспринимала курс как опыт, который может быть использован для решения проблем, *действительно* их касающихся; в таких случаях наблюдается удивительное чувство освобождения и рывок вперед. И это существовало по отношению к самым разным курсам, например, курсу математики или курсу, посвященному изучению теории личности...

Поэтому первое значение психотерапии для образования состоит в том, чтобы разрешить учащемуся на любом уровне соприкоснуться с важными проблемами своей жизни, чтобы он сталкивался с проблемами и спорными вопросами, которые ему хочется разрешить. Я прекрасно понимаю, что этот вывод, как и другие, о которых будет сказано ниже, прямо противоречит сегодняшним тенденциям в нашей культуре, но я прокомментирую это позже.

Я думаю, что из моего описания психотерапии вполне ясно, что главный вывод для образования состоит в том, что задача учителя – создать атмосферу в классе,

помогающую возникновению научения, значимого для учащегося. Эта общая формулировка может быть разбита на несколько подпунктов.

Конгруэнтность учителя

Если учитель конгруэнтен, это, вероятно, способствует приобретению знаний. Конгруэнтность предполагает, что учитель должен быть именно таким, каков он есть на самом деле; к тому же он должен сознавать свое отношение к другим людям. Это также значит, что он принимает свои настоящие чувства. Таким образом, он становится откровенным в отношениях с учениками. Он может восторгаться тем, что ему нравится, и скучать во время разговоров на темы, которые его не интересуют. Он может быть злым и холодным или, наоборот, чувствительным или симпатизирующим. Поскольку он принимает свои чувства как принадлежащие ему, у него нет необходимости приписывать их ученикам или настаивать, чтобы они чувствовали то же самое. Он – *живой человек*, а не безличное воплощение требований программы или приводной ремень для передачи знаний.

Я могу представить лишь одно доказательство в подтверждение этой точки зрения. Когда я вспоминаю о своих учителях, мне кажется, что каждый из них был живым человеком. Интересно, совпадают ли ваши воспоминания с моими? Если это так, то главное не в том, прошел ли учитель положенную часть программы или использовал самые лучшие аудиовизуальные средства, а в том, насколько он был конгруэнтным, живым в отношениях с учениками.

Принятие и понимание

Другой вывод из психотерапии, полезный для учителя, состоит в том, что научение, значимое для ученика, может иметь место в том случае, если учитель принимает учащегося таким, каков он есть, и способен понять его чувства (принимая во внимание третье и четвертое условия психотерапии). Условия для появления значимого знания создаст учитель, способный тепло принимать учащегося, безусловно положительно относиться к нему и со-чувственно понимать его чувства страха, предчувствия и обескураженности, сопутствующие восприятию нового материала. Кларк Мустакас в своей книге "*Учитель и ребенок*" [5] дал множество превосходных примеров индивидуальных и групповых ситуаций – от детского сада до старших классов, в которых учитель работал для достижения этой цели. Возможно, вас беспокоит мысль о том, что когда учитель стоит на таких позициях и хочет принимать чувства учеников, они будут выражать не только отношение к учебе в школе, но и целую гамму других чувств, таких, как недоброжелательность или нерасположение к родителям, братьям или сестрам, чувство беспокойства о себе. Должны ли такие чувства иметь право на выражение в школе? Я думаю, да. Они имеют отношение к становлению человека, к его успешному научению и эффективному функционированию. Способность с пониманием и принятием относиться к этим чувствам определенно связана со знанием правил деления или географии Пакистана.

Обеспечение средствами

Здесь я буду обсуждать еще одно следствие из психотерапии, важное для образования. В психотерапии средства для изучения себя лежат внутри человека. Терапевт в состоянии предоставить лишь очень небольшую информацию, которая может помочь, так как нужная информация находится внутри человека. Но в образовании дело обстоит иначе. Существует множество научных средств, методики, теории, которые представляют собой сырой материал для использования. Мне кажется, что все сказанное мною о психотерапии предполагает, что эти материалы, эти средства должны быть предоставлены учащимся, но не навязаны. Здесь нужны изобретательность и восприимчивость.

Я не буду перечислять обычные средства, которые приходят на ум, – книги, карты, учебники, материалы, пластинки, инструменты и т.п. Разрешите мне

сосредоточиться на том, как учитель использует себя, свои знания, свой опыт в качестве этих средств. Если точка зрения учителя аналогична моей, тогда он, возможно, захочет сделаться полезным для класса по крайней мере следующими путями.

Он познакомит учащихся со своим специальным опытом и знаниями в этой области и поможет им использовать этот опыт. Но это не значит, что он будет навязывать им свой опыт.

Он даст понять ученикам, что может изложить свои собственные взгляды на работу в этой области и ее организацию, например, в форме лекции. Он сделает это ненавязчиво, чтобы дать ученикам возможность самим обратиться к нему, если у них появится интерес.

Он постарается, чтобы ученики знали, что он может предоставить различные средства для продвижения в знании. Он поможет ученикам самим найти эти средства.

Он сделает все возможное, чтобы в его отношениях с группой его чувства были понятны и в то же время не навязывались и не ограничивали их свободу.

Таким образом он может передать восторг и энтузиазм, связанный с собственными знаниями, не настаивая, чтобы учащиеся следовали по его пути; бескорыстие, удовлетворенность, ошеломленность или удовольствие, которые он чувствует по отношению к действиям одного ученика или всей группы, не становясь при этом "кнутом" или "пряником" для учащихся. Он сможет сказать самому себе: "Мне это не нравится", а учащийся с такой же свободой сможет сказать: "А мне нравится".

Таким образом, какое бы средство он ни предоставил – книгу, рабочее место, новое орудие, возможность наблюдать за промышленным процессом, лекцию, основанную на его собственном исследовании, картину, рисунок или карту, его собственные эмоциональные реакции, – он почувствовал бы, что они воспринимаются, и надеялся бы, что и впредь будут восприниматься, если они нужны и полезны для учащихся. Он предложил бы использовать самого себя как средство, а также все другие средства, которые он смог бы найти.

Основной мотив

Из вышесказанного должно быть ясно, что учитель в основном надеялся бы на тенденцию к самоактуализации у учащихся. Гипотеза, которую он мог бы выдвинуть, такова: учащиеся, которые находятся в подлинном контакте с жизненными проблемами, хотят учиться, хотят расти, хотят открывать, надеются научиться, желают создавать. Он понял бы, что его функция – развивать такие личные отношения со своими учащимися и создать такой климат в классе, чтобы эти естественные тенденции дали свои плоды.

О том, что опущено

Выше я изложил те последствия, которые могут иметь место, если следовать особенностям психотерапии в образовании. Чтобы сделать их связь более ясной, разрешите мне вернуться к тому, что я опустил. Я не включил лекции, беседы или наглядные пособия, которые навязываются учащимся. Все это может быть частью обучения, лишь если учащиеся явно или неявно хотят этого. Даже в этом случае учитель, чья работа основана на гипотезах, вытекающих из психотерапии, быстро ощутил бы изменение желаний учащихся. Его могут попросить прочитать лекцию группе (чтение лекции, о которой *просят*, очень отличается от чтения обычной лекции), но если бы он почувствовал растущую скуку и незаинтересованность, то среагировал бы на это, пытаясь понять чувства, возникшие в группе, поскольку его отклик на их чувства и отношения преобладал бы над его интересом к объясняемому материалу.

Я не включил никакой программы по оцениванию знаний учащихся с помощью

какой-то внешней оценки. Другими словами, я не включил экзамены, потому что убежден, что проверка достижений учащегося прямо противоречит выводам психотерапии, полезным для значимого научения. В психотерапии экзаменует сама жизнь. Иногда клиент успешно преодолевает экзаменационные препятствия, иногда не в состоянии с ними справиться. Но, как правило, он обнаруживает, что может использовать возможности психотерапии и свой опыт в ней для будущей успешной переэкзаменовки жизнью. Я думаю, этот пример подойдет и для образования. Позвольте мне представить вам некую фантазию, которая пояснит мои слова.

В таком образовании требования жизни были бы частью средств, обеспечиваемых учителем. Учащийся получал бы необходимые знания о том, что он не поступит в технический колледж без дополнительных занятий по математике; что он не получит работу в корпорации "Х", пока у него не будет диплома колледжа; что он не сможет стать психологом, пока не проведет самостоятельные научные исследования для получения докторской степени; что он не сможет стать врачом без знания химии; что он даже не сможет получить права и водить машину, не сдав экзамены. Это – список требований, выставляемый не учителем, а жизнью. Учитель только обеспечивает средства, которые учащийся может использовать, чтобы выдержать эти испытания.

В такой школе будет много подобных испытаний. Например, кто-то мечтает вступить в члены Математического клуба, но пока он не получит определенную оценку за стандартный тест по математике, его мечта не осуществится; или снять свой кинофильм, но пока он не покажет достаточных знаний по химии и лабораторному оборудованию, у него ничего не получится; он не сможет посещать кружок по литературе, пока не докажет, что много читает и умеет сочинять. На самом деле оценка в жизни – это входной билет, а не дубинка над непокорными. Наш опыт психотерапии предложил бы создать то же самое в школе. Учащийся стал бы уважать себя, иметь свою собственную мотивацию, он был бы свободен выбирать, приложить ли усилия, чтобы получить этот входной билет. Таким образом, это спасло бы его от конформизма, принесения в жертву своих творческих способностей, спасло бы от того, чтобы жить по чужим стандартам.

Я хорошо понимаю, что два элемента, о которых я говорю, – лекции и интерпретации, навязываемые учителем группе, а также оценивание человека учителем – составляют два главных "кита" сегодняшнего образования. Поэтому, когда я говорю, что опыт психотерапии обязывает их исключить, становится ясно, что значение психотерапии для образования действительно поразительно.

Возможные результаты

Если мы должны принять во внимание те поразительные изменения, которые я описал, то в чем будут состоять результаты, которые бы их оправдывали? Было проведено несколько наблюдений за результатами обучения, центрированного на учащемся [1, 2, 4], но эти работы далеки от совершенства. Во-первых, изученные ситуации сильно различались по степени соответствия условиям, которые я описал. Большинство из этих исследований были краткосрочными, хотя одна из последних работ, посвященная наблюдению за школьниками начальных классов, проводилась в течение всего учебного года [4]. Одни исследования включали в себя использование соответствующего контроля, другие – нет.

Эти исследования показывают, что на тех занятиях, на которых преподаватель хотя бы пытался создать обстановку, близкую к описанной мной, получены следующие результаты: фактическое изучение и усвоение программы приблизительно равно усвоению в контрольном классе. По данным одних исследований, полученные результаты немного выше, по другим – немного ниже. В группе с обучением, центрированным на учащемся, результаты показывают значимо более высокий, чем в обычном классе, уровень личной приспособленности,

творчества, самостоятельного приобретения знаний вне уроков и ответственности учащихся.

Размышляя над этими работами и строя планы относительно новых, более совершенных исследований, которые были бы более содержательными и убедительными, я пришел к выводу, что результаты таких исследований никогда не дадут ответа на наши вопросы. Потому что все они должны рассматриваться, исходя из целей образования. Если мы больше всего ценим приобретение знаний, то можем отбросить все описанные мной условия как бесполезные, так как ничто не свидетельствует о том, что они ведут к увеличению количества фактических знаний или быстрейшему их усвоению. В этом случае нас вполне удовлетворят такие меры, как основание учебных заведений для ученых по типу военных академий, за что, как я понимаю, ратуют некоторые члены Конгресса. Если же нам важно развитие творческих способностей и мы сожалеем о том, что все наши главные идеи в атомной физике, психологии и других науках были заимствованы из Европы, то мы, возможно, захотим испробовать те пути улучшения учения, которые обещают большую свободу мысли. Если мы ценим независимость, если мы обеспокоены растущей конформностью науки, ценностей, отношений, которую вызывает наша существующая система, то мы, возможно, захотим создать условия для приобретения знаний, которые способствуют уникальному, самонаправляемому и самостоятельному учению.

Несколько проблем в заключение

Я постарался сделать набросок тех преобразований в области образования, которые могли бы быть осуществлены с учетом достижений психотерапии. Очень кратко я попытался предположить, что бы было, если бы главной целью усилий учителя было развитие таких отношений и такой атмосферы, которые способствовали бы идущему от ученика, развивающему его, значимому для него научению. Но такое направление ведет совсем в другую сторону от современной теории и практики образования. Разрешите мне упомянуть о некоторых проблемах и вопросах, на которые необходимо ответить, если мы хотим конструктивно продумать этот подход.

В первую очередь как мы представляем себе цели образования? Подход, который я наметил, имеет преимущества в достижении некоторых определенных целей и не имеет преимуществ в достижении других. Необходимо прояснить вопрос о целях образования.

Каковы реальные результаты описанного мной вида образования? Необходимо еще много точных изобретательных исследований, чтобы выяснить, каковы преимущества такого образования по сравнению с общепринятым. Тогда на основе этих фактов мы сможем выбирать.

Даже если бы мы постарались применить такой подход с целью способствовать научению, то столкнулись бы с множеством спорных вопросов. Можем ли мы выносить подобную ситуацию на суд учащихся? Вся наша культура – через традиции, законы, усилия профсоюзов и управления, через отношения родителей и учителей – глубоко связана с тем, чтобы держать молодежь подальше от любых соприкосновений с действительными проблемами. Они не должны напрягаться, им не следует нести ответственность, они не имеют прав в гражданских или политических вопросах, они не играют роли в международных отношениях, их просто надо оберегать от каких-либо прямых контактов с действительными проблемами жизни индивидов и групп. От них не ждут, чтобы они помогали по дому, зарабатывали на жизнь, вносили вклад в науку, занимались вопросами морали. Это глубоко укоренившееся мнение, которое существует не одно поколение. Нельзя ли его изменить на противоположное?

Другая проблема состоит в том, можем ли мы допустить, чтобы знание было

организовано в индивидуе и индивидом или оно должно быть организовано для индивида? В этом случае педагоги выстраиваются в один ряд с родителями и национальными лидерами, настаивая на том, что учащегося надо вести. Его надо ввести в знание, которое организовано для него. Ему нельзя доверить функционально организовать знание для самого себя. Как говорит Герберт Гувер⁶⁷ об учащихся старших классов: "Просто нельзя ожидать от детей этого возраста, чтобы они определяли тот вид образования, который им нужен, до тех пор пока у них нет какого-то руководства. Большинству людей это кажется настолько очевидным, что даже сомнение в этом представляется чем-то ненормальным. Даже президент университета сомневается, действительно ли в образовании нужна свобода, замечая, что, "возможно, мы переоценили ее ценность"⁶⁸. Он говорит, что русские прекрасно продвинулись в науке и без нее, подразумевая этим, что нам следует у них этому поучиться.

Другой вопрос состоит в том, хотели бы мы сейчас противопоставить что-то тому сильному направлению, которое понимает образование как приобретение фактических знаний. Все должны одинаково учить одни и те же факты. Адмирал Риквер⁶⁹ убежден, что "каким-то образом мы должны изобрести, как вводить одни и те же стандарты в американское образование... Впервые у родителей были бы действительные мерки для измерения школ. Если бы в местной школе продолжали преподавать такие приятные предметы, как "Приспособление к жизни"... вместо французского и физики, ее диплом был бы ниже дипломов других школ"⁷⁰. Подобная точка зрения широко распространена. Даже такой сторонник передовых взглядов в образовании, как Макс Лернер⁷¹, однажды сказал: "Все, на что мы когда-либо можем надеяться от школы, – это вооружение учащихся инструментами, которыми они позже смогут воспользоваться, чтобы стать образованными людьми" [5, с. 711]. Совершенно ясно, что он не надеется на то, что в нашей школьной системе когда-либо будет значимое научение, но чувствует, что такое научение должно иметь место за ее пределами. Все, что в состоянии сделать школа, – это снабдить необходимыми для него инструментами.

Одним из наиболее безболезненных способов внедрения таких фактических знаний-инструментов есть "обучающая машина", изобретенная Б.Ф.Скиннером и его коллегами [10]. Их группа показывает, что учитель – это устаревший и неэффективный инструмент обучения арифметике, тригонометрии, французскому, оценке литературных произведений, географии и другим фактическим предметам. Я нисколько не сомневаюсь, что эти "обучающие машины", которые дают немедленное вознаграждение за "правильные" ответы, будут развиваться и еще шире войдут в употребление. Перед вами новый вклад науки о поведении, с которым мы должны прийти к соглашению. Заменяет ли он тот подход, который я описал, или дополняет его? Это одна из проблем, которую необходимо рассмотреть при встрече с будущим.

Я надеюсь, что, поставив эти спорные вопросы, я сделал совершенно очевидным, что вопрос о том, что составляет значимое знание и как его приобрести, ставит перед всеми нами серьезные проблемы. Сейчас не время для уклончивых ответов. Я постарался дать определение значимого научения, как оно проявляется в психотерапии, и описал условия, способствующие ему. Я также постарался указать некоторые последствия этих условий в обучении. Другими словами, я предложил один ответ на эти вопросы. Возможно, вы сможете его использовать как начало в поиске ваших собственных новых ответов, возражая похотим как близнецы лозунгам общественного мнения и современной теории наук о поведении.

Глава 15

ОБУЧЕНИЕ, ЦЕНТРИРОВАННОЕ НА УЧАЩЕМСЯ. ОПЫТ ЕГО УЧАСТНИКА

Из предыдущих глав должно быть ясно, что для меня недостаточно изложить только мой взгляд на психотерапию: для меня важно описать и то, что испытывает клиент, так как его живой опыт послужил основой моих собственных взглядов. И точно так же я понял, что не могу излагать лишь свои взгляды на обучение, основанное на данных психотерапии: мне бы хотелось также показать, как воспринимает такое обучение учащийся.

Для этого я рассмотрел различные отчеты и "листы обратной связи", которые в течение нескольких лет получал от студентов разных курсов. Подборка из них позволила бы мне достичь цели. Однако в конце концов я выбрал два документа, принадлежащие перу доктора Самюэля Тененбаума. Первый был написан им сразу же после участия в моем курсе лекций, а второй – письмо ко мне – год спустя. Я очень благодарен ему за разрешение использовать его личные записи и хотел бы познакомить с ними читателей.

Летом 1958 года я получил приглашение прочитать четырехнедельный курс лекций в университете Брандайс. Насколько я помню, курс назывался "Процесс изменения личности". От этого курса я не ждал ничего особенного. Он состоял из двухчасовых лекций, читаемых три раза в неделю, а не из интенсивного семинара, который я обычно предпочитаю. Мне было заранее известно, что группа будет на редкость разнородной – учителя, аспиранты-психологи, консультанты, несколько священнослужителей, по крайней мере один из них – иностранец, частнопрактикующие психотерапевты, школьные психологи. В целом группа была более взрослой и квалифицированной, чем обычные студенты. Я чувствовал себя совершенно спокойно. Я собирался сделать все, что от меня зависело, чтобы курс принес всем пользу, но не думал, что он будет столь же результативен, как, например, семинары по консультированию, которые я проводил раньше.

Может быть, именно потому, что я не возлагал больших надежд ни на себя, ни на группу, все прошло так успешно. Я бы без сомнения отнес этот опыт к числу одной из самых удачных моих попыток сделать лекционное или семинарское обучение более эффективным. Это нужно иметь в виду, читая материалы доктора Тененбаума.

Я хотел бы сделать здесь маленькое отступление и сказать, что чувствую себя гораздо увереннее при встрече с новым клиентом, чем при встрече с новой группой. Я чувствую, что неплохо владею средствами, способствующими психотерапии, и хорошо знаю, какой процесс последует. Но при встрече с группой такой уверенности у меня нет. Иногда, когда у меня были все основания полагать, что курс будет успешным, самое важное для ученика, инициативное, управляемое им самим научение почти не происходило. В других же случаях, когда я сомневался, все проходило отлично. Я объясняю это тем, что наши знания о процессе содействия научению не настолько точны или полны, как наши представления о процессе психотерапии.

Но вернемся к летнему курсу в Брандайсе. Как видно из отчетов, он оказался исключительно значимым опытом почти для всех его участников. Меня особенно заинтересовал отчет доктора Тененбаума, написанный им как для меня, так и для всех своих коллег. Это был зрелый ученый, а не впечатлительный молодой студент. Это был опытный педагог, имеющий в своем активе опубликованную

биографию Уильяма Х.Килпатрика, философа, занимавшегося проблемами образования. Поэтому его восприятие этого опыта показалось мне особенно ценным.

Я бы не хотел, чтобы меня поняли так, что я разделяю все взгляды доктора Тененбаума. Часть его опыта была мной воспринята совершенно иначе, но именно это и делает его наблюдения столь полезными. Я был особенно обеспокоен тем, что его опыт обучения показался ему настолько роджерсианским, что он посчитал, что все его особенности вытекают из склада моей личности.

По этой причине я был очень рад получить от него год спустя длинное письмо, в котором он описывал свой собственный опыт преподавания. Оно подтвердило то, что я уже знал от многих людей, а именно что не просто личность конкретного учителя, а использование определенных принципов делает обучение активным. Эти принципы могут применяться любым фасилитатором⁷², который устанавливает с обучаемыми определенные отношения.

Я думаю, что эти два документа доктора Тененбаума проясняют, почему учителя, участвовавшие в данном групповом обучении, не смогли вернуться к прежним стереотипам. Несмотря на фрустрацию и отдельные неудачи, обучая каждую новую группу, они стараются выявить условия, способствующие этому важнейшему опыту научения.

* * *

Карл Р. Роджерс и недирективное обучение.

Написано Сэмюэлем Тененбаумом,
доктором философии

Интересуясь проблемами образования, я принял участие в обучении, где использовался такой необыкновенный особый метод, что я чувствую себя обязанным рассказать о нем. Он, мне кажется, настолько отличается от обычного общепринятого метода обучения, настолько разрушает его основы, что обязательно должен быть известен более широко. Неплохим описанием этого процесса (полагаю, так его назвал бы сам автор метода – Карл Р. Роджерс) было бы "недирективное" обучение.

Я уже имел некоторое представление о том, что это значит, но, честно говоря, не был готов к столь ошеломляющему впечатлению. И дело не в том, что я консервативен. На мои взгляды наиболее повлияли учения Уильямса Херда Килпатрика и Джона Дьюи⁷³. Любой, кто хоть в малейшей степени знаком с их образом мышления, знает, что им не присущ провинциализм и ограниченность. Но метод, который использовался доктором Роджерсом во время его курса в университете Брендайс, был настолько необычен, что я не поверил бы, что он возможен, если бы не испытал его на себе. Я надеюсь, что смогу так описать метод, чтобы дать вам некоторое представление о чувствах, эмоциях, теплоте и энтузиазме, которые он вызвал.

Курс не имел никакой структуры, это было действительно так. Никто никогда, включая самого преподавателя, не знал, что произойдет в классе в следующую минуту, что станет предметом обсуждения, какие вопросы будут подняты, какие личные потребности, чувства и эмоции проявятся. Эта атмосфера ничем не ограничиваемой свободы – в той степени, в какой один человек может позволить себе и другим быть свободным, – устанавливалась самим доктором Роджерсом. Спокойно и дружелюбно он уселся вместе со студентами (в количестве примерно 25 человек) вокруг большого стола и сказал, что было бы неплохо, если бы мы представились и рассказали о своих целях. Последовала напряженная тишина, никто не проронил ни слова. Наконец, чтобы нарушить ее, один из студентов робко поднял руку и рассказал о себе. Снова неловкое молчание, и затем – другая поднятая рука. После этого руки поднимались быстрее. И ни разу Роджерс не

настаивал, чтобы кто-либо выступил.

Свободный подход

После этого он сообщил классу, что принес с собой много материалов – ксерокопий, брошюр, статей, книг, раздал нам список книг, рекомендуемых для чтения. Ни разу он не дал понять, что ожидает, что студенты будут читать или заниматься чем-то еще. Насколько я помню, у него была только одна просьба. Не пожелает ли кто-нибудь из студентов разместить этот материал в специальной комнате, закрепленной за студентами нашего курса? Сразу же вызвались двое студентов. Он еще сказал, что у него есть с собой магнитофонные записи психотерапевтических сеансов, а также кассеты с художественными фильмами. Это вызвало сильное оживление, и студенты спросили, смогут ли они их посмотреть и послушать, и доктор Роджерс ответил: "Конечно". Потом студенты договорились о том, как лучше это сделать. Они выразили желание включить магнитофон и найти кинопроектор, что вскоре и было ими сделано.

За этим последовало четыре тяжелых бесполезных занятия. Казалось, что за этот период группа никуда не продвинулась. Студенты говорили беспорядочно, высказывая все, что приходило им в голову. Все это казалось хаотичным, бессмысленным, просто потерей времени. Один студент начинал обсуждать какой-то аспект философии Роджерса, а другой, совершенно не обращая на это внимания, вводил группу в другом направлении; ну а третий, совершенно игнорируя обоих, начинал обсуждать что-то совсем иное. Время от времени делались слабые попытки обсудить что-либо по порядку, но большей частью все происходящее на занятиях было хаотичным и бесцельным. Преподаватель слушал всех с одинаковым вниманием и доброжелательностью. Он не считал выступления одних студентов правильными, а других – неправильными.

Группа не была готова к такому абсолютно свободному подходу. Они не знали, что делать дальше. С раздражением и недоумением они потребовали, чтобы преподаватель играл привычную традиционную роль, чтобы он авторитетно объявлял нам, что правильно, а что нет, что хорошо, а что плохо. Разве они не приехали издалека, чтобы узнать это от самого оракула? Неужели им не повезло? Разве их не будет обучать правильной теории и практике сам великий человек, основатель учения, которое носит его имя? Тетради для записей были заранее открыты, они ожидали наступления важнейшего момента, когда оракул объявит самое главное, но тетради по большей части оставались нетронутыми.

Станным, однако, было то, что с самого начала, даже в гневе члены группы чувствовали свое единство; и вне занятий они ощущали подъем и возбуждение, потому что даже, будучи в таком раздраженном состоянии, они общались между собой так, как ни на каких других занятиях, а может быть, как никогда раньше. Группа оказалась объединена общим, необычным опытом. На занятиях у Роджерса они говорили то, что думали; слова не были взяты из книг и не отражали мыслей преподавателя или какого-то другого авторитета. Это были их собственные мысли, эмоции и чувства; и этот процесс нес с собой освобождение и подъем.

В этой атмосфере свободы, на которую они не рассчитывали и к которой не были готовы, студенты высказывались так, как это редко делают учащиеся. В течение этого времени преподаватель получил много ударов, и мне казалось, они часто достигали цели. Хотя он был источником нашего раздражения, мы испытывали к нему, как ни странно, сильную симпатию, потому что вряд ли можно сердиться на человека, который с таким сочувствием и вниманием относится к чувствам и мыслям других. Мы все чувствовали, что имеется какое-то незначительное недопонимание, и, когда оно будет преодолено и исправлено, все снова будет хорошо. Но наш преподаватель, внешне казавшийся таким мягким, был непреклонен, как сталь. Казалось, он не понимает ситуацию, а если и понимает, то проявляет упрямство и

закоснелость и не желает изменяться. Поэтому и продолжалось наше "перетягивание каната". Мы все рассчитывали на Роджерса, а Роджерс рассчитывал на нас. Один из студентов под общее одобрение заметил: "Центр нашего обучения – Роджерс, а не студенты. Мы приехали, чтобы учиться у Роджерса".

Поощрение мышления

Другой студент обнаружил, что на Роджерса оказали влияние Килпатрик и Дьюи. Взяв это за отправную точку, он, по его мнению, понял цель, к которой стремился Роджерс. Он считал, что Роджерс хочет, чтобы студенты мыслили оригинально и творчески, чтобы они глубоко задумались о самих себе, надеясь, что это может привести к изменению личности в том смысле, который в этот термин вкладывает Дьюи: перестройка мировоззрения, установок, ценностей, поведения. Это была бы настоящая перестройка прошлого опыта, это было бы подлинным обучением. Конечно, он не хотел, чтобы курс заканчивался экзаменом по материалу учебников и лекций, за чем следовала бы традиционная квалификационная оценка за семестр, что, как правило, означает "сдать и забыть"⁷⁴. Почти с самого начала курса Роджерс выразил свою убежденность в том, что никто никого не может чему-либо научить. Мышление начинается на развилке дороги, как утверждал студент, эта знаменитая дилемма была выдвинута Дьюи. Когда мы достигаем развилки и не знаем, какое направление выбрать, чтобы попасть в нужное место, тут-то мы и начинаем анализировать ситуацию. Мышление начинается именно в этот момент.

Килпатрик также старался добиться от своих учеников оригинального мышления и также отвергал нагоняющее тоску обучение по учебнику. Вместо этого он выдвигал для обсуждения важные проблемы, которые вызывали огромный интерес, а вместе с тем приводили к большим изменениям личности. Почему же группы или отдельные студенты не могут предложить проблемы такого рода для обсуждения?⁷⁵

В этой связи, может быть, уместно привести еще один пример. На первое занятие Роджерс принес в класс магнитофонные записи психотерапевтических сеансов. Он объяснил, что чувствует себя неловко в роли учителя, и поэтому пришел "с материалом", а записи придают ему некоторую уверенность. Один студент все время просил, чтобы он включил эти записи, и после сильного давления со стороны всей группы он их включил, но сделал это неохотно. По общим отзывам, несмотря на просьбы студентов, он включал эти записи в течение часа за все время занятий. Несомненно, Роджерс предпочитал, чтобы студенты делали записи их собственных настоящих сеансов, а не слушали то, что могло интересовать их только чисто академически. Роджерс внимательно выслушал это и сказал: "Я вижу, вам очень нравится эта идея?" Больше к этому не возвращались. Если я правильно помню, то следующий студент не обратил внимания на то, что предлагалось, и поднял совершенно новую тему, как это бывало и раньше.

Иногда на занятии обсуждаемое предложение вызывало горячую заинтересованность, и студенты начинали более активно требовать, чтобы Роджерс взял на себя традиционную роль учителя. В такие моменты Роджерс получал довольно частые и чувствительные "удары", и, мне кажется, я видел, как он немного сгибался под их градом. (При личной беседе он отрицал это.) Во время занятия один студент предложил, чтобы в течение одного часа Роджерс читал лекции, а в течение второго у нас было общее обсуждение. Видимо, это предложение соответствовало планам Роджерса. Он сказал, что у него есть с собой неопубликованная статья, которую мы можем взять и прочитать самостоятельно. Но студент возразил, что это не одно и то же. При этом не будет ощущаться личность автора, мы не услышим тех акцентов, интонаций, эмоций – тех нюансов, которые придают смысл и особую значимость словам. Тогда Роджерс спросил студентов, хотят ли они именно этого. Они ответили: "Да". Он читал больше часа. После живого саркастического обмена мнениями, к которому мы уже привыкли, это было, несомненно, что-то гораздо

худшее; лекция была скучная и навевала сон. Этот случай положил конец всем дальнейшим просьбам читать нам лекции. Однажды, сожалея об этом эпизоде ("Лучше и более извинительно, когда студенты требуют этого сами"), он сказал: "Вы попросили меня прочитать лекцию. Конечно, я – источник знаний, но какой смысл в моем чтении лекций? У меня есть огромное количество материала, копии любых лекций, статьи, книги, магнитофонные записи, фильмы".

К пятому занятию произошли вполне определенные сдвиги, это было совершений очевидно. Студенты разговаривали друг с другом и не обращались к Роджерсу. Студенты требовали, чтобы их слушали и хотели быть услышанными. То, что раньше представляло собой собрание неуверенных в себе, заикающихся, застенчивых людей, превратилось во взаимодействующую группу, совершенно новое сплоченное единство, действующее особым образом, члены которого были способны на такие обсуждения и размышления, которые ни одна другая группа не могла ни воспроизвести, ни повторить. Преподаватель также принимал участие, но его роль, хотя и более важная, чем любая другая в группе, в какой-то степени слилась с группой, и именно сама группа, а не преподаватель стала центром, основой деятельности.

Что явилось причиной этого? Об этом я могу только догадываться. Я думаю, что случилось вот что: в течение четырех занятий студенты не могли поверить, что преподаватель откажется от своей традиционной роли. Они продолжали думать, что он будет предлагать задания, что он будет центром всего происходящего и что он будет управлять группой. Потребовалось четыре занятия, чтобы студенты поняли, что они заблуждаются, что преподаватель пришел к ним, не имея ничего, кроме своей личности; если они хотят, чтобы что-нибудь происходило, то именно они должны быть ответственны за содержание происходящего. Эта ситуация была, конечно, весьма неприятной и бросала им вызов. Именно им надо высказываться и отвечать за все последствия. В этом совместном процессе студенты приходили к общему мнению, допускали исключения, выражали согласие и несогласие. Во всяком случае, они как индивиды, их глубинные "Я" были вовлечены в это, и такое положение привело к рождению этой специфической, уникальной группы, этого нового единства.

Важность принятия

Как вы, возможно, знаете, Роджерс считает, что если человека принимают, принимают полностью, и в таком принятии нет рассудочной критики, а только сочувствие и симпатия, то индивид может достичь согласия с собой, иметь мужество отбросить свои "средства защиты" и обратиться к своему настоящему "Я". Я видел, как это происходило. Во время первых попыток общения, обретения *modus vivendi*⁷⁶ в группе отмечались единичные случаи обмена чувствами, эмоциями и идеями; но после четвертого занятия и далее члены этой группы, волей случая соединенные вместе, стали все более близки и проявились их истинные "Я". Во время взаимодействия отмечались случаи инсайта, озарения и взаимопонимания, которые вызывали почти благоговейный страх. Они были тем, что, как мне кажется, Роджерс назвал бы "моментами психотерапии", теми плодотворными моментами, когда вы видите, как душа человека раскрывается перед вами во всем своем захватывающем величии; и после этого – почти благоговейная тишина охватывает класс. И каждый член группы был окутан теплотой и участием, граничащими с мистикой. Я сам (уверен, что и остальные тоже) никогда не испытывал ничего подобного. Это было обучение и психотерапия; говоря о психотерапии, я не имею в виду лечение болезни, а то, что можно было бы назвать здоровой переменной в человеке, увеличением его гибкости, открытости, желания слушать других. В процессе этого мы все чувствовали себя более возвышенными, свободными, более восприимчивыми к себе и другим, более открытыми для новых идей и очень

старались понять и принять.

Наш мир несовершенен, и поскольку члены группы отличались друг от друга, то были и проявления враждебности. Но в этой обстановке каждый удар как-то смягчался, острые края как будто бы сглаживались. При незаслуженных обидах студенты переключались на что-то другое, и удар не достигал цели. Лично меня сначала раздражали некоторые студенты, но, когда я узнал их ближе, то начал принимать и уважать их. Когда я старался понять, что же произошло, мне пришла в голову мысль: когда вы сближаетесь с человеком, воспринимаете его мысли, эмоции, чувства, он становится не только понятным, но и хорошим, и приятным. Некоторые, более агрессивные личности говорили больше, чем следует, больше, чем им было положено, но сама группа в конце концов заставила их почувствовать свою волю, – не устанавливая правила, а просто своим собственным существованием. Поэтому все ее члены (если только они не были больны или совсем невосприимчивы) в этом отношении более или менее легко приспособлялись к тому, что от них ожидали. Проблема агрессивного, доминирующего и невротического типов стояла не слишком остро, но все-таки, если оценивать строго, количественно, замеряя время на часах, окажется, что ни одно занятие не было свободно от пустых разговоров и траты времени. Но вместе с тем, чем дольше я следил за процессом, тем больше убеждался в том, что, возможно, эти потери времени были необходимы. Может быть, именно таким образом человек обучается лучше всего. Сейчас, когда я оглядываюсь на весь этот опыт, я абсолютно уверен, что было бы невозможно научиться столь многому или так хорошо и основательно в традиционных условиях классной комнаты. Если мы примем определение Дьюи, по которому обучение есть реконструкция опыта, как еще лучше человек может обучаться чему-либо, чем не вовлечь в этот процесс всего себя, свою индивидуальность, свои самые глубокие побуждения, эмоции, установки и оценки? Никакой набор фактов и доказательств, как бы логично и последовательно он ни был изложен, не может даже в незначительной степени сравниться с этим методом.

Во время этого обучения я наблюдал, как жесткие, непреклонные, догматичные люди всего через несколько недель прямо на моих глазах превращались в понимающих, сочувствующих и в значительной мере терпимых людей. Я видел, как невротичные, компульсивные люди расслаблялись и становились более восприимчивыми к себе и другим. Например, один студент, который произвел на меня особо сильное впечатление из-за такой перемены, сказал мне, когда я упомянул об этом: "Это правда. Я чувствую себя менее скованным, более открытым миру. И из-за этого я сам себе больше нравлюсь. Я думаю, что вряд ли где-нибудь еще узнал бы так много". Я видел, как застенчивые люди становились менее застенчивыми, а агрессивные – более чувствительными и сдержанными.

Кто-то может сказать, что этот процесс обучения был чисто эмоциональным, но я бы сказал, что это было совсем не так. Этот процесс имел значительное интеллектуальное содержание. Но оно было важно и значимо для человека в том смысле, что оно было значимо для него лично. На самом деле один студент поднял именно этот вопрос. "Должны ли мы, – спросил он, – заниматься только эмоциями? Разве интеллект не играет роли?" Я в свою очередь спросил его: "Есть ли хоть один студент, который бы так много занимался и размышлял, готовясь к какому-нибудь другому курсу?"

Ответ был очевиден. Мы тратили многие часы на подготовку, комната, предназначенная для нас, была занята до 10 часов вечера, и многие уходили в это время только потому, что сторож хотел запереть здание. Студенты слушали магнитофонные записи, смотрели фильмы, но больше всего они говорили, говорили, говорили. В традиционном курсе преподаватель читает лекции и указывает, что

нужно подготовить и выучить, студенты послушно записывают это в тетради, сдают экзамен и чувствуют себя хорошо или плохо в зависимости от его результата; и почти во всех случаях этим все исчерпывается; быстро и неумолимо начинают действовать законы забывания. В курсе Роджерса студенты читали и размышляли на занятии и вне занятия. Не преподаватель, а они сами выбирали из прочитанного и продуманного то, что было значимым для них.

Я должен отметить, что этот недирективный метод обучения не имел 100%-ного успеха. Три-четыре студента находили саму эту идею неприемлемой. Даже в конце курса, хотя почти все стали сторонниками этого метода, один студент, насколько я знал, был настроен крайне отрицательно, а другой весьма критически. Они хотели, чтобы преподаватель снабжал их уже устоявшимся интеллектуальным "товаром", который они могли бы заучить наизусть, а затем воспроизвести на экзамене. Тогда они были бы уверены, что научились тому, что нужно. Как сказал один студент: "Если бы мне пришлось докладывать, чему я научился, что бы я мог сказать?" Конечно, это было намного сложнее, чем при традиционном методе, если вообще возможно.

Метод Роджерса предполагал свободу, плавность, открытость и терпимость. Студент мог начать интересный разговор, его подхватывал второй, а третий студент мог увести нас в другом направлении, затронув личный вопрос, неинтересный классу, и мы все чувствовали раздражение. Но это было как сама жизнь, текущая, как река, кажущаяся бессмысленной, всегда несущая новую воду, текущая все дальше и дальше, и никто не знает, что произойдет в следующую минуту. В этом было ожидание, готовность, живость, мне казалось, что это было настолько близко к самой жизни, насколько этого можно добиться на занятиях. Этот метод может испугать человека авторитарной ориентации, который верит в тщательно разложенные по полочкам факты; на таких занятиях он не получает никакой поддержки, а сталкивается лишь с открытостью, изменчивостью, незавершенностью.

Новая методика

Я думаю, что возбуждение и волнение, столь характерное для нашей группы, было вызвано главным образом именно этой незавершенностью. Студентов Роджерса можно было узнать даже в столовой по их оживленным беседам и желанию всегда быть вместе. Иногда, если не было достаточно большого стола, они рассаживались рядами по двое, по трое, держа тарелки на коленях. Как говорил и сам Роджерс, в этом процессе нет законченности. Сам он никогда не делает каких-либо обобщений (вопреки всем традиционным законам обучения). Вопросы остаются нерешенными, а проблемы, поднятые в классе, остаются в состоянии обсуждения и продвижения. Стремясь прийти к согласию, студенты собираются вместе, желая понять и найти окончательное решение. Завершенности нет даже в оценках. Оценка означает какое-то окончание, но доктор Роджерс их не ставит, оценку предлагает сам студент, и, поскольку он делает это сам, даже этот знак завершенности остается неокончательным, открытым, незаконченным. Кроме того, из-за свободы на занятиях каждый вносит в них часть себя, он отвечает не по учебнику, держась за поручни, а опираясь на свою индивидуальность, он общается с остальными на уровне своего подлинного "Я". Именно поэтому создается близость, теплота и единство, в отличие от обычного курса с его обезличенными темами занятий.

Может быть, описание многих добрых поступков позволит мне раскрыть это чувство близости. Одна студентка пригласила группу к себе домой на пикник. Другой студент, священник из Испании, так полюбил всю группу, что собирался написать историю о том, что произойдет со всеми ее членами после того, как они расстанутся. Отдельно собирались члены группы, интересующиеся вопросами консультирования студентов. Один член группы организовал наше посещение психиатрической

клиники для детей и взрослых, а также помог нам познакомиться с экспериментальной работой доктора Линдсли с больными психозами. Члены группы приносили магнитофонные записи и книги в дополнение к материалам нашей библиотеки. Дух доброты и дружелюбия проявлялся во всем, причем так сильно, как это бывает только в очень редких случаях. Я никогда не сталкивался ни с чем подобным ни в одном из многих-многих курсов, в которых участвовал. В связи с этим надо заметить, что члены группы были объединены вместе чисто случайно и значительно различались по социальному положению и возрасту.

Я полагаю, что описанное здесь мною – это по-настоящему творческое развитие метода обучения, которое радикально отличает его от старого. У меня нет сомнений в том, что новый метод способен затронуть человека, сделать его свободнее, восприимчивее, разностороннее. Я сам на себе испытал его действенность. Я думаю, что недирективное обучение имеет такие глубокие последствия, которые в настоящее время еще не в полной мере могут быть осознаны даже его сторонниками. Я полагаю, оно имеет значение, далеко выходящее за пределы классной комнаты; оно значимо для всех сфер жизни, где есть общение людей и их совместное существование.

Если этот метод использовать в учебной практике, он предполагает широкое применение дискуссий, исследований и экспериментов. Он представляет возможности для свежего и оригинального взгляда на проблему методов, так как, по своим теоретическим подходам, практике и методологии он радикально отличается от старых методов. Мне кажется, что этот подход необходимо опробовать во всех сферах обучения – в начальной, средней школе, в колледже – везде, где люди собираются вместе, чтобы учиться новому и обогащать старые знания. На данном этапе нас не должны особо беспокоить некоторые недостатки метода и его несоответствие требованиям, так как он еще не отработан окончательно и мы еще не знаем о нем все, что необходимо знать. Как любое новшество, он начинается с трудностей, а мы терпеть не можем отказываться от старого. Традиции, авторитет, условности укрепляют и поддерживают старое; и даже мы сами – его продукт. Однако, если мы посмотрим на обучение как на реконструкцию опыта, то не означает ли это, что индивид должен перестроить самого себя? Он должен сделать это сам за счет реорганизации самых глубин своего "Я", ценностей, отношений, своей индивидуальности. Разве есть метод, который мог бы лучше изменить индивида: научить его делиться с другими своими идеями и чувствами в общении, разрушать барьеры, разъединяющие людей в этом мире, где, чтобы быть умственно и физически здоровым, человек должен научиться быть частью человечества.

Личный опыт преподавания

изложенный доктору Роджерсу год спустя

Самюэлем Тененбаумом, доктором философии

"Я чувствую себя обязанным написать Вам о своем первом опыте преподавания после того, как я подвергся воздействию вашего образа мыслей. Может быть, вам известно, а может быть и нет, что у меня был страх перед преподаванием. Со времени нашей совместной работы я начал более четко осознавать, в чем для меня состояла трудность. Она – прежде всего в моем представлении о роли преподавателя, которую мне нужно играть, – роли автора, режиссера и продюсера спектакля, Я всегда боялся "зависнуть" на занятии: мне кажется, это ваше выражение, и оно мне нравится – класс равнодушен, не заинтересован, неконтактен, а я все бормочу и бормочу, пока совсем не теряю самообладания. Предложения никак не идут, звучат коряво, время движется медленно-медленно и совсем замирает. Таким был воображаемый мною кошмар. Я полагаю, что кое-что из этого случается с каждым учителем, но я обычно объединял их всех в себе и начинал занятия с дурным предчувствием, в сильном волнении, сам не свой.

А теперь о моем опыте. Меня попросили провести два цикла занятий летом в Педагогическом колледже университета Йешива, но у меня было прекрасное "алиби". Я не мог, потому что уезжал в Европу. Но меня спросили, не смог бы я в таком случае провести в июне краткий курс всего из 14 занятий, который не помешал бы поездке? У меня не было причины для отказа, и я согласился. Я больше не хотел уклоняться от этой ситуации и, более того, был полон решимости раз и навсегда овладеть ею. Если мне это не понравится (а я не преподавал почти 10 лет), то я что-то приобрету. А если понравится, то тоже научусь чему-то. Если же мне придется помучиться, то лучше уж теперь, когда курс короткий и невелик по времени.

Вам известно, что на мое мнение об обучении большое влияние оказали Килпатрик и Дьюи. Но теперь у меня был еще один мощный источник влияния – вы. Когда я впервые встретился со своими учениками, то сделал то, чего никогда не делал раньше. Я был искренен в своих чувствах. Вместо того, чтобы чувствовать, что учитель должен знать, а учащиеся должны у него учиться, я признался в своей неуверенности, сомнениях, колебаниях и *незнании*. Поскольку я как бы развенчал свою роль учителя перед учащимися, мое настоящее "Я" более свободно нашло свое выражение, и я обнаружил, что говорю легко и даже вдохновенно. Под "вдохновенно" я имею в виду то, что идеи, приходящие мне в голову, когда я говорил, порождали во мне новые, как мне казалось, удачные идеи.

Еще одно важное отличие: верно, что, с тех пор как я оказался под влиянием методов Килпатрика, я приветствовал самые широкие дискуссии, но, как я теперь вижу, я все же хотел, чтобы студенты знали материал рекомендуемых им лекций и учебников, и ждал этого от них. И хуже того, я теперь понимаю, что, хотя я и приветствовал дискуссии, мне больше всего хотелось, чтобы после сказанного и сделанного окончательные выводы учащихся соответствовали моему собственному мнению. А в результате – дискуссии не были настоящими в том смысле, что они не были открытыми, свободными и познавательными; вопросы не были настоящими вопросами в том смысле, что они не побуждали к размышлению, все они были заранее предрешены. Это значит, что я точно знал, какие ответы были хорошими, а иногда единственно верными. В результате я приходил к классу со своими материалами, а мои ученики на самом деле были средством, с помощью которого я управлял ситуацией на уроке, чтобы вставить тот материал, который находил желательным.

Во время этого последнего курса у меня еще не было достаточно мужества, чтобы совсем отказаться от собственного материала, но в этот раз я действительно слушал моих учеников; я относился к ним с пониманием и симпатией. Хотя я и проводил час за часом, готовясь к каждому занятию, я обнаружил, что ни разу не обратился ни к одной записи из обширного материала, с которым пришел в класс. Я дал учащимся полную свободу, не ограничивая никого каким-либо определенным направлением, я не возражал против самых широких отступлений и следовал за учащимися, куда бы они ни вели.

Я помню, как обсуждал это с одним крупным педагогом, и он сказал, как мне показалось, разочарованно и неодобрительно: "Но вы, конечно, настаиваете, чтобы учащиеся хорошо мыслили". Я привел цитату из Уильяма Джеймса⁷⁷, который действительно сказал, что человек – это капля разума в океане эмоций. Я сказал ему, что меня больше интересует то, что я назвал бы "третьим измерением" – сфера чувств учащихся.

Я не могу сказать, что следовал вашему примеру целиком и полностью, доктор Роджерс, поскольку я все-таки высказывал свое мнение и иногда, к сожалению, обращался к лекции. Я думаю, что это плохо, поскольку, как только преподаватель выражает свое авторитетное мнение, студенты обычно перестают размышлять и стараются угадать, что именно имеет в виду учитель, и предлагают ответ, который

может ему понравиться, чтобы заслужить одобрение в его глазах. Если бы мне пришлось заниматься этим снова, то я бы делал это меньше. Но я очень старался и думаю, что мне удалось в значительной степени разбудить в каждом ученике чувство достоинства, уважения и принятия себя. Меньше всего я намеревался проверять, оценивать и ставить им отметки.

А результатом для меня – и именно поэтому я вам пишу – оказалось приобретение совершенно нового опыта, который трудно передать с помощью обычного языка. Я сам не могу объяснить его полностью, а только чувствую благодарность за то, что это со мной случилось. Во время проведенного мною курса я почувствовал то, что испытал при обучении у вас. Я обнаружил, что люблю именно этих студентов так, как никогда не любил ни одну другую группу, и они – как они сами это выразили в выпускных работах – начали чувствовать больше тепла, доброты и симпатии по отношению друг к другу. Устно и письменно они сообщали о том, как они тронуты, как много они узнали, как хорошо себя чувствовали. Для меня это было незабываемым новым опытом, и я был потрясен и покорен им. Я думаю, раньше у меня были студенты, которые относились ко мне с уважением и восхищением, но никогда преподавание не доставляло мне ощущение такой теплоты и близости. Кстати, следуя вашему примеру, я избегал предъявления каких-либо определенных требований к подготовке к занятиям.

Свидетельством того, что все вышеописанное было не результатом "пристрастного восприятия", явились отзывы студентов вне занятий. Учащиеся так хорошо отзывались обо мне, что преподаватели факультета хотели прийти на занятия. А самое главное, в конце курса мои ученики написали декану Бенжамину Файну письмо, в котором они высказывались обо мне самым лучшим образом. А декан в свою очередь написал мне об этом.

Сказать, что я потрясен тем, что произошло, – значит выразить мои чувства очень слабо. Я преподавал в течение многих лет, но никогда не испытывал ничего даже отдаленно похожего на то, что произошло. В том, что касается лично меня, то я никогда в классе не проявлял всего себя с такой полнотой, глубиной и вовлеченностью. Далее я спрашиваю, есть ли или может ли быть в традиционном обучении с его ориентацией на рекомендуемые материалы, экзамены, оценки, место для формирующегося человека с его глубокими и разносторонними потребностями, с его желанием осуществить себя. Но это уводит нас слишком далеко. Я могу только сообщить вам о том, что произошло, и сказать, что я благодарен и покорен тем, что испытал. Мне бы хотелось, чтобы вы знали это, потому что вы опять расширили и обогатили мою жизнь⁷⁸.

Глава 16

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ, ЦЕНТРИРОВАННОЙ НА КЛИЕНТЕ, ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Когда несколько лет тому назад меня попросили выступить перед местным населением на любую выбранную мной тему, я решил подробно рассмотреть изменения, которые проявляются у наших клиентов в их семейных отношениях. В результате появилась данная статья.

* * *

Чем больше наши терапевты и консультанты работали с отдельными клиентами и группами, тем более они убеждались, что наш опыт имеет существенное значение для всех областей межличностного взаимодействия. Мы уже сделали попытку

выявить значимость этого опыта в определенных областях, например, для образования, группового лидерства, межгруппового взаимодействия, но мы никогда не пытались показать его значение для семейной жизни. Это именно та проблема, на которой я хочу сейчас остановиться. Я хочу дать возможно более ясную картину того, что значит психотерапия, центрированная на клиенте, для самой замкнутой из межличностных групп – семьи.

Мне не хотелось бы рассматривать эту тему чисто теоретически, абстрактно. Я хотел бы остановиться на тех изменениях, которые появляются у наших клиентов в семейных отношениях, когда они предпринимают шаги для улучшения своей жизни, пытаюсь выйти на более успешный жизненный путь в контактах с терапевтом. Я остановлюсь более всего на устных высказываниях клиентов, так, чтобы вы могли почувствовать их истинные переживания и сами сделать выводы.

Хотя часть этого опыта противоречит современным взглядам на то, какой должна быть успешная семейная жизнь, у меня нет желания опровергать эти взгляды. Я также не хочу давать какую-то общую модель семейной жизни или советовать, как вы должны вести себя в своей семье. Я просто хочу представить вам опыт реально существующих людей в действительных и зачастую очень трудных семейных ситуациях. Возможно, их стремление сделать свою жизнь лучше будет интересно и вам.

Итак, в каком направлении изменяются клиенты в семейной жизни вследствие психотерапии, центрированной на клиенте?

Более открытое выражение чувств

Во-первых, наш опыт показывает, что клиенты постепенно начинают более открыто выражать свои подлинные чувства перед членами своей семьи и перед другими людьми. Это относится к эмоциям, которые считаются отрицательными, таким, как негодование, гнев, стыд, неприязнь, раздражение, а также к таким, которые считаются положительными – нежность, восхищение, симпатия, любовь. Создается впечатление, что в процессе психотерапии клиент обнаруживает, что он может сбросить маску, которую все время носил, и стать более искренним. Например, муж обнаруживает, что он испытывает чувство гнева по отношению к своей жене, и начинает выражать это чувство в тех ситуациях, в которых раньше он сохранял (или думал, что сохранял) спокойное, объективное отношение к ней. Кажется, что выражаемые эмоции начинают больше соответствовать реальности эмоционального опыта. Родители и дети, мужья и жены начинают все чаще выражать эмоции, которые они действительно испытывают, а не скрывать их от другого человека и от самого себя.

Возможно, один или несколько примеров прояснят это положение. Молодая жена, миссис М., приходит на консультацию. Она жалуется, что ее муж, Билл, очень замкнут и сдержан, редко разговаривает с ней. Он не придает значения тому, что они сексуально несовместимы, и между ними нарастает все большее отчуждение. Когда она рассказывает о своих отношениях, картина решительно меняется. Женщина выражает чувство глубокой вины по поводу своей жизни до замужества, когда у нее были любовные связи со многими мужчинами, в большинстве своем женатыми. Она осознает, что, хотя со многими людьми она ведет себя весело и непосредственно, со своим мужем она напряжена, зажата, лишена непосредственности. Она также замечает, что всегда требует, чтобы муж вел себя только так, как она хочет. В это время консультирование прерывается из-за отъезда терапевта. Она продолжает писать ему, выражая свои чувства:

"Если бы я только смогла рассказать ему (мужу) обо всем этом, я чувствовала бы себя легко. Но как повлияет мое признание на его веру в людей? Если бы вы были моим мужем и узнали правду, не показалась ли бы я вам отвратительной? Как хорошо, если бы я была порядочной девушкой, а не "милашкой". Я сама так

осложнила себе жизнь".

За этим высказыванием следует письмо, из которого стоит процитировать небольшой отрывок. Женщина рассказывает о том, как она была раздражена и неприветлива, когда однажды вечером к ней в дом зашли незваные гости.

"Вскоре после того, как они ушли, я почувствовала себя как последняя дрянь из-за своего поведения... Я еще испытывала обиду, злость – на себя и на Билла, – пребывая в самом мрачном настроении.

Итак, я решила сделать то, что действительно хотела и все время откладывала, потому что чувствовала, что это превышало все, что можно было требовать от мужчины, – решила рассказать Биллу, что заставляло меня вести себя так ужасно. Это было даже труднее, чем рассказать вам. Я, конечно, не могла сообщить ему обо всем до мельчайших подробностей, но я все-таки сумела поведать ему о своих ужасных чувствах по отношению к родителям и даже об этих проклятых мужчинах. И самым прекрасным из того, что мне когда-либо довелось услышать, были его слова: "Да, возможно, я могу тебе в этом помочь". Я рассказала ему, как трудны были для меня многие ситуации, ведь мне всегда многое запрещали – я даже не умела играть в карты. Мы *разговаривали, обсуждали* все и глубоко проникли в чувства друг друга. Я, конечно, не рассказала ему все об этих мужчинах – их имена, например, но я сказала ему, сколько их примерно было. Да, он так хорошо понял меня, и все так прояснилось, что теперь Я ЕМУ ДОВЕРЯЮ. Я теперь не боюсь говорить с ним о глупых, необъяснимых эмоциях, которые все время появляются у меня. А если я об этом не боюсь говорить, значит, возможно, они скоро перестанут появляться. Когда я в прошлый раз писала вам, то была готова уехать из города, чтобы все бросить. Но я поняла, что если я буду все время убегать от этого, то никогда не стану счастливой. Необходимо было объясниться. Мы говорили о детях и решили подождать, пока Билл не закончит школу. Я счастлива, что поступила таким образом. Мы обсудили, что мы должны сделать для наших будущих детей. И если вы больше не получите моих отчаянных писем, знайте, что все идет так, что лучше и быть не может.

Я сейчас думаю, не знали ли вы заранее, что это было единственное, что могло сблизить меня и Билла. Я ведь считала, что это будет несправедливым по отношению к нему. Я думала, это подорвет его веру в меня и в людей. Между нами была стена, он стал почти чужим для меня. И я могла заставить себя рассказать все только тогда, когда я поняла, что если я не узнаю его реакцию на то, что меня беспокоит, то будет несправедливо не дать Биллу возможность доказать, что на него можно положиться. Он доказал мне даже большее – что он тоже страдал от своих чувств – и к родителям, и ко многим людям вообще".

Я думаю, что это письмо не нуждается в комментариях. Оно означает, что, поскольку во время психотерапии она испытала удовлетворение от бытия самой собою, от высказывания своих глубинных чувств, она не смогла вести себя по-другому со своим мужем. Женщина обнаружила, что должна быть самой собой, выражая свои самые глубокие чувства, даже если ей казалось, что ее семейная жизнь была от этого под угрозой.

Есть еще одна трудноуловимая особенность в опыте наших клиентов. Они обычно обнаруживают, что так же, как и в этом случае, выражение эмоций приносит им большее удовлетворение, в то время как раньше оно было разрушительным и приносило большие неприятности. Различие, вероятно, кроется в следующей причине. Когда человек живет с маской, не выражаемые им чувства копятся до тех пор, пока не достигнут какой-то критической точки; тогда они обычно вырываются наружу по какому-то весьма незначительному поводу. Но эмоции, которые буквально бушуют человека во время вспышки раздражения, глубокой депрессии, наплыва жалости к себе и в другие подобные моменты, часто производят

отрицательное впечатление на окружающих, потому что не соответствуют ситуации и кажутся беспричинными. На самом деле вспышка ярости может отражать долго копившиеся или отрицаемые, игнорируемые человеком чувства, которые возникли в результате сотен таких ситуаций. Но в той ситуации, в которой они проявляются, они не обоснованы и поэтому непонятны.

Этот порочный круг и помогает разорвать психотерапия. Когда клиент способен выплеснуть все долго копившиеся чувства – душевную муку, ярость, отчаяние, – признавая их своими собственными, они теряют свою взрывную силу. Поэтому его способность выражать их в конкретных семейных обстоятельствах повышается. Поскольку эти чувства не несут взрывной силы из прошлого клиента, они более соответствуют ситуации и более вероятно, что будут поняты. Со временем индивид начинает выражать свои эмоции в момент их появления, а не намного позже, когда они уже перегорели и становятся взрывоопасными.

Отношения могут существовать на основе подлинных чувств

Вероятно, консультирование влияет на семейные отношения клиентов еще с одной стороны. Клиент обнаруживает, часто с большим удивлением, что семейные отношения могут строиться на основе его подлинных чувств, а не на основе защитных реакций. Глубокий и умиротворяющий смысл этого мы уже видели в случае миссис М. Успокоение появляется тогда, когда ты понимаешь, что чувства стыда, гнева и раздражения могут быть выражены и отношения от этого не пострадают. Ты становишься сильнее, когда обнаруживаешь, что можешь выразить нежность, обидчивость, опасение, – и тебя не предадут. Вероятно, это происходит частично благодаря тому, что в психотерапии индивид учится понимать и выражать свои чувства именно как *свои собственные чувства*, а не как констатацию *фактов*, связанных с другим человеком. Поэтому, если кто-то скажет своей супруге: "Ты все делаешь плохо", это, вероятно, вызовет споры, но если сказать: "Я чувствую раздражение в связи с тем, что ты делаешь", это будет просто указание на факт наличия такого чувства у говорящего, факт, который невозможно отрицать.

Это уже не обвинение другого, а просто сообщение о чувстве, которое существует само по себе. Высказывание: "Ты виноват в том, что я чувствую то-то и то-то" – легко оспоримо, но высказывание: "Когда ты делаешь то-то и то-то, я чувствую то-то и то-то" – просто выражает реальный факт межличностных отношений.

Это действует не только на уровне слов. Человек, принимающий собственные чувства, обнаруживает, что его отношения могут быть построены на фундаменте этих чувств. Давайте проиллюстрируем это некоторыми примерами из записи интервью с миссис С.

Миссис С. жила со своей десятилетней дочерью и семидесятилетней матерью, терроризирующей всю семью, ссылаясь на "слабое здоровье". Миссис С. постоянно находилась под контролем матери, но сама была совершенно неспособна контролировать собственную дочь. Она осуждала мать, но не могла это выразить, потому что, как она говорила:

"Я всю жизнь чувствовала себя виноватой... Я выросла, но, что бы я ни делала, я чувствовала... что в какой-то мере это отражается на здоровье моей матери... В сущности, несколько лет назад я дошла до того, что по ночам меня стали мучить кошмары... Например, что я трясу ее изо всех сил... и я... у меня возникло чувство – я хотела убрать ее со своего пути. И... теперь я понимаю, что ощущает Кэрл. Она не осмеливается... и я тоже".

Миссис С. знает – большинство людей думают, что было бы гораздо лучше для нее оставить свою мать, но она не может этого сделать.

"Я знаю, что, если бы я на самом деле оставила ее, возможно, я никогда не могла бы быть счастливой, я бы так беспокоилась о ней. И я бы чувствовала себя так плохо от того, что я оставила бедную старую женщину одну".

Когда она жалуется на то, как подчинена матери, она начинает видеть ту роль, которую она играет в доме, – роль труса.

"Я чувствую, что мои руки связаны. Возможно, я и виновата... больше, чем мать. На самом деле я знаю, что я не виновата, но я стала трусливой в том, что касается матери. Я делаю все возможное, чтобы избежать тех сцен, которые она разыгрывает из-за всяких пустяков".

Когда она начинает лучше понимать себя, она приходит к внутреннему убеждению, что надо постараться жить с матерью так, как она считает правильным, а не так, как хочет того мать. Она говорит об этом в начале одной из бесед:

"Да, я сделала открытие исключительной важности. Возможно, я сама полностью виновата – тем, что ублажала свою мать... другими словами, портила ее. Сейчас я решила, так же как я решаю каждое утро, – но теперь, я думаю, это будет выполнено, я постараюсь... О, я буду тихой и спокойной, и... если она начнет устраивать сцены, я буду более или менее их игнорировать, как если бы, например, это был ребенок, устраивающий истерику ради того, чтобы на него обратили внимание. И я попробовала. Она разозлилась на какой-то пустяк, выскочила из-за стола и пошла в свою комнату. Да, я не побежала за ней в комнату, и не сказала: "О, прости", и не попросила ее прийти обратно – я просто проигнорировала это. И через несколько минут, представьте себе, она пришла обратно, села за стол и, хотя была немного хмурой, успокоилась. И я собираюсь попробовать так действовать дальше"...

Миссис С. ясно осознает, что основанием для ее нового поведения служит то, что она искренне признает свои чувства к матери. Она говорит:

"Ну почему же мне не посмотреть правде в глаза? Видите ли, я чувствовала себя так ужасно, так как думала, что я плохой человек оттого, что осуждаю свою мать. Давайте же просто скажем – хорошо, я осуждаю ее, и я сожалею об этом, но давайте признаем это, и я постараюсь как можно лучше выйти из этой ситуации".

Когда она начинает принимать себя в большей мере, она получает возможность полнее удовлетворить как свои нужды, так и нужды своей матери.

"Есть масса вещей, которые я годами не могла сделать. И я как раз собираюсь начать делать это. Сейчас мать может оставаться одна до 10 часов вечера. У ее кровати находится телефон... и, если... начнется пожар или что-то подобное, рядом соседи, или, если она заболит... Итак, я хочу посещать вечерние курсы при школе и хочу сделать массу дел, которые я мечтала завершить всю свою жизнь, но вместо этого я мучилась, оставаясь дома, и возмущалась этому. Я думала: "Да, это так", но не принимала никаких мер. Ну а сейчас я это собираюсь сделать. И я думаю, что, когда я в первый раз уйду, с ней будет все в порядке".

Вновь обретенные ею чувства вскоре подверглись испытанию в отношениях с матерью.

"На днях у моей матери был очень сильный сердечный приступ, и я сказала, что ей лучше пойти в больницу... ей, конечно, надо лечь в больницу... и я ее заставила пойти к врачу. Осмотрев ее, он сказал, что у нее прекрасное сердце и ей следует больше гулять и немного развлекаться. Поэтому она собирается на неделю к подруге и будет ходить на спектакли и развлекаться. Во время наших сборов к врачу я была с ней так жестока. Я спорила с ней в присутствии Кэрл и все прочее, а она отказывалась идти. А затем, когда ей пришлось признать, что ее сердце было в полном порядке, как у быка... ну, она подумала, что могла бы позволить себе поразвлечься. И это очень здорово. Все вышло прекрасно".

До этого момента могло казаться, что отношения улучшились в пользу миссис С, а не в пользу матери. Однако есть и другая сторона медали. Несколько позже миссис С. говорит:

"Я до сих пор очень, очень жалею мать. Я страшно не хотела бы быть такой, как

она. А с другой стороны, вы знаете, я дошла уже до такого предела, что последнее время просто ненавидела ее. Мне было неприятно коснуться ее, или... я имею в виду... случайно соприкоснуться с ней, или что-то в этом роде. Я вовсе не имею в виду, что в этот момент я была зла на нее или имела какие-то другие чувства. Но... я также обнаружила, что я чувствую сейчас некоторую привязанность к ней; два или три раза я вошла в ее комнату, ни о чем ни думая, поцеловала ее и попрощалась на ночь, а обычно я говорила "спокойной ночи", стоя на пороге. И... испытываю более добрые чувства к ней, а то осуждение, которое у меня было, проходит вместе с ее властью над моей жизнью. Так... что я заметила вчера... я привела в порядок ее волосы, а ведь в течение долгого времени я не могла даже заставить себя прикоснуться к ней; и я делала ей прическу и все такое прочее... и мне вдруг пришло в голову, что теперь она меня совершенно не раздражает, в самом деле, это довольно-таки приятно".

Мне кажется, эти отрывки дают хорошо знакомую нам схему изменений в семейных отношениях. Миссис С. чувствует (хотя едва смеет признаться в этом себе самой), что осуждает свою мать и как будто не имеет никаких прав. Кажется, что ничего другого, кроме трудностей, не может возникнуть, если разрешить этим чувствам вырваться наружу. Однако после первой же попытки она обнаруживает, что действует с большей уверенностью и прямоотой. Отношения скорее улучшаются, чем ухудшаются. Более всего удивляет то, что, когда эти отношения строятся на основе истинных чувств, обнаруживается, что осуждение и ненависть – не единственные чувства, которые она испытывает к своей матери. Ласка, привязанность, радость – эти чувства также входят в их отношения. Ясно, что могут быть и моменты разногласий, неприязни и гнева между ними, но будут также и моменты внимания, уважения и привязанности. Казалось, они узнали то, что узнали многие другие наши клиенты, а именно что отношения не обязательно должны быть основаны на притворстве, но могут быть построены на основе текущих чувств, существующих в действительности.

Из тех примеров, которые я выбрал, может показаться, что трудно выражать только негативные чувства. Это далеко не так. Мистер К., молодой специалист, обнаружил, что положительные чувства, которые скрывались за фасадом, выразить так же трудно, как и отрицательные. Краткий отрывок покажет изменение качества его отношений с трехлетней дочерью.

"Этим утром, когда я ехал сюда, я думал о том, что я смотрю теперь на мою маленькую девочку по-другому – я играл с ней этим утром... и... мы только... да, почему это мне так трудно сейчас выдать из себя слова? Это было на самом деле прекрасное ощущение, очень теплое, это было очень приятно, я был счастлив, и мне кажется, я чувствовал, как она была близка ко мне. Вот что, я думаю, важно – перед этим я мог говорить о Джуди, мог рассказывать о всем хорошем, о тех смешных маленьких пустяках, которые она вытворяет; и именно говорить о ней, как будто бы я был и чувствовал себя счастливым отцом, но это все носило оттенок нереальности... Словно я это говорил, потому что мне *следовало* чувствовать это все, вот именно так отец *должен* был говорить о своей дочери, но в действительности это не было правдой, так как на самом деле у меня были всякие отрицательные и смешанные чувства по отношению к ней, а теперь я думаю, что она самая прекрасная малышка в мире".

Терапевт: "Перед этим вы чувствовали: "Я *должен* быть счастливым отцом", а сегодня утром вы *действительно* счастливый отец",

"Да, я на самом деле чувствовал именно так этим утром. Она повертелась в кровати... а потом спросила меня, не хочу ли я заснуть опять, а когда я ответил "да", она сказала, что, ну, я пойду и возьму свое одеяло... И затем она рассказала мне историю... целых три в одной... все они перемешались, и я почувствовал, что именно

это я на самом деле хочу. ...Я хочу именно это ощущение. Я почувствовал, я был... Я вырос, мне кажется, я чувствовал, что я был мужчиной, сейчас это звучит странно, но я ощущал чувство взросления, ответственности и любви. Я чувствовал, что достаточно созрел, поумнел и ощутил счастье, чтобы быть отцом этого ребенка. В то время как перед этим я чувствовал себя слабым, негодным и не заслуживающим выполнять такую важную роль, роль отца, ведь это очень важно – быть отцом”.

Он смог принять свои положительные чувства по отношению к себе как к хорошему отцу, полностью принять свои теплые чувства по отношению к дочери. Ему не нужно было больше притворяться, что он любит ее, боясь, что совсем другое чувство, возможно, скрывается внутри.

Я думаю, вас не удивит, что через короткое время после этого он рассказал мне о том, что уже стал более свободно выражать гнев и раздражение по отношению к своей маленькой дочке. Он узнал, что чувства, которые он испытывает, достаточно хороши и с ними можно жить. Они не должны быть покрыты фальшивой облицовкой.

Улучшение двухсторонней коммуникации

Опыт нашей психотерапевтической работы позволяет выявить еще одно изменение в семейных отношениях наших клиентов. Они обучаются тому, как начать и поддерживать хорошую двухстороннюю коммуникацию. Они глубоко понимают чувства и мысли другого человека, а именно их смысл для партнера. Партнер также понимает их, и все это – одна из наиболее вознаграждающих и редких сторон человеческого опыта. Индивиды, которые приходили к нам на психотерапию, часто говорили о том, как они были счастливы, обнаружив свое умение искренне общаться с членами своей семьи.

Кажется, это происходит частично благодаря опыту общения с психотерапевтом. Увидеть, что тебя понимают, – это такое облегчение, такое блаженное ослабление всех защитных реакций, что индивид хочет создать эту атмосферу и для других. Обнаружить, что в отношениях с психотерапевтом ваши самые ужасные мысли, самые невероятные и аномальные чувства, самые нелепые мечты и надежды могут быть поняты другим, – все это дает ощущение удивительного освобождения. Начинаешь видеть, что этот опыт представляет собой находку, которой можно поделиться с другими.

Но есть более важная причина, почему эти клиенты способны понять членов своей семьи. Когда мы живем за фасадом, когда мы стараемся действовать такими путями, которые в дисгармонии с нашими чувствами, мы не решаемся открыто слушать другого человека. Мы всегда должны быть настороже, чтобы он не проник за притворство нашей маски. Но когда клиент живет так, как я описываю, когда он старается выражать свои истинные чувства в ситуации, где они возникли, когда его семейные отношения строятся на основе чувств, существующих в действительности, его защитные реакции исчезают и он может на самом деле слышать и понимать других членов семьи. Он может разрешить себе увидеть жизнь глазами одного из членов своей семьи.

Некоторое из того, что я говорю, может быть продемонстрировано на примерах из опыта миссис С., женщины, слова которой цитировались в предыдущем разделе. На встрече, состоявшейся после интервью, миссис С. попросили рассказать о своем отношении к опыту консультирования. Она сказала:

"Сначала я не чувствовала, что это было консультирование. Вы понимаете? Я думала – что ж, я сейчас просто говорю, но... подумав немного, я поняла, что это – консультирование, и причем самое лучшее, так как раньше я уже консультировалась и мне давали прекрасные советы – и врач, и родные, и друзья... И никакого толку. Я думаю, чтобы дойти до сознания другого человека, нельзя воздвигать барьеры и все такое прочее, потому что тогда не будет настоящей реакции... И я обдумывала это долго и сейчас как бы применяю это к Кэрол... (смеется) или, вы знаете, стараюсь

это делать. И... бабушка говорит ей: "Как ты можешь так плохо поступать с больной старушкой?" И я просто знаю, что чувствует Кэрол. А у Кэрол желание просто ударить ее, потому что старуха такая ужасная! Но я не говорю Кэрол лишних слов и не стараюсь ее в чем-то убедить. Я пытаюсь вытащить ее... дать ей почувствовать, что я с ней и за нее, независимо от ее поступков. Я даю ей высказаться о том, что она чувствует, как относится к чему-то, и это хорошо действует. Она сказала мне: "О, бабушка уже давно больная и старая, мама". И я сказала: "Да". Я не обвиняю, не хвалю ее, и поэтому она в такое короткое время начинает уже... о, выбрасывать всякие пустяки из головы, и... без моего вмешательства и усилий... так оно начинает на нее действовать. И кажется, на матери это тоже немного сказывается".

Я думаю, мы можем сказать, что миссис С. приняла свои собственные чувства, стала более старательно выражать их и основывать на них свою семейную жизнь. Сейчас она в большей степени хочет понять своих мать и дочь и сочувствует их действиям. Она в достаточной мере освободилась от защитных реакций и теперь умеет чувствовать окружающих ее людей, принимая их мысли. Такого рода развитие характерно для изменений, происходящих в семейной жизни наших клиентов.

Желание другого быть самим собой

Остановимся на еще одной, последней тенденции, которую мне хотелось бы описать. Совершенно ясно, что наши клиенты все более дают возможность каждому члену семьи выражать свои чувства и быть собой. Это утверждение может казаться странным, но на самом деле это чрезвычайно важно. Многие из нас, возможно, не сознают, какое огромное давление они оказывают на чувства окружающих людей: жен, мужей, детей, – подчиняя их чувства своим. Мы часто говорим: "Если ты хочешь, чтобы я тебя любил, у тебя должны быть те же чувства, что и у меня. Если я чувствую, что ты плохо ведешь себя, ты тоже должна это чувствовать. Если я чувствую, что нужно стремиться к определенной цели, ты должна разделять мои чувства". Теперь наши клиенты рассуждают наоборот: "Пусть у других будут свои чувства, свои ценности, свои цели. Короче, пусть они будут самими собой".

Мне кажется, это желание появляется, когда человек обнаруживает, что он может доверять своим чувствам и реакциям, что его глубинные импульсы не разрушительны, не катастрофичны и что ему не надо быть настороже, а встречать жизнь такой, какая она есть. Когда человек понимает, что он может доверять себе, своей собственной неповторимой индивидуальности, он начинает доверять своей жене или ребенку и принимает уникальные чувства и ценности другого человека.

Кое-что из того, что я имею в виду, содержится в письмах одних супругов. Они мои друзья и получили от меня в подарок экземпляр моей книги. Эффект от прочтения этой книги был подобен эффекту психотерапии. Женщина писала мне о своей реакции:

"Чтобы вы не сочли нас совсем уж неосведомленными, сообщая, что мы читали *"Психотерапию, центрированную на клиенте"*. Я прочла почти всю книгу. Большая часть того, что говорят о книгах в таких случаях, для меня не подходит. В сущности, это очень похоже на опыт консультирования. Это заставило меня задуматься над причинами плохих отношений в нашей семье, особенно с Филиппом (ее 14-летним сыном). Я поняла, что уже в течение долгого времени не показывала ему своей любви, потому что обижалась на его ярко выраженное безразличие к тем нормам, которые всегда были для меня важны. После того, как я перестала брать на себя ответственность за его цели и начала обращаться с ним как с личностью (как я всегда делала по отношению к Ненси), в наших отношениях произошли удивительные перемены. Мы стали гораздо ближе друг другу. Нельзя сказать, что это были резкие перемены – просто доброе начало. Мы с мужем перестали контролировать учебу сына, и вскоре он сам признался, что получил тройку по математике. Первый раз в этом году".

Несколько месяцев спустя я услышал от ее мужа: "Фила просто не узнать..." Хотя его едва ли можно назвать разговорчивым, это уже не тот загадочный сфинкс, каким он был раньше. Он стал гораздо лучше учиться, хотя мы, конечно, не надеемся, что он окончит школу с отличием. Нужно обязательно доверять ему, чтобы произошли улучшения. Он прямо-таки расцвел, когда я доверила ему быть самим собой и перестала лепить из него окруженный ореолом образ его отца, каким он был в его возрасте. Пусть он не повторяет наших ошибок!"

Я понял, как важно позволять человеку быть самим собой. Я иногда представляю себе, что было бы, если бы ребенка воспитывали таким образом с самого начала. Представьте себе, что ребенку было бы разрешено иметь и высказывать свои собственные неповторимые чувства, что ему никогда не приходилось бы отказываться от них, чтобы быть любимым. Представьте себе, что родители были бы свободны в том, чтобы иметь и выражать свои собственные различные чувства, которые часто отличались бы от чувств ребенка. Какими богатыми были бы их переживания! Это значило бы, что ребенок рос, уважая себя как неповторимую личность. Это значило бы, что если даже его поведение должно было получить отпор, он мог бы открыто распознавать свои чувства. Это значило бы, что его поведение основывалось на реалистическом соотношении между его собственными чувствами, а также знакомыми и открытыми чувствами других. Ребенок рос бы, по моему, ответственным и самостоятельным индивидом, которому никогда не нужно было бы скрывать свои чувства от самого себя за маской...

Общая картина (заключение)

Если я смог точно увидеть направления, в которых изменяется опыт наших клиентов, то кажется, что психотерапия, центрированная на клиенте, имеет большое значение для семейной жизни. Разрешите мне попробовать в более или менее общей форме сформулировать ее последствия для семейной жизни.

Создается впечатление, что индивид в конце концов находит удовлетворение в том, чтобы в данной ситуации со всей полнотой выразить любое сильное или продолжительное эмоциональное отношение к человеку, с которым общается. Это для него более приемлемо, чем отрицать существование этих чувств, или позволять им накапливаться до тех пор, пока они не взорвутся, или выразить их не в тех ситуациях, которые их порождают.

Кажется, что наконец индивид открывает для себя, что его более удовлетворяет строить семейные взаимоотношения на основе взаимных чувств, которые действительно существуют, а не притворяться. Часть этого открытия состоит в том, что не стоит бояться, что эти отношения будут разрушены, когда истинные чувства выйдут наружу, особенно если утверждается, что чувства принадлежат себе, а не служат для оценивания другого человека.

Наши клиенты обнаруживают, что, если они начинают выражать себя более свободно и внешние взаимоотношения начинают соответствовать внутренним отношениям людей, клиенты могут отказаться от некоторых защитных реакций и на самом деле слушать другого. Часто первый раз в жизни они начинают понимать, что чувствует другой человек и почему. Таким образом взаимное понимание начинает распространяться на межличностное взаимодействие.

Наконец, у человека существует растущее желание быть самим собой. Так как я хочу быть самим собой, я нахожу, что более готов разрешить быть тебе самим собой, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Это значит, что семья постепенно становится собранием отдельных и неповторимых индивидов с их сугубо индивидуальными целями и ценностями, связанных друг с другом истинными чувствами – положительными или отрицательными, – которые существуют между ними. Они также связаны прекрасными узами взаимного понимания хотя бы части внутреннего мира другого.

Именно таким образом, как мне кажется, психотерапия приводит к тому, что индивид на глубинном уровне становится более самим собой. Он находит более глубокое удовлетворение в более подлинных семейных отношениях, которые также помогают в достижении единой цели – способствовать каждому члену семьи в процессе открытия себя и становления собой.

Глава 17

ПОДХОД К НАРУШЕНИЯМ

МЕЖЛИЧНОСТНОГО И МЕЖГРУППОВОГО ОБЩЕНИЯ

Этот раздел книги был написан раньше остальных. Он был окончен в 1951 году для представления на конференции по общению в Норвестернском университете по случаю его столетия. Доклад был озаглавлен "Общение: его нарушение и активизация". С того времени он перепечатывался полдюжины раз разными группами и в разных журналах, включая "Harvard Business Review" и "Etc.", журнал Общества общей семантики.

Хотя некоторый иллюстративный материал сейчас кажется несколько устаревшим, я включил его, так как чувствую его важность для проблемы групповой, национальной и межнациональной напряженности. Предложения, касающиеся советско-американской напряженности, в то время казались совершенно фантастическими. Я думаю, что сейчас они были бы приняты многими как вполне здравые.

* * *

Может показаться странным, что человек, чьи профессиональные усилия связаны с психотерапией, интересуется проблемами общения. Что общего между оказанием психотерапевтической помощи людям с эмоциональными расстройствами и главной проблемой этой конференции – препятствиями в общении? На самом деле эта связь очень тесна. Общая задача психотерапии состоит в восстановлении нарушений в общении. Человек с эмоциональными расстройствами, "невротик", испытывает, во-первых, трудности от того, что нарушено его внутреннее общение, а во-вторых, от того, что в результате этого нарушено его общение с другими людьми. Если это звучит несколько странно, то позвольте мне объяснить это иначе. Компоненты личности невротика, которые называются "неосознаваемыми", или "подавленными", или "отвергнутыми сознанием", заблокированы до такой степени, что перестают общаться с осознаваемой или управляющей частью его личности. И пока это длится, существуют нарушения в общении, отчего страдает он сам и его отношения с другими людьми. Цель психотерапии – помочь человеку посредством специальных отношений с терапевтом достичь хорошего общения с самим собой. Когда это достигнуто, он может более свободно и эффективно общаться с другими. Мы можем тогда сказать, что психотерапия – это хорошее общение, как внутриличностное, так и межличностное. Мы можем также перевернуть это утверждение, и оно все равно будет верным. Хорошее, свободное общение, внутриличностное или межличностное, всегда имеет психотерапевтический эффект.

Таким образом, мой опыт консультирования и психотерапии при нарушениях общения породил две идеи, которыми я хочу сейчас поделиться с вами. Мне бы хотелось определить, что, на мой взгляд, служит одним из главных факторов, способствующих блокированию и затруднению общения. Затем я скажу о методе, который, как показала наша практика, очень важен для улучшения и облегчения общения.

Я бы хотел определить в качестве гипотезы для обсуждения, что основным препятствием в межличностном общении служит наше естественное стремление оценивать, судить, одобрять или не одобрять, делая заявление о другом человеке или группе людей. Позвольте мне проиллюстрировать свою мысль очень простыми примерами. Когда вы покинете сегодняшнее заседание, вы, вполне вероятно, услышите утверждения типа: "Мне не понравилось выступление этого человека". И как вы на это ответите? Почти неизбежно ваш ответ будет содержать либо согласие, либо несогласие с высказанным отношением. Вы либо ответите: "Мне тоже не понравилось. По-моему, оно было ужасно", либо будете склонны ответить: "А я думаю, оно было очень хорошим". Иными словами, ваша первоначальная реакция состоит в оценке того, что вам только что было сообщено, причем в оценке с *вашей* точки зрения, в зависимости от вашей собственной позиции.

Или возьмем другой пример. Предположим, что я произнесу с чувством: "Я думаю, что республиканцы проводят политику, демонстрирующую в данное время много здравого смысла". Какая реакция на услышанное возникнет у вас в сознании? Наиболее вероятно, что она будет иметь оценочный характер. Вы обнаружите, что соглашаетесь, или не соглашаетесь, или выносите суждение обо мне типа: "Он, должно быть, консерватор" либо "Он отлично мыслит". Или возьмем пример из сферы международных отношений. Россия резко заявляет: "Договор с Японией – это военный заговор со стороны США". Мы все как один утверждаем: "Это ложь!"

Последний пример привносит еще один элемент в мою гипотезу. Хотя стремление давать оценки почти всегда присутствует при обмене репликами, оно значительно усиливается тогда, когда глубоко затронуты чувства и эмоции. Поэтому, чем сильнее наши чувства, тем более вероятно, что элемент взаимности в общении будет отсутствовать. Там будут две идеи, два чувства, две оценки, не совпадающие друг с другом в психологическом пространстве. Я уверен, что вы знакомы с этим по собственному опыту. Если вы сами, наблюдая горячую дискуссию, эмоционально ей не затронуты, то нередко, уходя, думаете: "На самом деле они говорили о разных вещах". Так оно и есть. Каждый выносит суждения и оценки, исходя из своей собственной позиции. При этом не было ничего, что можно было бы назвать общением в подлинном смысле. Эта тенденция – реагировать на любое эмоционально значимое утверждение, оценивая его со своей позиции, я повторяю, – главное препятствие в межличностном общении.

Существует ли способ разрешить эту проблему и избежать этого препятствия? Я чувствую, что мы успешно приближаемся к этой цели, и я бы хотел рассказать об этом как можно проще. Тенденция к оцениванию отсутствует и настоящее общение возникает тогда, когда мы слушаем с пониманием. Что это значит? Это значит смотреть на высказываемые идеи и отношения с точки зрения другого человека, чувствовать, что это значит для него, встать на его позицию относительно того, о чем он говорит.

Столь сжатое объяснение может показаться слишком уж простым, но это не так. Мы обнаружили, что именно такой подход очень перспективен в области психотерапии. Это наиболее эффективное из известных нам средств для изменения основной структуры личности индивида, для улучшения его отношений и общения с другими. Если я могу выслушать то, что он может мне сказать, если я могу принять его взгляд на это, если я могу понять личностный смысл того, что он сказал, если я могу почувствовать эмоциональный оттенок его слов, то я освобождаю потенциальные силы, которые приведут к его изменению. Если я действительно смогу понять, как он ненавидит своего отца, или ненавидит университет, или ненавидит коммунистов, если я смогу уловить оттенки его страха перед безумием, или перед атомной бомбой, или Россией – это будет для него самой действенной помощью в преодолении этой ненависти и этих страхов и в установлении

реалистичных и гармоничных отношений с теми самыми людьми и ситуациями, по отношению к которым он испытывал ненависть и страх. Наши исследования показывают, что такое сопереживающее понимание – понимание вместе с человеком, а не понимание о нем, – средство настолько эффективное, что может привести к значительным изменениям личности. Некоторым из вас может показаться, что вы хорошо слушаете людей, но такие результаты вам не встречались. Вероятнее всего, что вы все-таки слушали не так, как я это описал. К счастью, я могу вам предложить небольшой лабораторный эксперимент, который может помочь вам проверить качество вашего понимания. В следующий раз, когда вы будете спорить с женой, другом или небольшой группой приятелей, на минуту остановите обсуждение и ради эксперимента установите такое правило: "Каждый может выражать свое мнение только *после* того, как он сначала суммирует идеи и чувства говорящего перед ним, причем настолько точно, чтобы последний был удовлетворен этим". Вы понимаете, что это будет значить. Это просто значит, что прежде, чем излагать свою собственную точку зрения, вам необходимо действительно встать на позицию своего собеседника – понять его мысли и чувства настолько хорошо, чтобы суметь изложить ему их суть. Это звучит просто, не так ли? Но если вы попытаетесь сделать это, то обнаружите, что это едва ли не самое трудное задание, которое вы когда бы то ни было пытались выполнить. Однако, как только вы сумеете постичь точку зрения другого человека, ваши собственные высказывания будут в корне пересмотрены. Вы также увидите, что спор станет менее эмоциональным, сгладятся разногласия, а те из них, которые останутся, станут более рациональными и взаимоприемлемыми.

Можете ли вы представить себе, что будет значить такой подход, если его применить в большем масштабе? Что произошло бы с трудовыми спорами между рабочими и администрацией, если их вести так, что рабочие, даже если они не обязательно дают согласие, могли бы точно изложить точку зрения руководства так, чтобы она была принята им как верная, а руководители, не одобряя позицию рабочих, могли бы изложить дело так, что рабочие признали бы это изложение правильным? Это значило бы, что достигнуто настоящее общение, и можно было бы по-настоящему дать гарантию, что будет принято какое-то разумное решение.

В таком случае, если этот подход служит прямым путем к хорошей коммуникации и хорошим отношениям, а я совершенно уверен, что вы согласитесь с этим, если попробуете провести упомянутый мною эксперимент, почему он не внедряется и не используется более широко? Я постараюсь перечислить трудности, которые препятствуют его использованию.

Во-первых, это требует мужества – качества, которое не очень широко распространено. Я очень обязан доктору С.И.Хайакава, специалисту по семантике, который заметил, что при такой психотерапии вы идете на существенный риск и это требует мужества. Если вы именно так понимаете другого человека, если вы хотите проникнуть в его внутренний мир и увидеть жизнь его глазами, не пытаясь оценивать, вы рискуете измениться сами. Вы смотрите как бы его глазами и обнаруживаете, что находитесь под его влиянием в том, что касается ваших отношений и вашей личности. Риск измениться есть одной из наиболее пугающих перспектив, с которыми может столкнуться большинство из нас. Если я проникну настолько полно, насколько смогу, во внутренний мир человека, страдающего неврастенией или психозом, то разве я не рискую потеряться в этом мире? Большинство из нас боятся идти на такой риск. А если бы у нас здесь сегодня выступал русский коммунист или сенатор Джозеф Маккарти⁷⁹, сколько бы из нас осмелились попытаться увидеть мир их глазами? Подавляющее большинство из нас не умеет *слушать*; мы бы обнаружили, что заставляем себя *оценивать*, потому что просто слушать оказывается слишком опасным. Итак, первое требование – это

мужество, а оно не всегда у нас имеется.

Но есть и второе препятствие. Именно тогда, когда эмоции наиболее сильны, труднее всего встать на позицию другого человека или группы. Вместе с тем именно в это время такое отношение к другому более всего необходимо, если вы хотите с ним общаться. В нашей психотерапевтической практике мы не считаем это препятствие непреодолимым. Третье лицо, способное отстраниться от своих собственных чувств и оценок, может очень помочь, выслушивая с пониманием каждого индивида или группу и проясняя мнения и отношения каждой стороны. Мы нашли, что такой метод очень эффективен в тех малых группах, где существуют антагонистические отношения и противоречия. Когда спорящие стороны осознают, что их правильно понимают, что кто-то видит ситуацию именно так, как она предстает перед ними, утверждения становятся менее категоричными и менее оборонительными, исчезает необходимость постоянно иметь в виду: "Я на сто процентов прав, а ты на сто процентов не прав". Влияние такого "понимающего катализатора" в группе позволяет ее членам в своих отношениях все ближе и ближе подойти к объективной истине. Таким образом, начинается взаимное общение, и достижение определенного согласия становится значительно более вероятным. Поэтому мы можем утверждать, что, хотя при наличии сильных эмоций достигнуть понимания с оппонентом гораздо труднее, наш опыт показывает, что в условиях небольшой группы нейтральный понимающий лидер или терапевт, выступающий как "катализатор", могут преодолеть это препятствие.

Моя последняя фраза, однако, указывает на еще одно препятствие в применении описываемого подхода. До настоящего времени весь наш опыт касался общения людей лицом к лицу в малых группах – группах, где напряжение возникает в сфере производства, религии, расовых проблем, и психотерапевтических группах, где можно встретиться с частой напряженностью чувств. Наш опыт, подтверждаемый небольшим рядом исследований, говорит о том, что в этих небольших группах выслушивание друг друга и со-чувствие приводят к улучшению общения, к большему принятию партнера и себя, к более положительным и продуктивным отношениям. Наблюдается снижение защитных реакций, преувеличенных утверждений, оценочного и угрожающего поведения. Но все эти результаты получены в малых группах. Можно ли попытаться достичь понимания между более крупными группами, удаленными друг от друга географически? Или между небольшими группами, но которые лицом к лицу выступают не от своего имени, а как представители других людей, как, например, делегаты ООН? Честно говоря, мы не знаем ответов на эти вопросы. Я думаю, эту ситуацию можно представить следующим образом. Как у ученых в области общественных наук у нас есть полученное экспериментально гипотетическое решение проблемы нарушения общения. Но чтобы подтвердить достоверность этого гипотетического решения и применить его к серьезным проблемам общения между классами, группами и нациями, потребовались бы дополнительные средства, значительно больший объем исследований и высокий уровень творческого мышления.

Уже при имеющихся у нас в настоящее время знаниях мы можем предвидеть некоторые шаги, которые могли бы быть предприняты даже в больших группах, чтобы усилить *взаимное* выслушивание и уменьшить *оценивание* других. Давайте на минуту дадим волю воображению и предположим, что интернациональная группа с психотерапевтическим уклоном обратилась к руководителям СССР со словами: "Мы хотим достигнуть истинного понимания ваших взглядов и, что еще важнее, понимания ваших чувств и отношений к Соединенным Штатам. Мы будем излагать суть ваших взглядов и отношений до тех пор, пока вы не согласитесь, что наше описание ситуации соответствует вашему представлению о ней". Предположим, что потом эта группа предложит то же самое руководителям нашей собственной страны.

И если затем они очень широко распространяют эти две точки зрения, причем точно описывая эмоции, но не оскорбляя друг друга, представляете, какой будет сильный эффект? Конечно, нельзя быть уверенным, что будет достигнут тот тип понимания, о котором я говорил, но его достижение будет значительно более вероятным. Мы можем намного легче понять чувства человека, который ненавидит нас, тогда, когда его отношение к нам точно описывается нейтральным третьим лицом, а не когда он сам потрясает перед нами кулаками.

Но даже описать этот первый шаг – значит выявить еще одно препятствие в использовании этого подхода к пониманию. Наша цивилизация еще недостаточно верит в общественные науки, чтобы применять их открытия на практике. К естественным наукам это не относится. Во время войны, когда было найдено лабораторное решение проблемы искусственного каучука, к практическому использованию этого открытия были привлечены целая армия талантливых ученых и миллионы долларов. Если искусственный каучук можно было получать миллиграммами, значит он может и будет производиться тысячами тонн. Это и произошло. Но если в области общественных наук найден способ улучшения общения и взаимного понимания в малых группах, нет гарантии, что это открытие будет использовано. Может пройти жизнь поколения или больше, прежде чем деньги и мозги будут направлены на разработку этого открытия.

В заключение я хотел бы суммировать это маломасштабное решение проблемы барьеров в общении и остановиться на некоторых его характерных особенностях.

Я уже сказал, что наши исследования и сегодняшний опыт говорят о том, что нарушения общения, в частности тенденция к оцениванию, этот главный барьер в общении, могут быть преодолены. Это достигается при создании ситуации, в которой каждая сторона приходит к пониманию позиции *другой* стороны. На практике это достигалось даже в случаях сильного эмоционального напряжения при посредстве человека, который обладал большим желанием со-чувственно понять точку зрения каждого и тем самым действовал в качестве "катализатора", ускоряющего дальнейшее понимание.

Этот процесс имеет важные особенности. Инициатором может выступать одна из сторон, не дожидаясь готовности другой стороны. Инициатива может исходить даже от нейтральной третьей стороны при условии, что одна из сторон идет хотя бы на минимальное сотрудничество.

Во время этого действия можно столкнуться с неискренностью, защитными реакциями в виде преувеличений, ложью и "обманными фасадами" – все это характерно почти для всех случаев неудач в общении. Такие барьеры защитного характера удивительно быстро исчезают, как только люди обнаруживают, что единственное намерение – понимать, а не оценивать их.

Такой подход быстро и уверенно приводит к обнаружению истины, к реалистичной оценке объективных барьеров в общении. Если одна сторона отказывается от защитной позиции, это приводит к отказу от нее у другой стороны, и таким образом постигается истина.

Такая процедура постепенно приводит к взаимному общению. Взаимное общение направлено на решение проблем, а не против отдельного индивида или группы. Оно приводит к ситуации, когда я вижу проблему такой, какой она предстает и перед вами, и передо мной; а вы видите ее такой, какой она предстает передо мной и перед вами. Таким образом, проблема, будучи определена точно и реалистично, почти наверняка сдастся перед интеллектуальным натиском, а если она в чем-то неразрешима, то будет спокойно принята как таковая.

Все это предстает перед нами как полученное в экспериментальной пробырке решение проблемы нарушения общения в малых группах. Можем ли мы воспользоваться этим решением, полученным на ограниченном материале,

подвергнуть его дальнейшему изучению, уточнению, развитию и применить в трагических, а зачастую и фатальных случаях нарушений общения, которые угрожают самому существованию современного мира? Мне кажется, такая возможность существует, и она бросает вызов нашим интеллектуальным силам.

Глава 18

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ОБЩЕГО ЗАКОНА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Прошлым летом я размышлял над теоретической проблемой, которая давно меня мучила: возможно ли сформулировать в одной гипотезе все элементы отношений, которые способствуют или, наоборот, не способствуют развитию? Я разработал для себя ряд положений и имел возможность проверить их на занятиях в семинарской группе и с несколькими руководителями предприятий. Это оказалось интересным для всех, но наибольший интерес возник у руководителей промышленных предприятий, которые обсуждали все "за" и "против", имея в виду такие проблемы, как: отношения между инспекторами и теми, кого инспектируют, рабочими и руководством; подготовка руководящих работников; межличностные отношения в сфере высшего руководства.

Я рассматриваю эти положения как имеющие весьма предварительный характер, и совсем не уверен в их правильности. Я включаю их сюда, потому что многие из тех, кто знакомился с ними, сочли их действенными, а также потому, что их публикация может вдохновить на научные исследования, которые позволят начать проверку их достоверности.

* * *

Я много раз спрашивал себя, как наши знания в области психотерапии могут быть применены к человеческим отношениям в целом. В последние годы я много думал над этим вопросом и попробовал разработать теорию межличностных отношений как часть более обширной теории психотерапии, центрированной на клиенте [1, ч. 4]. В предлагаемой работе один из аспектов этой теории анализируется с несколько иных позиций. В ней предпринята попытка рассмотреть глубинные закономерности, которые определяют, будут ли межличностные отношения способствовать росту, продуктивности, открытости, совершенствованию включенных в них индивидов или же они приведут к подавлению психического развития, вызовут защитную реакцию и блокировку у обоих партнеров.

Понятие конгруэнтности

Основопологающим для многих положений, которые я хочу изложить, служит термин "конгруэнтность" (согласованность, соответствие). Это понятие было разработано для описания группы явлений, которые важны в психотерапии и во всех межличностных взаимодействиях. Я хотел бы попробовать дать его определение.

Конгруэнтность – термин, который мы используем для обозначения согласованности нашего переживания и его сознания. Термин может употребляться и в расширенном смысле, обозначая согласованность переживания, сознания и сообщения о нем другим (поведенческих проявлений). Возможно, самой простой иллюстрацией конгруэнтности служит младенец. Если он ощущает голод на физиологическом и висцеральном уровне, то, вероятно, его сознание согласуется с этим ощущением и сообщаемое им также согласуется с его внутренним переживанием. Он испытывает голод и дискомфорт, и это наблюдается на всех уровнях. В этот момент он как бы объединен с ощущением голода и

составляет с ним одно целое. С другой стороны, если он сыт и доволен, это также цельное чувство: то, что происходит на висцеральном уровне, согласуется с происходящим на уровне сознания и на уровне сообщения. Он остается цельным, одним и тем же существом независимо от того, рассматриваем ли мы его переживание на висцеральном уровне, уровне сознания или уровне сообщения. Возможно, одна из причин того, что большинство людей столь отзывчивы к малым детям, состоит в том, что последние абсолютно искренни, цельны или конгруэнтны. Если младенец проявляет любовь, гнев, презрение или страх, нам не приходит в голову сомневаться, испытывает ли он именно эти чувства на всех уровнях. Он явно проявляет страх, или любовь, или что-либо еще.

Для иллюстрации неконгруэнтности нам нужно обратиться к кому-нибудь, кто уже миновал стадию детства. Возьмем в качестве примера человека, который испытывает гнев, участвуя в групповой дискуссии. Его лицо покраснело, в его тоне слышен гнев, он грозит оппоненту пальцем. Тем не менее, когда его приятель говорит: "Ладно, не стоит из-за этого так сердиться", он отвечает с искренним удивлением: "А я и не сержусь! Да меня это вообще *не колышет!* Я просто логично рассуждал". Услышав это, остальные члены группы начинают смеяться.

Что здесь происходит? Кажется, ясно, что на физиологическом уровне он испытывает гнев. Но это не согласуется с его сознанием. На уровне сознания он не находит гнева и не сообщает о нем (поскольку он его не сознает). Налицо несогласованность между переживанием и сознанием и между переживанием и сообщением.

Следует также отметить, что в действительности сообщаемая им информация двойственна и нечетка. По его словам, она состоит в изложении логики и фактов. Но судя по его тону и сопровождающим жестам она имеет совсем другой смысл: "Я на вас сержусь". Я думаю, что такая двойственность или противоречивость сообщения имеет место всегда, когда человек, который в данный момент неконгруэнтен, пытается вступить в общение.

Приведенный пример иллюстрирует еще один аспект концепции неконгруэнтности. Сам индивид не может правильно судить о степени своей конгруэнтности. Поэтому смех группы четко и единодушно свидетельствует о том, что человек *испытывает* гнев, независимо от того, что он думает на сей счет. Но в его собственном сознании это не соответствует истине. Другими словами, оказывается, что степень конгруэнтности в данный момент не может быть оценена самим индивидом. Мы можем научиться успешно измерять ее, принимая во внимание точку зрения других людей. Мы также многое сможем узнать о конгруэнтности, когда человек признает свою неконгруэнтность в прошлом. Так, если бы человек, о котором шла речь в нашем примере, проходил курсы психотерапии, он смог бы расценить этот случай, находясь в принимающих безопасных отношениях во время психотерапевтического сеанса, следующим образом: "Теперь я понимаю, что ужасно сердился на него, хотя тогда я думал, что не сержусь". Мы скажем, что он пришел к признанию того, что его защитная реакция в тот момент мешала ему осознать свой гнев.

Еще один пример раскроет другой аспект неконгруэнтности. Миссис Браун, которая едва сдерживала зевок и все время поглядывала на часы, прощаясь, говорит хозяйке: "Я прекрасно провела время. Это был чудесный вечер". Здесь между переживанием и сознанием несогласованности нет. Миссис Браун хорошо сознает, что она скучала. Несогласованность имеет место между сознанием и сообщением. Таким образом, можно отметить, что, когда существует несогласованность между переживанием и сознанием, обычно говорят о защитной реакции, об отказе что-то сознавать. Когда же несогласованность имеет место между сознанием и сообщением, это расценивается как фальшь или лживость.

Понятие неконгруэнтности имеет одно важное следствие, которое не вполне очевидно. Оно может быть сформулировано следующим образом. Если индивид в данный момент полностью конгруэнтен, – то есть его физиологические ощущения точно сознаются, а сообщение о них абсолютно соответствует их осознанию, – его сообщение не может содержать высказываний о внешних фактах. Если он конгруэнтен, он никогда не скажет: "Этот камень твердый", "Он глуп", "Ты плохой" или "Она умна". Причина этого в том, что мы никогда не *ощущаем* такие "факты". Точное осознание ощущений всегда выражается как чувство, восприятие, значение с точки зрения кого-то. Я никогда не *знаю*, что он глуп, а вы плохи. Я могу только воспринимать вас такими. Точно так же, строго говоря, я не *знаю*, что камень твердый, хотя я могу быть абсолютно уверен, что я ощущаю его твердым, когда падаю на него. (И даже в этом случае я могу допустить, что физик воспринимает его как пронизываемую массу атомов и молекул, движущихся с огромной скоростью.) Если человек в высокой степени конгруэнтен, ясно, что все его сообщения обязательно будут включены в контекст его личного восприятия. Это имеет важные последствия.

Отметим, однако, что если человек всегда высказывается, исходя из контекста личного восприятия, это не обязательно свидетельствует о его конгруэнтности. Любая манера высказываться *может* быть использована в качестве защитной реакции. Таким образом, можно сказать, что будучи конгруэнтным человек в общении обязательно выражает свои чувства и ощущения как таковые, а не как *факты*, приписываемые другому человеку или внешнему миру. Обратное, однако, не обязательно верно.

Вероятно, я сказал достаточно, чтобы показать, что конгруэнтность – довольно сложное понятие и имеет ряд особенностей, из которых вытекают определенные следствия. Ему не так легко дать операциональное определение, хотя некоторые исследования уже завершены, а другие продолжаются. Выдвигаются приближенные операциональные показатели того, что переживается, в отличие от того, что сознается. Мы верим, что возможны дальнейшие уточнения.

Завершая определение этого понятия на уровне здравого смысла, я хочу отметить, что все мы узнаем конгруэнтность или неконгруэнтность в людях, с которыми имеем дело. Общаясь с некоторыми людьми, мы понимаем, что в основном данный человек не только сознательно подразумевает именно то, что говорит, но что его глубинные чувства также соответствуют тому, о чем он говорит, будь то гнев, чувство соперничества, симпатия или стремление к сотрудничеству. Мы чувствуем, что "его позиция нам полностью ясна". С другими людьми мы понимаем, что их слова – это только маска, фасад. Мы пытаемся сообразить, что они чувствуют *на самом деле*. Мы пытаемся сообразить, знают ли *они сами*, что они чувствуют. С такими людьми мы стараемся быть осмотрительными и осторожными.

Теперь очевидно, что разные люди различаются по степени конгруэнтности и что один и тот же человек может обладать разной степенью конгруэнтности в разное время в зависимости от того, что он испытывает, и от того, в состоянии ли он сознавать то, что испытывает, или должен защищать себя от него.

Значение конгруэнтности для общения между людьми

Очевидно, важность этого понятия для межличностного взаимодействия станет ясна, если мы выскажем несколько утверждений о неких гипотетических Смита и Джоунзе.

1. Любое обращение Смита к Джоунзу отмечено определенной степенью конгруэнтности Смита. Это очевидно на основании изложенного выше.
2. Чем больше переживание, сознание и сообщение Смита согласованы, тем более вероятно, что Джоунз будет воспринимать это сообщение как понятное. Я думаю, это утверждение было обосновано достаточно полно. Если все слова, тон, жесты носят единый характер, будучи проявлением

конгруэнтности и цельности Смита, то гораздо менее вероятно, что они будут восприниматься Джоунзом как двусмысленные и непонятные.

3. Вследствие этого, чем более ясным оказывается сообщение Смита, тем с большей ясностью Джоунз отвечает на него. Можно просто сказать, что даже если Джоунз может быть совершенно неконгруэнтным, воспринимая тему обсуждения, тем не менее его реакция будет более ясной и конгруэнтной, чем тогда, когда сообщение Смита воспринималось бы им как двусмысленное.

4. Чем более Смит конгруэнтен во всем, что касается темы обсуждения, тем меньше ему придется занимать оборонительную позицию, и тем легче ему правильно воспринимать ответы Джоунза. Другими словами, Смит выражает то, что на самом деле чувствует. И поэтому он может свободно слушать партнера. Чем меньше он заботится о защите "фасада", тем правильнее он может воспринимать то, что сообщает ему Джоунз.

5. Но именно в связи с этим Джоунз чувствует, что его понимают со-чувственно. Выражая свои мысли (либо в целях защиты, либо конгруэнтно), он чувствует, что Смит понимает его почти так, как он воспринимает себя сам, и что Смит так же, как он, воспринимает тему обсуждения.

6. Для Джоунза чувствовать себя понятым значит испытывать доброе отношение к Смицу. Чувствовать себя понятым значит чувствовать, что оказываешь положительное воздействие на переживания другого человека, в нашем случае Смита.

7. В той мере, в какой Джоунз ощущает а) конгруэнтность или цельность Смита в их взаимоотношениях; б) что Смит испытывает к нему расположение; с) что Смит относится к нему с со-чувственным пониманием, – создаются условия для психотерапевтических отношений. В другой своей работе [2] я попытался описать условия, которые, как позволяет предполагать наш опыт, необходимы и достаточны для психотерапии, и поэтому я не буду еще раз приводить здесь это описание.

8. В той мере, в которой Джоунз ощущает воздействие этих характеристик психотерапевтических отношений, он обнаруживает, что у него становится меньше барьеров в общении. Вследствие чего он стремится общаться более искренне, более конгруэнтно. Мало-помалу ослабляются его защитные реакции.

9. Общаясь более свободно, ослабив свои защитные реакции, Джоунз может теперь правильно воспринимать дальнейшие рассуждения Смита, не нуждаясь в их искажении с целью защиты. Это повторение пункта 4. Но теперь относительно Джоунза.

10. В той мере, в которой Джоунз теперь в состоянии слушать, Смит ощущает, что его со-чувственно понимают (как в пункте 5 относительно Джоунза); ощущает положительное отношение Джоунза (параллель с пунктом 6) и обнаруживает, что это взаимодействие имеет психотерапевтический эффект (так же как в пункте 7). Таким образом Смит и Джоунз до некоторой степени оказывают друг на друга взаимное психотерапевтическое воздействие.

11. Это означает, что психотерапевтический процесс до некоторой степени имеет место у обоих индивидов, и что результат психотерапии для каждого из них одинаков: личность меняется в сторону большей цельности и единства, меньшей конфликтности и большей жизненной энергии, поведение становится более зрелым.

12. Эту цепь событий может нарушить появление угрозы в сообщении. Так, если Джоунз в пункте 3 включает в свой более конгруэнтный ответ что-то новое, лежащее за пределами сферы конгруэнтности Смита, то есть затрагивающее область, в которой Смит *неконгруэнтен*, то Смит, возможно,

не сможет правильно воспринять это сообщение, у него возникнет защитная реакция на то, что сообщает Джоунз, а его ответное сообщение будет иметь двусмысленный характер, так что весь процесс, описанный в приведенных выше пунктах, даст обратный эффект.

Предварительная формулировка общего закона

По-видимому, все, изложенное выше, можно сформулировать более лаконично в виде общего принципа. Ниже предпринимается такая попытка.

Допустим, что: а) существует минимальное желание двух людей установить контакт; б) есть способность и минимальное желание каждого из них принимать сообщения друг друга; и с) контакт длится некоторое время. В этом случае можно предположить, что верными будут следующие отношения.

Чем больше у одного из индивидов согласованы переживание, сознание последнего и сообщение о нем, тем в большей степени последующие отношения между индивидами будут включать: тенденцию к взаимному общению со все возрастающей конгруэнтностью, тенденцию к более адекватному взаимному пониманию сообщений, улучшение психологической совместимости и действий обоих партнеров, взаимная удовлетворенность отношениями.

И наоборот, чем больше в общении между индивидами *несогласованности* переживания и сознания, тем в большей степени последующие отношения между ними будут включать: дальнейшее неконгруэнтное общение, нарушение точного понимания, ухудшение психологической совместимости и действий обоих партнеров, взаимную неудовлетворенность отношениями.

Возможно, приведенный общий закон можно выразить более формализованно и точно, принимая во внимание, что решающую роль играет именно восприятие того, кто принимает сообщение *партнера* по общению. При этом данный закон-гипотеза будет звучать следующим образом, предполагая те же самые предварительные условия общения, такие, как желание поддерживать контакт и т.д.

Чем больше "А" воспринимает в общении со стороны "В" согласованность переживания, сознания и сообщения, тем больше последующее взаимодействие между ними будет включать: (*и т.п., как указывалось выше*).

Сформулированный таким образом, этот "закон" становится гипотезой, которую вполне можно подвергнуть проверке, так как измерить *восприятие* "А" сообщения "В", должно быть, не очень сложно.

Экзистенциальный выбор

Я хотел бы очень осторожно высказаться об еще одной стороне этого сложного явления, стороне, которая нередко свойственна психотерапевтическим и другим отношениям, хотя там она, возможно, менее заметна.

В реальных отношениях как клиент, так и терапевт нередко оказываются перед экзистенциальным выбором: "Рискнуть ли мне проявить в общении с этим человеком всю свою конгруэнтность? Рискнуть ли мне сообщить о том, что я переживаю и сознаю? Рискнуть ли мне проявить себя в общении с этим человеком таким, каков я есть, или мне следует проявить себя несколько иначе или совсем не так?" Острота проблемы усугубляется тем, что человек зачастую ясно предвидит возможность встретиться в межличностных отношениях с угрозой или отвержением. Полностью сообщать другому о своих сознаваемых переживаниях может быть рискованным. Мне кажется, что от того, идут или не идут на этот риск, и зависит, становятся ли данные отношения все более и более взаимопсихотерапевтическими или же ведут к разобщению.

Надо сказать, я просто не могу сделать выбор в пользу полной конгруэнтности как полной согласованности моего сознания и переживания. Степень моей конгруэнтности обусловлена наличествующей у меня потребностью в психологической защите, а потребность эту я как раз не сознаю. Однако я постоянно

стою перед лицом экзистенциального выбора конгруэнтности моего общения тем переживаниям, которые я сознаю *на самом деле*. И именно от этого выбора, осуществляемого в отношениях в каждый данный момент, может зависеть ответ на вопрос, в каком направлении будут развиваться отношения, исходя из нашего гипотетического закона.

Глава 19

К ТЕОРИИ ТВОРЧЕСТВА

В декабре 1952 года группой спонсоров из университета штата Огайо была созвана конференция по творчеству. На ней были представлены художники, писатели, танцоры, музыканты, а также преподаватели этих видов искусств. Кроме того, присутствовали и те, кто интересуется процессом творчества: философы, психиатры, психологи. Это была очень важная и плодотворная конференция, в результате которой я сделал несколько черновых набросков о творчестве и о том, что может способствовать его развитию. Позднее они были расширены, так что получилась эта работа.

* * *

Я считаю, что существует острая социальная потребность в творчестве и творческих индивидах. Именно эта потребность оправдывает разработку теории творчества – природы творческого акта, условий его осуществления и средств, способствующих его успешному развитию. Такая теория может способствовать научному поиску в этой области и направлять его.

Социальная потребность

Я утверждаю, что большая часть серьезной критики нашей культуры более всего связана с недостатком творчества. Кратко остановимся на некоторых замечаниях.

Получив образование, мы обычно становимся конформистами со стереотипным мышлением, людьми с "законченным" образованием, а не свободными, творческими и оригинально мыслящими людьми.

Наше свободное время более всего занято пассивными развлечениями, отдыхом в организованных группах, в то время как творческая деятельность занимает очень мало места.

В естественных науках весьма мало людей, способных творчески выдвигать плодотворные гипотезы и теории.

В промышленности творчество – удел немногих: менеджера, конструктора, руководителя отдела исследований, – в то время как жизнь большинства лишена оригинальности и стремления к творчеству.

В семейной и личной жизни наблюдается то же самое. В одежде, которую мы носим, в еде, которую мы едим, в книгах, которые мы читаем, в идеях, которые мы исповедуем, – везде стремление к конформизму, к стереотипу. Быть оригинальным, быть не таким, как все, кажется "опасным".

Стоит ли беспокоиться из-за этого? Если мы как нация предпочитаем конформизм, а не творчество, почему бы нам так и не делать? По-моему, такой выбор можно было бы считать вполне разумным, если бы не одна мрачная туча, закрывающая горизонт. В то время когда созидательные и разрушающие знания невероятно стремительно вводят нас в фантастический атомный век, единственную возможность поспеть за калейдоскопом изменений в мире дает человеку по-настоящему творческая адаптация. Когда научные открытия и изобретения увеличиваются, как нам сообщают, в геометрической прогрессии, пассивный и культурно ограниченный человек не может справиться со все возрастающим

потоком вопросов и проблем. Если отдельные индивиды, группы людей и целые нации не смогут вообразить, придумать и творчески пересмотреть, как по-новому подойти к этим сложным изменениям, мы погибнем. Если человек не сможет по-новому, оригинально адаптироваться к окружающему его миру так же быстро, как его изменяет наука, наша культура погибнет. Расплатой за отсутствие творчества будет не только плохое приспособление индивида и групповая напряженность, но и полное уничтожение всех народов.

Вследствие этого мне представляется чрезвычайно важным исследование процесса творчества, условий, при которых этот процесс протекает, и способов его развития.

В следующих разделах предлагается концептуальная структура, которая может способствовать успешному проведению такого исследования.

Творческий процесс

Существуют разные подходы к определению творчества. Чтобы сделать более ясным смысл последующих рассуждений, давайте рассмотрим элементы, которые, по моему мнению, являются частью творческого процесса, а затем попробуем дать его определение.

В первую очередь я, как ученый, должен располагать чем-то, что можно наблюдать, каким-то продуктом творчества. Хотя мои фантазии могут быть совершенно новыми, их нельзя назвать творческими, пока они не воплотятся во что-то реальное, например, будут выражены в словах, записаны на бумаге, переданы в произведении искусства или отражены в изобретении.

Эти произведения должны быть совершенно новыми, их новизна проистекает из уникальных качеств индивида при его взаимодействии с объектами опыта. Творчество всегда оставляет след индивида на своем продукте, но этот продукт – не сам индивид или его материалы, а результат отношений между ними.

Творчество, на мой взгляд, не зависит от какого-то определенного содержания. Я полагаю, что нет существенной разницы в творчестве при создании картины, литературного произведения, симфонии, изобретении новых орудий убийства, развитии научной теории, поиске новых особенностей в человеческих отношениях или создании новых граней собственной личности, как в психотерапии. (На самом деле именно мой опыт в этой последней области, а не в каком-либо виде искусства вызвал у меня особый интерес к творчеству и его развитию. Близкое знакомство с тем, как оригинально и эффективно индивид переделывает себя в ходе психотерапевтических отношений, вселяет уверенность в творческие возможности всех людей.)

Я понимаю под творческим процессом деятельность, направленную на создание нового продукта, вырастающего, с одной стороны, из уникальности индивида, а с другой – обусловленного материалом, событиями, людьми и обстоятельствами жизни.

Позвольте мне добавить несколько критических замечаний к этому определению. В нем нет разграничения между "хорошим" и "плохим" творчеством. Один человек может искать способ облегчения боли, а другой изобретать новые, более изощренные способы пыток политических заключенных. Оба эти действия представляются мне творческими, даже если их общественная значимость совсем различна. Хотя далее я рассмотрю эти социальные оценки, я воздержался от включения их в свое определение из-за их крайней неустойчивости. Галилей и Коперник сделали творческие открытия, которые в их время оценивались как богохульство и зло, а в наши дни считаются основополагающими и конструктивными. Мы не хотим затемнять смысл нашего определения, пользуясь терминами, имеющими субъективное значение.

Можно рассмотреть эту проблему под другим углом, отметив следующее: для того

чтобы продукт рассматривался в историческом аспекте как результат творчества, он должен получить признание некоторой группы людей в некоторый момент времени. Этот факт, однако, не имеет значения для нашего определения из-за уже упоминавшихся колебаний в оценках, а также из-за того, что многие продукты творчества никогда не были замечены обществом и исчезли, не будучи оценены по достоинству. Поэтому принятие группой как аспект творчества отсутствует в нашем определении.

В дополнение необходимо сказать, что наше определение не разграничивает степень творчества, поскольку это тоже очень изменчивое, оценочное определение. Творческий характер имеют, по нашему определению, действия ребенка, изобретающего со своими товарищами новую игру; Эйнштейна, формулирующего теорию относительности; домохозяйки, изобретающей новый соус для мяса, молодого автора, пишущего свой первый роман. Мы не пытаемся расположить их действия в какой-то последовательности как более или менее творческие.

Мотивация творчества

Главным побудительным мотивом творчества, как оказалось, служит *стремление человека осуществить себя, проявить свои возможности*. Оно же, как мы выяснили, выступает и глубинной лечебной силой психотерапии. Под этим стремлением я имею в виду направляющее начало, которое проявляется во всех формах органической и человеческой жизни, – стремление к развитию, расширению, совершенствованию, зрелости, тенденцию к выражению и проявлению всех способностей организма и личности. Это стремление может быть глубоко скрыто под несколькими слоями ржавых психологических защит; оно может быть спрятано за не сознаваемым человеком искусственным фасадом. Я, однако, убежден, основываясь на своем опыте, что это стремление есть в каждом индивиде и ожидает только подходящих условий для освобождения и проявления. Именно оно служит главной мотивацией творчества, когда организм вступает в новые отношения с окружающим миром, пытаясь наиболее полно быть самим собой.

Теперь давайте займемся именно этим загадочным явлением – социальной значимостью творчества. Вероятно, не многие из нас заинтересованы в том, чтобы поощрять творческую деятельность, которая вредна для общества. Сознательно мы не хотим помогать индивидам, чей творческий гений проявляет себя в изобретении новых и все более совершенных способов воровства, эксплуатации, экзекуции и убийства других людей или в создании каких-то политических организаций или видов искусства, которые ведут человечество на путь физического или психического самоуничтожения. Однако как провести необходимое разграничение для поощрения созидательного, а не разрушительного творчества?

Такое разграничение нельзя провести, исследуя продукт. Самое главное в творчестве – это его новизна, и, следовательно, у нас нет эталона, по которому можно оценить его продукт. В действительности история свидетельствует о том, что чем оригинальнее продукт творчества и чем шире последствия его применения, тем более вероятно, что он будет оценен современниками как зло. По-настоящему значительное творение – будь то идея, произведение искусства или научное открытие, – скорее всего, будет считаться ошибочным, плохим или глупым. Позднее оно может казаться чем-то очевидным, само собой разумеющимся. И как правило, спустя много лет оно получает окончательную оценку как творческий вклад. Кажется ясным, что ни один из современников не может правильно оценить продукт творчества в то время, когда он создавался, и это утверждение тем справедливее, чем больше новизна этого творения.

Также бесполезно изучать цели индивида, участвующего в творческом процессе. Многие, возможно большинство, творений и открытий, которые, как оказалось, имеют большую социальную значимость, имели в своей основе скорее стремление

удовлетворить личный интерес, чем социальную значимость. Наряду с этим история знает немало печальных примеров, когда появление некоторых творений (различных утопий, запретов и т.п.), которые провозглашали своей целью достижение социального блага, приводило к трагедии. Нет, мы должны признать тот факт, что человек творит в первую очередь потому, что это его удовлетворяет, потому, что он чувствует в этом самоактуализацию. Мы ничего не достигнем, если будем стараться разграничивать "хорошие" и "плохие" цели в творческом процессе.

Должны ли мы тогда оставить любые попытки разграничить творчество потенциально созидающее и творчество потенциально разрушительное? Я не думаю, что это пессимистическое заявление оправданно. И именно недавние клинические открытия в области психотерапии вселяют в нас надежду. Было обнаружено, что когда индивид "открыт" всему своему опыту (далее это понятие будет раскрыто более полно), тогда его поведение становится творческим, и можно надеяться, что это творчество носит созидательный характер. Очень кратко раскроем это различие. В той степени, в которой индивид отказывается сознавать (или подавляет, если вы предпочитаете этот термин) значительную часть своего опыта, его творения могут быть патологическими или социально вредными или тем и другим сразу. В той степени, в которой индивид открыт всем сторонам своего опыта, а все многообразные чувства и ощущения его организма доступны его сознанию, новые продукты его взаимодействия с окружающим миром будут скорее созидательными и для него самого, и для других. Например, человек с параноидальными тенденциями может творчески разработать абсолютно новую теорию отношений между ним и окружающим его миром, усматривая доказательства своей теории в самых разных мелочах. Его теория имеет малую социальную ценность, возможно, потому, что существует огромный пласт опыта, который этот индивид не может допустить в сознание. С другой стороны, Сократ, которого современники считали "сумасшедшим", развил новые идеи, которые оказались социально конструктивными. Весьма вероятно, это случилось потому, что у него совсем не было защитных реакций и он был в высшей степени открыт своему опыту.

Логика этих рассуждений станет, вероятно, более ясной в дальнейших разделах. Но прежде всего они основываются на новых данных психотерапии о том, что, когда индивид становится более открытым, больше сознает все стороны своего опыта, значительно возрастает вероятность того, что он будет действовать социализованно. Если он способен сознавать свою враждебность, но также и свое стремление к дружбе и принятию других, сознавать ожидания своей культуры, так же как и свои собственные цели, сознавать свои эгоистические желания, но также и свою нежность, внимание и заботу о другом человеке, тогда он ведет себя гармонично, целостно и созидательно. Чем более он открыт своему опыту, тем больше его поведение говорит о том, что человеческий род по своей природе склонен к созидательной социальной жизни.

Внутренние условия созидательного творчества

Какие условия, относящиеся к самому индивиду, больше всего связаны с потенциально творческими действиями? Я считаю их следующими.

А. Открытость опыту: экстенциональность. Это противоположно психологической защите. Защита структуры своего "Я" препятствует осознанию некоторого опыта, или же он осознается в искаженном виде. У человека, открытого опыту, каждый стимул свободно передается нервной системой, не искажаясь каким-то защитным процессом. Он доступен сознанию, независимо от того, берет ли этот стимул начало в окружающем мире, воздействуя формой, цветом или звуком на чувствительные нервы, или же он идет от внутренних органов, или это след памяти в центральной нервной системе. Это означает, что вместо отнесения стимула к заранее заданным категориям ("деревья зеленые", "образование в колледже

хорошее", "современное искусство глупое") индивид осознает определенный момент бытия в настоящем таким, каков *он* есть. Таким образом, он может воспринимать огромный опыт, не совпадающий с обычным ("этот цветок – лаванда", "образование в этом колледже ужасное", "эта современная скульптура производит на меня сильное впечатление").

Последнее высказывание приводит к мысли о том, как еще можно описать открытость опыту. Открытость означает отсутствие ригидности и проницаемость границ понятий, убеждений, образов и гипотез. Она означает терпимость к неоднозначности там, где она есть. Она означает способность принимать массу противоречивой информации, не отвергая при этом всю ситуацию. Она означает то, что в общей семантике называется "экстенциональной ориентацией".

Эта полная открытость сознанию того, что существует в данный момент, выступает, мне кажется, важным условием созидательного творчества. Без сомнения, так же сильно, но гораздо более ограниченно она присутствует во всех видах творчества. Психически не уравновешенный художник может не понимать и не сознавать причину своей подавленности и тем не менее может точно и тонко сознавать форму и цвет. Тиран (неважно, мелкого или крупного масштаба), не признающий себе в своей слабости, тем не менее может точно подмечать и ясно сознавать уязвимые места в психологической броне тех, с кем он имеет дело. Если существует открытость одной стороне опыта, творчество возможно, если существует открытость *только* одной стороне опыта, результат такого творчества может быть разрушительным по отношению к людям и обществу. Чем более индивид склонен к чувственному сознанию всех сторон своего опыта, тем в большей степени мы можем быть уверены, что его творчество будет созидательным для отдельного человека и общества.

Б. Внутренний локус оценивания. Возможно, самое главное условие творчества состоит в том, что местонахождение или локус источника оценки находится внутри индивида. Для творческого человека ценность его произведения зависит не от похвалы или критики других, а устанавливается им самим. Удовлетворяет ли *меня* то, что я создал? Выражает ли это какую-то часть меня – моих чувств и мыслей, моей боли, моего восторга? Вот единственные вопросы, которые по-настоящему что-то значат для творческого человека или для любого человека, когда он занят творчеством.

Это не означает, что он пренебрегает мнением других или не желает его понять. Это просто означает, что основание для оценки находится внутри него, в реакции его собственного организма, в его собственном восприятии произведения. Если человек "чувствует", что тем самым он "воплощает себя в жизнь", что это осуществление его ранее непроявленных возможностей, то его произведение представляет собой творческий продукт, и никакая внешняя оценка не может повлиять на этот очевидный факт.

В. Способность к необыкновенным сочетаниям элементов и понятий. Хотя это, вероятно, не так важно, как пункты *А* и *Б*, но тем не менее есть условием творчества. Связанная с открытостью и отсутствием ригидности, описанным в разделе *А*, эта способность предполагает спонтанную игру с идеями, оттенками, формами, отношениями – жонглирование элементами и составление из них невероятных сочетаний, выдвижение безумных гипотез, нахождение проблем в общеизвестном, выражение нелепого, превращение одной формы в другую, соединение несоединимого. Именно из этой спонтанной игры-исследования вырастает интуиция, творческое видение нового и существенного в жизни. Как будто из огромного, избыточного скопления тысяч возможностей появляется одна или две эволюционные формы с качествами, которые придают им неизменную ценность.

Творческий акт и сопутствующие ему обстоятельства

Когда эти три условия достигнуты, имеет место созидательное творчество. Но мы не можем ожидать точного описания творческого акта, потому что по самой своей природе он неопишуем. Это есть нечто неизвестное, что мы должны рассматривать как непознаваемое до тех пор, пока оно не произойдет. Это невероятное, становящееся вероятным. Только в самом общем виде мы можем описать творческий акт как естественное поведение организма, которое обычно проявляется тогда, когда организм открыт всему своему внутреннему и внешнему опыту и когда он волен устанавливать гибкие отношения всех видов. Из множества полусформировавшихся возможностей организм, как мощный компьютер, выбирает ту, которая наиболее точно удовлетворяет внутреннюю потребность, или ту, которая устанавливает более эффективные отношения с окружающим миром, или же другую, которая открывает более простой и удовлетворяющий меня способ восприятия жизни.

Существует одна черта творческого акта, которую все-таки можно описать. Почти во всех продуктах творчества мы отмечаем избирательность, упорядоченность, попытку выявить самое существенное. Художник изображает поверхность, или текстуру, в упрощенном виде, пренебрегая мелкими отклонениями, которые существуют в действительности. Ученый формулирует основной закон отношений, отмечая в сторону частности и обстоятельства, которые могут заслонить действительную красоту закона. Писатель подбирает такие слова и фразы, которые придают его высказыванию цельность. Мы можем сказать, что в этом проявляется влияние специфически личного, своего "Я". Реальность существует в многообразии запутанных фактов, но "Я" вносит структуру в мое отношение к ней, у меня есть "мой" способ восприятия действительности, и именно эта (подсознательно?) организованная личная избирательность придает продуктам творчества их эстетические свойства.

Хотя это все, что мы можем сказать, описывая разные стороны творческого акта, стоит отметить некоторые особенности его протекания у индивидов. Первая – это то, что мы можем назвать чувством "Эврика!": "Вот оно!" "Я открыл!" "Вот то, что я хочу выразить!"

Другая особенность – это волнующее чувство отъединенности. Я не думаю, то многие значительные творения создавались без ощущения: "Я один. Никто не делал этого раньше. Я осмелился ступить на территорию, где никто не бывал. Возможно, я глуп, или неправ, или заблуждаюсь, или ненормален".

Вместе с тем еще одним переживанием, которое обычно сопровождает творчество, есть желание общения. Сомнительно, что человек может творить, не испытывая желания поделиться с кем-нибудь своим творением. Это единственный способ смягчить беспокоящее чувство отъединенности и уверить себя в принадлежности к определенной группе. Он может доверять свои теории только своему личному дневнику. Он может записывать свои открытия с помощью тайного кода. Он может прятать свои стихи в запертом ящике стола. Он может хранить свои картины в чулане. При всем этом он жаждет общаться с группой людей, которые поняли бы его. Иногда он вынужден вообразить такую группу. Он творит не для того, чтобы общаться, но, когда творческий акт совершился, он хочет поделиться с другими новым качеством – "себя-в-отношении-с-окружающим-миром".

Условия, способствующие созидательному творчеству

До этого момента я постарался описать природу творчества, отметить те качества индивидуального опыта, которые усиливают вероятность того, что творчество будет созидательным. Я обозначил условия, необходимые для творческого акта, и определил некоторые из сопутствующих ему обстоятельств. Но если наша цель – способствовать удовлетворению социальных потребностей, о чем шла речь выше,

нам нужно выяснить, можно ли способствовать созидательному творчеству, и если можно, то как.

Сама природа внутренних условий творчества такова, что их появление нельзя спровоцировать, но им нужно способствовать. Фермер не может заставить росток развиваться и прорасти из семени, он может лишь создать такие условия для его роста, которые позволят семени проявить свои собственные скрытые возможности. Так же обстоит дело и с творчеством. Как же создать внешние условия, способствующие и благоприятствующие внутренним условиям, описанным выше? Мой опыт в психотерапии приводит меня к убеждению, что, создавая условия психологической защищенности и свободы, мы максимально увеличиваем вероятность проявления созидательного творчества. Позвольте мне детально описать эти условия, обозначив их как X и Y.

X. Психологическая безопасность. Она может быть достигнута за счет следующих связанных с ней процессов.

1. Признание безусловной ценности индивида. Учитель, родитель, терапевт или другой человек, создающий условия для развития, всегда способствует творчеству, если он чувствует, что данный индивид ценен сам по себе, какими бы ни были его проявления, состояния и поступки в данный момент.

Такое отношение может, по всей вероятности, быть искренним только тогда, когда учителя, родители и др. чувствуют потенциальные возможности индивида и поэтому могут верить в него безо всяких условий, независимо от его состояния в данный момент.

Индивид чувствует себя в безопасности, испытывая такое отношение. Он постепенно понимает, что может быть тем, кем он есть на самом деле, без фальши и притворства, потому что его считают стоящим человеком независимо от того, как он себя ведет. Вследствие этого у него нет нужды быть ригидным, он может обнаружить, что значит быть самим собой, может попытаться проявить себя нестандартно, по-новому. Иными словами, он движется к творчеству.

2. Создание обстановки, в которой отсутствует внешняя оценка. Когда мы перестаем судить об индивиде с точки зрения нашей собственной системы ценностей, мы способствуем творчеству. Индивид чувствует свое освобождение в атмосфере, где его не оценивают с помощью внешней мерки. Оценка всегда воспринимается как угроза, всегда приводит к нужде в защитной реакции, всегда означает, что какая-то часть опыта будет закрыта для сознания. Если что-то оценивается согласно внешним стандартам как хорошее, я не должен признаваться, что мне оно не нравится. Если то, что я делаю, согласно внешним стандартам плохо, я не должен сознавать, что мне кажется, это делаю я, что это часть меня. Но если суждения на основе внешних мерок отсутствуют, я могу быть более открыт своему опыту, могу более явно и определенно признавать свои симпатии и антипатии, природу явлений и мою реакцию на них, Я начинаю понимать, что источник оценки – внутри меня. Потому я иду к творчеству.

Чтобы успокоить возможные сомнения и опасения читателей, необходимо сделать следующее замечание: отсутствие оценки не означает, что мы никак не реагируем на произведение человека. На самом деле мы можем делать это более свободно. "Мне не нравится ваша идея" (или картина, или изобретение, или книга) – это не оценка, а моя реакция. И она тонко, но вполне определенно отличается от суждения типа: "То, что вы делаете, – это плохо (или хорошо), согласно таким-то внешним критериям". Первое утверждение позволяет индивиду сохранить свой собственный источник оценки. Оно может значить, что, вероятно, я не в состоянии по достоинству оценить что-то на самом деле очень хорошее. Второе утверждение независимо от того, содержится ли в нем похвала или осуждение, склонно ставить

человека в зависимость от внешних сил. Ему сообщают, что он не может просто спросить себя, служит ли его творение истинным выражением его сущности, – он должен беспокоиться о том, что думают другие. Его уведут от творчества.

3. Понимать, сопереживая. В сочетании с двумя предыдущими это последний элемент психологической защищенности. Если я говорю, что "принимаю" вас, но ничего о вас не знаю, то на самом деле это – поверхностное принятие, и вы понимаете, что оно может измениться, если я по-настоящему вас узнаю. Но если я понимаю вас, сопереживая, смотрю на вас и на то, что вы делаете, с вашей точки зрения, вхожу в ваш внутренний мир и вижу его вашими глазами, и при этом все-таки принимаю вас, – тогда это на самом деле безопасность. В такой обстановке в отношениях с миром вы можете позволить себе проявить свое настоящее "Я" и выразить его в разнообразных новых творениях. Это основной фактор, способствующий творчеству.

У. *Психологическая свобода*. Творчество развивается, если учитель, родители, терапевт или другой человек, занимающийся развитием, предоставляют индивиду полную свободу символического выражения. Это означает для индивида полную свободу выражать свое самое сокровенное в своих мыслях, чувствах и состояниях. Это способствует открытости, а также причудливому и неожиданному сочетанию образов, понятий и значений, которое есть частью творчества.

Заметим, что мы говорим о полной свободе выражения с помощью *символов*. Не во всех случаях поведение, выражающее чувства, намерения и результаты, может освобождать. В некоторых случаях на поведение могут накладываться ограничения общества, что и должно быть. Но символическое выражение не нужно ограничивать. Поэтому уничтожение символа предмета, вызывающего ненависть (будь то символ матери или символ здания в стиле рококо), – это освобождение. Действительное разрушение объектов может привести к ощущению вины и сузить чувство психологической свободы. (Я чувствую неуверенность относительно этого абзаца, но пока что это лучшая формулировка, которую я могу предложить и которая согласуется с моим опытом.)

Описываемый здесь "разрешительный" подход не равнозначен мягкости, снисходительности или потворству. Это разрешение быть *свободным*, предполагает также принятие ответственности. Индивид свободен равно испытывать страх перед новым предприятием или стремиться к нему, свободен расплачиваться за свои ошибки, равно как и принимать последствия своих достижений. Именно этот тип свободной ответственности – быть самим собой – способствует развитию надежного внутреннего источника оценок и вследствие этого приводит к созданию внутренних условий для созидательного творчества.

Заключение

Я попытался представить ряд размышлений о процессе творчества, чтобы некоторые из этих идей могли быть подвергнуты тщательной и объективной проверке. Следующее обстоятельство служит мне оправданием и дает надежду на выполнение этого исследования: если мы хотим выжить, современный уровень развития естественных наук выдвигает перед каждым из нас в отдельности и перед культурой в целом настоятельное требование творческой адаптации к новому миру.

Часть VII НАУКА О ПОВЕДЕНИИ И ЧЕЛОВЕК

Я чувствую глубокую обеспокоенность тем, что развивающиеся науки о поведении могут быть использованы для того, чтобы управлять индивидами, обезличивая их. Несмотря на это, я верю, что эти науки могли бы сделать человека более сильным.

Глава 20

РАСТУЩАЯ СИЛА НАУК О ПОВЕДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

В конце 1955 года профессор Б.Ф.Скиннер из Гарварда пригласил меня принять участие в дружеской дискуссии на съезде Американской ассоциации психологов, которая должна была состояться осенью 1956 года. Он знал, что мы придерживаемся весьма различных взглядов на использование научного знания в деле формирования и управления человеческим поведением, и предложил, чтобы эта дискуссия послужила средством прояснения данного вопроса. Он выразил свою главную точку зрения, порицая психологов за то, что они не желают использовать свои возможности:

"В настоящее время психологи, как ни странно, очень неуверенно используют управление там, где оно может применяться. В большинстве клиник упор делается на психометрию⁸⁰, что частично объясняется нежеланием брать на себя ответственность за использование управления... Как ни странно, но мы чувствуем, что нас понуждают оставить использование активных форм управления человеческим поведением тем, кто пользуется ими в своекорыстных целях"⁸¹.

Я был согласен с ним в том, что такая дискуссия послужит прекрасным средством для пробуждения интереса к этой важной проблеме. Обсуждение состоялось в сентябре 1956 года. Оно привлекло большую и внимательную аудиторию, и, как это бывает на дискуссиях, несомненно, большинство участников разъехались, утвердившись во взглядах, которых они придерживались вначале. Материалы обсуждений были опубликованы в "Science"⁸².

Когда спустя некоторое время я размышлял об этом, единственным, что вызвало у меня чувство неудовлетворения, было то, что это была дискуссия. Хотя и Скиннер, и я делали все возможное, чтобы избежать споров ради споров, тем не менее там царил дух "или-или"; я чувствовал, что данный вопрос слишком важен, чтобы расценивать его как спор между двумя учеными или решать его однозначно: либо черное, либо белое. Поэтому в течение следующего года я написал более развернутую работу, как мне кажется, менее дискуссионного характера, излагающую мою концепцию проблемы, решение которой в один прекрасный день окажется крайне важным для общества. Ее изложение естественно распалось на две части, которые и составляют содержание двух последующих глав.

Когда я писал это, я не знал, где использовать написанное. Однако я положил его в основу лекционного курса "Современные направления" в университете штата Висконсин, а в прошлом году использовал как основу для семинарских занятий с преподавателями и студентами в Калифорнийском технологическом институте.

* * *

Науки о поведении находятся в младенческом возрасте. Обычно к этой группе дисциплин относят психологию, психиатрию, социологию, социальную психологию, антропологию и биологию, хотя иногда сюда включают и другие общественные науки, такие, как экономика и политология, а также в большей части в качестве инструмента привлекают математику и статистику. Хотя все эти дисциплины

постоянно работают над тем, чтобы понять поведение человека и животных, и количество исследований в этих областях растет не по дням, а по часам, все-таки в этой сфере, без сомнения, все еще больше путаницы, чем твердых знаний. Серьезные ученые, занятые в этой сфере, обычно подчеркивают, сколь велика бездна нашего научного невежества относительно поведения, как мало открыто общих законов. Они склонны сравнивать состояние этой сферы научных исследований с физикой, и, видя относительную точность измерений, надежность предсказаний, а также элегантность и простоту системы законов в этой сфере, они ясно сознают новизну, незрелость и неразработанность наук о поведении.

Не ставя под сомнение верность этой картины, я считаю, что иногда такая расстановка акцентов приводит к тому, что обычный человек может не увидеть другой стороны медали. Науки о поведении, несмотря на свою новизну, значительно продвинулись в направлении наук типа "если... то". Под этим я подразумеваю, что они достигли больших успехов в выделении и обосновании закономерностей типа: *если* существуют определенные условия, *то* можно утверждать, что последуют определенные виды поведения. Я думаю, что слишком мало людей сознают степень, широту и глубину уровня развития, достигнутого науками о поведении за последние десятилетия. Но кажется, еще меньше людей знают о том, какие серьезные социальные, образовательные, политические, экономические, этические и философские проблемы были вызваны их развитием.

В этой и последующих лекциях я хотел бы достичь нескольких целей. Во-первых, я хотел бы в импрессионистской манере сделать набросок картины о все растущей способности наук о поведении понимать, предсказывать и управлять поведением. Затем я хотел бы выделить ряд серьезных вопросов и проблем, которые, благодаря развитию этих наук, возникают перед отдельными индивидами и обществом в целом. И в конце я хотел бы предложить предварительное решение этих проблем, которое, с моей точки зрения, не лишено смысла.

"Ноу-хау" наук о поведении

Давайте попытаемся получить некоторое представление о важности знаний в науках о поведении, затронув конкретные работы и их значение. Я попытался подобрать иллюстративный материал, который свидетельствовал бы о размахе проделанной работы. Будучи ограничен собственными знаниями, я не ручаюсь за то, что эти примеры представляют собой случайную выборку из наук о поведении. Я думаю, что, будучи психологом, я взял большую часть примеров из области психологии. Я также склонен выбирать примеры, подчеркивающие предсказуемость и возможность управления поведением, а не те данные, основное значение которых состоит в расширении нашего понимания поведения. Я хорошо сознаю, что последние результаты в конечном итоге окажутся еще более тесно связаны с прогнозированием и управлением, чем предыдущие, но их значение трудно оценить при первом знакомстве. Приводя эти примеры научных знаний, я не буду пользоваться сложной терминологией, различными определениями, необходимыми для точного знания. Каждое общее положение, излагаемое мною, будет подтверждено соответствующим экспериментальным исследованием, хотя, как и все научные открытия, каждое положение верно с определенной степенью вероятности и не есть абсолютной истиной. Более того, каждое положение может быть изменено, исправлено и даже опровергнуто после дальнейших, более точных или более изобретательных исследований в будущем.

Предсказание поведения

Имея в виду эти принципы и ограничения в отборе материала, давайте сначала рассмотрим те результаты наук о поведении, где поведение предсказывается со всей очевидностью. Структура каждого из них может быть обобщена следующим образом: "Если индивиду присущи качественные характеристики a , b , c , то мы

можем предсказать высокую вероятность того, что он продемонстрирует модели поведения x , y и z ".

Таким образом, *мы можем со значительной точностью прогнозировать, кто будет хорошим студентом, хорошим руководителем на производстве, хорошим страховым агентом и т.п.*

Я не буду подтверждать примерами это положение просто потому, что их слишком много. Сюда относится вся область тестирования способностей, тестирования профессиональной пригодности, выбора персонала. Хотя специалистов в этой сфере беспокоит доля неточных прогнозов, факт остается фактом – множество искушенных представителей промышленности, науки и т.д. признают необходимость применения наук о поведении именно в этой обширной области. Мы пришли к признанию того факта, что специалист по наукам о поведении способен (с определенной вероятностью ошибки) сделать прогноз относительно наибольшей пригодности незнакомых ему людей к той или иной специальности – машинистки, учителя, адвоката, служащего или физика.

И эта область постоянно расширяется. Прилагаются усилия, чтобы определить, например, характерные черты химика-творца по сравнению с просто хорошим химиком. Несмотря на отсутствие особых успехов, делались и делаются попытки определить характерные черты, позволяющие выбрать потенциально хорошего психиатра и психолога-клинициста. Наука постоянно совершенствует свои возможности по определению наличия или отсутствия у вас измеряемых качеств, связанных с определенной профессиональной деятельностью.

Мы знаем, как заранее определить успех в школах, готовящих армейских офицеров, и как заранее определить успех в боевых действиях.

Остановимся на одной работе в данной области. Уильямс и Ливитт [31] обнаружили, что они могут удовлетворительно предсказать возможный успех офицеров морского флота в OCS и в последующих боевых действиях, получив оценки их приятелей. Они также обнаружили, что в этом случае их приятели были более точным психологическим инструментом, чем применяемые объективные тесты. Тем самым в работе показывается, что в предсказании поведения важно не только использование определенных средств, но и желание использовать общепринятые и необщепринятые средства.

Мы можем прогнозировать, насколько радикальным или консервативным будет потенциальный деловой руководитель.

Уайт [30] в своей последней книге останавливается на этом как на одном из многих примеров регулярно используемых тестов на промышленных предприятиях. Таким образом, из группы молодых руководителей – претендентов на повышение высшее руководство может выбрать тех, кто проявит (с определенной долей вероятности) ту степень консерватизма или радикализма, которая, как считается, лучше способствует процветанию компании. В основе их выбора также может быть знание того, в какой степени каждый из них испытывает враждебность к обществу, или скрытую гомосексуальность, или психопатические склонности. Тесты, дающие (или претендующие на то, чтобы дать) такие измерения, используются многими фирмами как для просмотра при выборе новых руководящих кадров, так и с целью оценки кадров, уже занимающих руководящие посты, чтобы выбрать тех, кто может занять более ответственный пост.

Мы знаем, как обнаружить тех членов организации, которые могут стать источником конфликтов и (или) правонарушителями.

Многообещающий молодой психолог [10] предложил простой короткий тест, который показал высокую степень надежности. Тест предсказывает, кто из служащих универмага будет ненадежен, нечестен или будет показывать дурной характер в каком-либо другом отношении. Он утверждает, что возможно с достаточной

точностью установить потенциальных виновников конфликтов в любой организованной группе. Эта способность выявить тех, кто может вызвать конфликт, в техническом отношении выступает просто расширением наших знаний, касающихся предсказаний в других областях. С научной точки зрения здесь нет никаких отличий от прогнозирования того, кто будет хорошим типографским наборщиком.

Мы знаем, что компетентный канцелярский работник, пользуясь количественными результатами тестов и регистрационными таблицами, может дать прогноз относительно личности и поведения человека лучше, чем опытный клиницист. Пол Мил [18] показал, что мы значительно продвинулись в создании личностных тестов и извлечении содержащейся в них информации, так что интуиция и разносторонние знания, опыт и обучение абсолютно не нужны для получения точных описаний личности. Он доказал, что во многих случаях, когда дается заключение о личности (в психиатрических клиниках, домах престарелых, психиатрических больницах и т.п.), нерационально использовать высококвалифицированных профессионалов для подготовки заключения о личности с помощью тестирования, интервьюирования и т.п. Он уверен, что простой служащий может сделать это лучше, не вступая с пациентом в личный контакт или сведя его к минимуму. Вначале проводится определенное число тестов и получают цифровые данные. Затем в регистрационных таблицах, составленных на основе результатов нескольких сотен случаев, будет найден соответствующий набор данных и выбрано точное описание личности. Служащий просто списывает комбинацию характеристик, которая имеет статистически значимую корреляцию с определенным набором показателей.

В данном случае Мил просто делает следующий логический шаг в развитии психологического инструментария для измерения и оценивания характера человека и прогноза определенных моделей поведения на основании этих измерений. В самом деле, почему бы не обойтись даже и без служащего? При правильно закодированной инструкции, несомненно, ЭВМ смогла бы подсчитать результаты тестов, проанализировать их комбинации и выдать даже более точную картину личности и прогноз ее поведения, чем это сделал бы служащий.

Мы можем выбрать тех людей, которые легко поддаются убеждению, кто уступает давлению группы, или тех, кто не сдает своих позиций.

Два независимых, но сопоставимых исследования [15, 16] свидетельствуют о том, что те индивиды, которые проявляют качество зависимости в своих реакциях на картинки тематического апперцепционного теста, которые в другом тесте показывают чувство социальной неадекватности, скрытой агрессивности и депрессивные тенденции, легко поддаются убеждению и уступают давлению группы. Эти небольшие работы ни в коей мере не носят окончательного характера, но есть все основания считать, что их основная гипотеза верна и что эти или другие, более точные и совершенные исследования дадут правильный прогноз относительно того, кто из членов группы легко поддается убеждению, а кто не уступает даже очень сильному групповому давлению.

Мы можем прогнозировать, основываясь на том, как индивид воспринимает движение луча света в темной комнате, склонен ли он к предвзятости или нет.

Было проведено много исследований этноцентризма, ригидной тенденции во всем разграничивать свою и чужую группы, сопровождающейся враждебностью по отношению к чужакам и подчинением и верой в правоту своей группы. Согласно одной теории, люди с более выраженным этноцентризмом не могут выносить двусмысленных или неопределенных ситуаций. Изучая эту теорию, Джек Блок и Джин Блок [5] получили отчеты испытуемых о степени воспринимаемого ими движения тонкого луча света в абсолютно темной комнате. (На самом деле луч не двигался, но почти все индивиды воспринимали движение.) Затем этим же испытуемым был предъявлен тест на этноцентризм. Как и предполагалось, было

обнаружено, что большой этноцентризм был обнаружен у тех испытуемых, которые в последовательной серии опытов быстро устанавливали определенную норму для воспринимаемой ими степени движения, чем у тех, чьи оценки движения продолжали варьироваться.

Это исследование с небольшими изменениями было повторено в Австралии [28], и его результаты были подтверждены и расширены. Было обнаружено, что более этноцентричные индивиды в меньшей степени могут мириться с двусмысленными ситуациями и воспринимают меньше движения, чем те, кто не склонен к предубеждению. Они также более зависимы от других, а при оценивании в обществе другого человека были склонны принять его мнение.

Таким образом, не будет преувеличением сказать, что, изучая, как индивид воспринимает движение тонкого луча света в темной комнате, мы можем многое заключить о степени его ригидности, предвзятости, этноцентризма.

Эту пеструю смесь примеров, показывающих способность наук о поведении предсказывать поведение и как следствие этого выбирать людей, которые будут вести себя согласно предсказанию, можно рассматривать просто как начальную стадию применения все расширяющейся области науки. Но то, что стоит за этими примерами, может также вызвать и холодный пот мрачных предчувствий. Вдумчивый человек не может не понять, что эти направления развития – всего лишь начало. Он не может не увидеть, что, если бы в руках у одного человека или у группы людей были более совершенные средства и власть, чтобы их использовать, социальные и философские последствия этого внушали бы страх. Ему становится ясно, почему такой ученый, как фон Берталанфи, предупреждает: "На фоне угрозы, которую несут с собой физические процессы в технике, часто упускают из виду ту опасность, которую несут с собой методы психологии" [3].

*Условия,
вызывающие определенное поведение
в группах*

Прежде чем мы рассмотрим эту социальную проблему, давайте перейдем к другой области наук о поведении и снова обратимся к ряду работ. Теперь давайте рассмотрим некоторые исследования, показывающие возможность *управления* группами. Во всем этом многообразии нас интересуют исследования, результаты которых удовлетворяют следующей модели: "Если в группе существуют или устанавливаются условия *a, b, c*, то имеется большая вероятность, что за ними последуют типы поведения *x, y, z*".

Мы знаем, как создать в производственном или учебном коллективе условия, ведущие к росту продуктивности, обновлению и улучшению нравственности.

Исследования Коча и Френча [7], Нагла [19] и Каца, Макоби и Морса [17] в общем виде свидетельствуют о том, что, когда рабочие на производстве участвуют в планировании и принятии решений, когда руководители внимательны к социальным ценностям рабочих и когда для руководства не характерны авторитарный стиль и подозрительность, производительность и моральный климат улучшаются. И наоборот, мы знаем, как создать условия, которые приводят к низкой производительности и плохому моральному климату, поскольку противоположные условия приводят к обратному эффекту.

Мы знаем, как в любой группе создать такие условия для руководства, которые приведут к развитию личности всех членов группы, а также к росту производительности, обновлению и улучшению моральной обстановки в группе.

Гордон [9] и Ричард [22] показали, что даже в столь различных группах, как, например, временная проблемная группа в университете или сталелитейное промышленное производство, хорошие результаты получались в тех случаях, когда руководитель или руководители показывали отношение, обычно считающееся

психотерапевтическим. Иными словами, если руководитель принимает чувства членов группы и свои собственные, если он относится к другим с сочувствием и пониманием, если он позволяет и приветствует свободные дискуссии, если он разделяет с группой ответственность, то у членов группы отмечается развитие личности, а группа функционирует более эффективно, более творчески и в более благоприятном моральном климате.

Мы знаем, как создать условия для усиления психической ригидности членов группы.

Бейер [2] в тщательно проведенном исследовании измерял уровень абстрактного мышления у двух уравненных между собой групп студентов. Затем каждому студенту в одной из групп предъявлялся анализ его личности, проведенный на основе теста Роршаха. После этого в обеих группах снова тестировались способности. В той группе, где предъявлялась оценка личности, отмечалось снижение показателя гибкости и значительное ухудшение способности к выполнению абстрактных операций. Студенты стали более ригидными, беспокойными и не организованными в своей мыслительной деятельности в отличие от контрольной группы.

Очень хочется отметить, что это оценивание, переживаемое группой как что-то несущее угрозу, очень сходно во многих случаях с оцениванием в наших школах и институтах, проводимым под видом обучения. Но в данный момент важно, что мы действительно знаем, как создать условия, приводящие к менее эффективному выполнению сложных интеллектуальных заданий.

Мы многое знаем о том, как создать условия для влияния на реакцию покупателя и (или) общественное мнение.

Я думаю, что это не нужно подтверждать научными исследованиями. Я отсылаю вас к разделу рекламы в любом журнале, к развлекательным программам на телевидении и их рейтингу популярности, к фирме экспертов по общественной информации и к увеличивающемуся объему продажи товаров какой-либо фирмы с хорошо продуманными рекламными объявлениями.

Мы знаем, как воздействовать на покупателей путем создания условий, обеспечивающих удовлетворение не осознаваемых ими потребностей, которые мы смогли определить.

Было показано, что некоторые женщины, которые не покупают растворимый кофе, потому что им "не нравится его запах", на самом деле не любят его на подсознательном уровне, потому что он ассоциируется у них с плохой хозяйкой – ленивой и расточительной [11]. Исследования такого рода, основанные на использовании проективных методов и "глубинных" интервью, привели к организации торговли, обращенной к неосознаваемым мотивам человека – его неосознаваемым сексуальным и агрессивным желанием, стремлению к зависимости или, как в данном случае, желанию получить одобрение.

Эти примеры исследований демонстрируют часть наших потенциальных возможностей влиять на поведение группы или управлять ею. Если у нас будет сила и власть для того, чтобы создать необходимые условия, то за ними последует предсказанное поведение. Нет сомнения в том, что как сами исследования, так и их методика в настоящее время не отличаются изяществом, но со временем они совершенствуются.

*Условия,
оказывающие определенное влияние
на человека*

Возможно, еще большее впечатление, чем наши знания о группах, могут произвести знания об условиях, вызывающих определенные формы поведения у отдельного человека. Именно возможность научного предсказания и управления индивидуальным поведением больше всего затрагивает интересы каждого из нас.

Давайте снова обратимся к фрагментам наших знаний об этом.

Мы знаем, как создать условия, при которых многие индивиды будут считать правильными утверждения, противоречащие их ощущениям.

Они будут, например, утверждать, что рисунок А занимает большую площадь, чем рисунок В, хотя их ощущения ясно указывают на то, что верно противоположное суждение. Экспериментальное исследование Аша [1], позднее усовершенствованное Кратчфилдом [8], показывает, что когда индивид верит, что все остальные члены группы видят, что А больше В, он склонен согласиться с этим мнением. Во многих случаях он делает это с полной уверенностью, что предыдущее заявление было ошибкой.

Мы можем не только предположить, что определенный процент людей при этом поддастся и не поверит своим собственным ощущениям, но более того, Кратчфилд выявил качества личности таких людей и с помощью методик отбора смог сформировать группу, почти все члены которой уступали давлению, то есть проявляли конформность.

Мы знаем, как добиться изменения мнения индивида в нужном направлении, при этом индивид не осознает стимулов, вызвавших изменение его мнения.

Смит, Спенс и Клейн [27] проецировали на экран неподвижное, лишённое выражения изображение лица человека и просили испытуемых отметить, как меняется выражение лица на портрете. Затем время от времени на экран проецировалось слово "сердитый", причем время предъявления было настолько коротким, что испытуемые не сознавали, что видели слово. Тем не менее они были склонны считать, что лицо становится более сердитым. Когда на экран точно так же проецировалось слово "счастливый", участники были склонны считать, что лицо становится более радостным. Таким образом, на них оказывали влияние стимулы, регистрируемые на подсознательном уровне, стимулы, которые не сознавались и не могли быть осознаны человеком.

Мы знаем, как влиять на психологическое настроение, ценности, поведение, используя медикаменты.

Для иллюстрации перейдем в быстро развивающуюся пограничную область между химией и психологией. Диапазон и глубина наших знаний в этой области поразительны: от средств, не дающих заснуть за рулем или во время учебы, до так называемой "сыворотки правды", которая снижает психологическую защиту индивида, и до лечения лекарствами, используемыми в настоящее время в психиатрических больницах. Все больше усилий тратится на то, чтобы найти препараты с более определенными свойствами – препарат для того, чтобы вернуть энергию человеку в депрессии или успокоить возбуждение и т.п. По некоторым данным, лекарственные средства давались солдатам перед боем, чтобы они не испытывали страха. Торговые названия некоторых транквилизаторов уже внедрились в наш язык и даже в комиксы. Хотя многое в этой области еще остается неизвестным, доктор Скиннер из Гарварда считает, что "в недалеком будущем желательное состояние мотивации и эмоций в повседневной жизни будет достигаться с помощью медикаментов" [26]. Хотя это кажется некоторым преувеличением, его предсказание может частично оправдаться.

Мы знаем, как создать условия, вызывающие отчетливые галлюцинации и другие реакции у абсолютно нормального человека в состоянии бодрствования.

Такие данные явились неожиданным побочным результатом исследований в МакГилловском университете [4]. Было обнаружено, что если отключить или заглушить все каналы, принимающие сенсорные сигналы, у человека появляются аномальные реакции. Если испытуемые с нормальным состоянием здоровья лежат неподвижно, чтобы уменьшить поступление кинестетической информации, в звуконепропускаемом боксе с полупроницаемыми очками на глазах, делающими

невозможным зрительное восприятие, в тихой камере с поролоновыми заглушающими звуки наушниками и манжетами на руках, не допускающими касания, то через сорок восемь часов у большинства испытуемых отмечаются галлюцинации и странные идеи, имеющие некоторое сходство с бредом больных психозом. Каковы были бы результаты более длительного сенсорного голода, остается неизвестным, поскольку этот опыт показался таким потенциально опасным, что экспериментаторы не захотели его продолжить.

Мы знаем, как использовать слова самого человека, чтобы раскрыть все тревожащие его области опыта.

Камерон [6] и его коллеги брали из записанных на пленку психотерапевтических бесед короткие утверждения пациента, которые, казалось, имеют существенное отношение к глубинным источникам заболевания. Такое короткое утверждение затем закольцовывалось на магнитной ленте так, что его можно было прослушивать снова и снова. Когда пациент слышал свои собственные полные смысла слова еще и еще раз, эффект был очень сильным. После двадцатого или тридцатого повторения пациент часто просил остановить пленку. Кажется очевидным, что эти слова проникают через психологическую защиту и ведут к открытию для индивида психического опыта, связанного с этим утверждением. Например, женщина, чувствуя свою неадекватность и имеющая сложности в браке, во время одной беседы говорила о своей матери: "Вот чего я не могу понять – так это то, что можно ударить маленького ребенка". Это предложение, записанное на пленку, воспроизводили снова и снова, что вызвало у нее чувство беспокойства и страха и открыло для нее все ее чувства, связанные с матерью. Это помогло ей понять, что "моя неуверенность в том, что моя мать не ударит меня, привела к тому, что я не доверяю никому". Это очень простой пример, показывающий возможности этого метода, который может не только приносить пользу, но и приводить к опасным расстройствам, если он слишком глубоко или резко нарушает психологическую защиту.

Нам известны определенные отношения, которые, будучи созданными консультантом или терапевтом, могут привести к определенным полезным изменениям в личности и поведении клиента.

Это утверждение подтверждают недавно завершенные нами исследования в области психотерапии [23, 24, 25, 29]. Очень кратко результаты этих исследований могут быть изложены следующим образом.

Если терапевт устанавливает отношения, в которых проявляет себя а) искренним, внутренне последовательным, б) принимающим, воспринимающим клиента как достойного человека, с) относящимся к внутреннему миру эмоций и отношений клиента с сочувствием и пониманием, то клиент изменяется определенным образом. Вот некоторые из этих изменений: клиент становится а) более реалистичным в восприятии себя, б) более уверенным и целенаправленным, с) у него повышается самооценка, d) менее склонным к подавлению элементов своего опыта, e) становится более зрелым, социализированным и адаптивным в своем поведении, f) менее подвержен стрессу и более быстро восстанавливается после него, g) в своей личности проявляет себе как здоровый, цельный, хорошо функционирующий человек. Такие изменения не отмечаются в контрольной группе и тесно связаны с включением клиента в психотерапевтические отношения.

Мы знаем, как разрушить структуру личности человека, подорвав его уверенность в себе, разрушив его представления о себе и сделав зависимым от другого человека.

Тщательное изучение Хинкле и Вулфом [13] методов допросов заключенных коммунистами, в частности в коммунистическом Китае, дает достаточно подробную картину процесса, широко известного как "промывание мозгов". Их работа

показывает, что там не используются какие-то новые или сверхъестественные методы. Большой частью это комбинация приемов, усовершенствованных на практике. В основном туда входят страшные приемы, противоположные кратко описанным выше психотерапевтическим условиям. Если подозреваемый изолирован и лишен общения длительное время, то его нужда в человеческих взаимоотношениях значительно возрастает. Следовательно использует это, строя отношения, в которых он не принимает узника и делает все, что может, чтобы вызвать у него чувство вины, беспокойства и конфликта. Он проявляет расположение к заключенному, только если тот "сотрудничает", соглашаясь смотреть на события глазами следователя. Он полностью отвергает личную точку зрения заключенного или его собственное восприятие событий. Постепенно нужда в признании заставляет заключенного считать полуправду правдой до тех пор, пока мало-помалу он не откажется от собственного взгляда на себя и на свое поведение и не примет точку зрения следователя. Он в значительной мере деморализуется и уничтожается как личность и становится марионеткой в руках следователя. Теперь он готов "признаться", что он враг государства и совершил разные преступные действия, которых он либо не совершал, либо на самом деле они имели совсем другое значение.

В определенном смысле неверно описывать эти методы как продукт наук о поведении. Они были созданы русской и китайской полицией, а не учеными. И все-таки я останавливаюсь на них здесь, так как это дает ясное представление о том, что эти грубые методы можно сделать значительно более эффективными за счет научных знаний, которыми мы сейчас располагаем. Короче, наши знания о том, как можно изменить личность и поведение, могут использоваться как для созидания, так и для разрушения личности.

*Условия,
оказывающие определенное влияние
на животных*

Возможно, я уже сумел представить достаточно данных о значении, а часто и об устрашающей силе этого нового направления науки. Но прежде чем мы перейдем к последствиям всего этого, мне бы хотелось сделать еще один шаг вперед и остановиться на некоторой информации, которая касается поведения животных. Мое собственное знакомство с этим материалом более чем скромное, но я хочу выделить три интересных исследования и их результаты.

Мы знаем, как создать условия, в результате которых у маленьких утят появляется прочная привязанность, например, к старому башмаку.

Хесс [12] исследовал феномен "импринтинга", впервые изучавшийся в Европе. Он показал, что, например, у птенцов дикой утки существует некоторый критический временной период – с 13-го до 17-го часа после появления их на свет, – когда утенок привязывается к любому предмету, который оказывается у него перед глазами. Чем труднее ему следовать за этим предметом, тем сильнее бывает привязанность. Конечно, обычно это приводит к формированию привязанности к матери-утке, но утенок может так же легко проявить прочную привязанность к любому объекту – к подсадной утке, человеку или, как я уже говорил, к старому ботинку. Существует ли подобная тенденция у ребенка? Это можно только предполагать.

Мы знаем, как устранить у крысы ощущение сильного специфического страха с помощью электроконвульсивного шока.

Хант и Брейди [14] сначала учили испытывающих жажду крыс получать воду, нажимая на рычаг. Крысы легко делали это много раз, находясь в особой экспериментальной клетке. Когда этот навык был хорошо закреплен, вырабатывался условный страх на щелкающий звук, предшествующий слабому болезненному удару электрическим током. Через некоторое время у крыс появилась сильная реакция

страха, они переставали нажимать на рычаг при любом щелчке, хотя за ним и не следовал какой-либо болевой раздражитель. Однако эта условная реакция страха почти полностью исчезала после серии электроконвульсивных ударов током. После этого животные не проявляли страха и свободно нажимали на рычаг, даже когда раздавались щелчки. Авторы очень осторожно подходят к выводам из своих результатов, но общее сходство с шоковой терапией, применяемой у людей, очевидно.

Мы знаем, как научить голубей направлять к заранее определенной цели боевую ракету.

Занимательный отчет Скиннера [26a] о таком исследовании во время войны – только один из множества впечатляющих примеров возможностей так называемого "оперантного обусловливания"⁸³.

Он брал голубей и формировал их поведение при клевании, поощряя их каждый раз, когда они подходили и клевали или сам предмет, выбранный экспериментатором, или место рядом с ним. Таким образом, он мог взять карту иностранного города и постепенно учить голубей клевать только на том ее участке, где были изображены какие-то важные промышленные предприятия – например, авиазавод. Или он мог научить их клевать только изображения морских кораблей определенного типа. Затем было уже делом техники, хотя, я уверен, и очень сложным, использовать их клевки для поддержания курса ракеты. Поместив двух-трех голубей в модель носовой части ракеты, он смог продемонстрировать, что, как бы она ни меняла курс, голуби возвращали ее к "цели" своими клевками.

Отвечая на вопрос, который, я уверен, у вас возник, я должен сказать: "Нет, это никогда не использовалось в вооружении из-за неожиданно быстрого развития электронных приборов. Но нет сомнения в том, что это сработало бы".

Скиннер сумел научить голубей играть, например, в пинг-понг, и он со своими коллегами смог развить многие сложные формы поведения у животных, которые кажутся "осмысленными" и "целесообразными". Все они основаны на одном общем принципе. Животное получает положительное подкрепление – небольшую награду – за любое поведение, которое в какой-то мере способствует достижению цели, поставленной исследователем. Вначале, возможно, это очень несовершенные действия, которые лишь в целом соответствуют желаемому направлению. Но поведение "совершенствуется" все больше и больше – становится более тонким, точным, определенным набором заданных действий. Из огромного поведенческого репертуара организма эти формы поведения подкрепляются со все усиливающейся избирательностью, что служит достижению конкретной цели исследователя.

Эксперименты с людьми имеют несколько менее определенные результаты, но было показано, что с помощью такого "оперантного обусловливания" (например, если экспериментатор кивает головой) можно добиться у испытуемого увеличения количества существительных во множественном числе или предложений, выражающих его личное мнение, причем он не будет сознавать причину этих изменений в своем поведении. По мнению Скиннера, в большинстве своем наше поведение есть результат такого "оперантного обусловливания", часто не осознаваемого обоими участниками. Он хотел бы сделать его осознаваемым и целенаправленным и таким образом управлять поведением.

Мы знаем, как доставить животным наиболее полное удовлетворение с помощью одной только электростимуляции.

Оулдс [20] обнаружил, что можно имплантировать крошечные электроды в септальные участки мозга лабораторных крыс. Когда одно из животных нажимает рычаг в своей клетке, через эти электроды проходит слабый электрический ток. Это вызывает настолько приятные ощущения, что животное без конца нажимает на рычаг, часто доводя себя до изнеможения. Какова бы ни была субъективная

природа этих ощущений, они, казалось, вызывают настолько сильное удовлетворение, что животное предпочитает их остальным видам деятельности. Я не буду рассуждать ни о том, как этот опыт может быть применим к людям, ни о том, каковы в этом случае могут быть последствия.

Общая картина и ее последствия

Я надеюсь, что эти многочисленные примеры наполнят конкретным смыслом мое утверждение о том, что науки о поведении быстро шагают в плане понимания, предсказания и управления поведением. Мы хорошо знаем, как выбрать людей, которые будут себя вести определенным образом, как создать условия в группах, которые приведут к различным предсказуемым формам группового поведения, как создать условия, которые приведут к определенному поведению у отдельного человека, – а в случаях с животными наши возможности понимать, предсказывать и управлять еще более значительны и, по-видимому, предвосхищают наши дальнейшие шаги в отношении человека.

Если мы с вами реагируем одинаково, вы поймете, что некоторые стороны нарисованной мною картины вызывают глубокий страх. Несмотря на молодость этой науки и множество нераскрытых тайн, даже имеющиеся в настоящее время знания предоставляют страшные возможности. Вообразим, что какой-то человек или группа располагают и знаниями, и средствами для их применения с определенной целью. Люди могут быть разделены на лидеров и их последователей. Люди могут развиваться, становиться сильнее, совершенствоваться. Вместе с тем они могут быть ослаблены и разрушены. Могут быть выявлены зачинщики конфликтов, и могут быть приняты меры, прежде чем они себя проявят. Моральная обстановка в коллективе может быть улучшена или ухудшена. Может быть оказано влияние на поведение путем воздействия на мотивы, неосознаваемые индивидом. Возможность манипулирования достигнет кошмарного уровня. Очевидно, это безумная фантазия, но это вполне вероятная фантазия. Возможно, это делает понятным, почему Роберт Оппенгеймер, один из самых талантливых наших ученых-естественников, спустился с вершин физики и, основываясь на своем опыте в этой области, предостерегал о том, что существует сходство между физикой и психологией, и одна их общая черта состоит в том, что их "прогресс создает большие проблемы в принятии решений в общественной сфере. В последнее десятилетие физики много шумят о своих успехах. Но может наступить время, когда психология накопит серьезный объективный фонд знаний о человеческих чувствах и поведении, и тогда возможность управления ими станет реальной, что создаст гораздо более серьезные проблемы, чем какие-либо проблемы физиков" [21].

Некоторым из вас может показаться, что я почему-то считаю проблему более серьезной, чем она есть. Вы вправе сказать, что только очень немногие из рассмотренных мной научных данных применялись на самом деле так, чтобы они оказали существенное влияние на общество, и что большей частью эти исследования важны для ученых, но практически незначительно влияют на нашу культуру.

Я вполне согласен с последним утверждением. В настоящее время науки о поведении находятся примерно на такой же ступени развития, как физика несколько поколений тому назад. В качестве примера того, что я имею в виду, может служить дискуссия, происходившая примерно в 1900 году по поводу полета машины, которая тяжелее воздуха. Аэроавиатика как наука была недостаточно развита и не была застрахована от ошибок, поэтому, хотя некоторые результаты говорили о положительном ответе, можно было найти исследования с отрицательным ответом. Наиболее важно то, что народ не верил, что эта наука имеет какое-то значение или может существенно повлиять на культуру. Люди предпочитали полагаться на

здравый смысл, который подсказывал им, что человек ни за что не сможет летать на шуковине тяжелее, чем воздух.

Сравните отношение народа к авиации в то время и в данный момент. Несколько лет назад нам сообщили, что, согласно научному прогнозу, мы запустим в космос спутник. Это была совершенно фантастическая идея. Но вера в естественные науки была уже столь глубока, что ни один человек не выразил недоверия. Народ задал единственный вопрос: "Когда?"

Есть все основания считать, что такой же ход событий будет иметь место и в случае наук о поведении. Сначала народ будет игнорировать или смотреть на научные открытия с недоверием, затем, когда он поймет, что наука заслуживает больше доверия, чем здравый смысл, то начнет использовать их. Широкомасштабное применение научных знаний требует огромных затрат, поэтому в науку устремятся люди, будут вложены огромные деньги, и в конце концов развитие науки пойдет вверх по спирали со все возрастающей скоростью. Весьма вероятно, что этот ход событий можно будет наблюдать и в науках о поведении. И хотя сегодня открытия этих наук еще не находят широкого применения, очень похоже, что они будут широко использованы завтра.

Вопросы

Создав науку огромной потенциальной важности, мы получили орудие, в сравнении с социальной силой которого атомная энергия кажется слабой. И нет сомнения, что вопросы, возникающие при ее развитии, будут вопросами жизненной важности для нашего и будущих поколений. Давайте посмотрим на некоторые из этих вопросов.

- Как мы будем использовать мощь этой новой науки?
- Что произойдет в этом дивном новом мире с личностью человека?
- Кто будет обладать властью, чтобы использовать эти новые знания?
- С каким результатом, или с какой целью, или для осуществления каких ценностей будут использованы эти новые знания?
- Я постараюсь начать рассмотрение этих вопросов в следующей лекции.

Глава 21

МЕСТО ЛИЧНОСТИ В НОВОМ МИРЕ НАУК О ПОВЕДЕНИИ

В предыдущей лекции я попытался показать, хотя и очень кратко, достижения наук о поведении, а также их возможности прогнозировать поведение и управлять им. Я постарался нарисовать тот новый мир, к которому мы безудержно стремимся со все возрастающей скоростью. Теперь я хочу рассмотреть вопрос о том, как мы – отдельные люди, группы и культура в целом – будем жить, реагировать, приспосабливаться к этому дивному новому миру. Какое место будет отведено нам перед лицом грядущих изменений?

Я собираюсь остановиться на двух вариантах ответа на этот вопрос, а затем хочу поделиться некоторыми соображениями, которые могут привести и к третьему варианту ответа.

** * **

Отрицание и игнорирование

Одним из вариантов нашего отношения может быть отрицание такого научного развития. Мы просто примем, точку зрения, что человеческое поведение нельзя изучать по-настоящему научно. Мы можем придерживаться того мнения, что человеческое существо не способно объективно относиться к самому себе,

следовательно, настоящая наука о поведении невозможна. Мы можем сказать, что человек обладает свободой воли и всегда свободен в своих действиях, что делает невозможным научное изучение его поведения. Недавно на конференции по общественным наукам, как это ни странно, я слышал, как хорошо известный экономист высказывал такое мнение. А один из самых знаменитых богословов страны пишет: "В любом случае научное исследование прошлого поведения не может стать основой для предсказания будущего поведения" [3, с. 47].

Отношение обычных людей примерно такое же. Человек с улицы не обязательно отрицает, что наука о поведении возможна, он просто игнорирует происходящие в ней достижения. Конечно, он немного волнуется, когда слышит, что коммунисты пытались изменить сознание захваченных в плен солдат посредством "промывания мозгов". У него могут вызвать небольшое раздражение откровения, опубликованные, например, в книге Уайта [13], который показал, как, опираясь на науки о поведении, современные промышленные корпорации интенсивно используют методы манипуляции людьми. В общем, он не видит в этом никаких поводов для беспокойства, – точно так, как в случае первых теоретических заявлений о том, что атом можно расщепить.

Мы можем, если нам хочется, вместе с ним не замечать эту проблему. Мы можем пойти еще дальше, как те интеллектуалы прошлого, которых я цитировал, и, обращаясь к наукам о поведении, заявить, что "нетути такого зверя". Но поскольку ни одна из этих реакций не кажется особенно умной, я оставляю их и перехожу к описанию гораздо более разумной и гораздо более распространенной точки зрения.

Устройство человеческой жизни с помощью науки

Среди ученых, изучающих поведение, считается само собой разумеющимся, что открытия этой науки будут использованы для прогнозирования поведения человека и управления им. Вместе с тем многие психологи и другие ученые не придают этому обстоятельству достаточного значения. Исключением является доктор Б.Ф.Скиннер из Гарварда, который очень ясно призывает психологов использовать эту способность управлять человеком для создания более совершенного мира. Пытаясь изложить свою точку зрения, Скиннер несколько лет назад написал книгу "Уолден-2" [12], в которой дает художественное описание того, к чему он относится как к утопическому сообществу, в котором во всех сферах жизни полностью применяются все знания наук о поведении: при вступлении в брак, рождении детей, в этическом поведении, на работе, в играх и в художественном творчестве. Позднее я приведу несколько цитат из этого произведения.

Есть также несколько писателей, которые поняли важность грядущего влияния наук о поведении. Олдос Хаксли в своей книге "О дивный новый мир"⁸⁴ [1] рисует ужасающую картину сахаринового счастья в научно управляемом мире, против которого в конце концов восстает человек. Джордж Оруэлл⁸⁵ в романе "1984" [5] изображает мир, созданный властью диктатуры, в котором поведенческие науки используются как инструмент абсолютного управления людьми, причем они управляют не только поведением, но и мыслями людей.

Авторы-фантасты также сыграли свою роль, позволив нам увидеть возможный путь развития в мире, где поведение человека и его личность оказываются всего лишь предметами научного исследования, таким же, как химические элементы или электрические разряды.

Я хотел бы, используя все свои способности, попытаться сделать упрощенный набросок культуры в том обществе, в котором мы формировали бы человека с позиций наук о поведении.

Прежде всего для этого нужно понимание, почти допущение, что научное знание – это сила, дающая власть над людьми. Скиннер говорит:

"Мы должны признать тот факт, что какой-то определенный контроль за делами

человека неизбежен. Мы не сможем здраво разбираться в делах людей, если не будем принимать во внимание структуру и строение внешних условий, влияющих на их поведение. Изменение окружающей среды всегда было условием развития культуры, и вряд ли мы сможем использовать какие-либо более эффективные научные методы без того, чтобы не вызвать более серьезных изменений... Наука и раньше приводила к опасным процессам и создавала опасные материалы. Использование в полной мере фактов и методов наук о человеке, не допуская чудовищных ошибок, будет очень трудным и, конечно, рискованным. Сейчас не время для самообмана, потворства своим эмоциям или принятия отношения, которое теперь уже бесполезно" [10, с. 56-57].

Следующее допущение состоит в том, что эта власть управлять должна быть использована. Скиннер считает, что она будет применяться с благотворными целями, хотя и признает опасность ее использования во вред людям. Хаксли считает, что, хотя она используется с благими намерениями, на практике это приводит к кошмару. Оруэлл описывает, к каким результатам приводит такое злонамеренное управление диктаторским правительством всеми сторонами жизни людей.

Ступени процесса

Давайте рассмотрим некоторые элементы, входящие в понятие управления человеческим поведением с помощью наук о поведении. Каковы будут ступени процесса, посредством которого общество может самоорганизоваться так, чтобы, пользуясь терминами науки о человеке, определять, какой быть человеческой жизни?

Первым стоит вопрос о выборе цели. В последней работе доктор Скиннер в качестве одной возможной цели поведенческой технологии предлагает следующую:

"Пусть человек будет счастливым, информированным, умелым, производительным и послушным" [10, с. 47].

В своей книге "Уолден-2", где он мог использовать художественную форму для выражения своих взглядов, Скиннер останавливается на этом подробнее. Его герой говорит:

"Ну хорошо, а что вы скажете о конструировании личности? Это бы вас заинтересовало? Управление темпераментом? Дайте мне необходимые параметры, и я дам вам такого человека! Что вы скажете об управлении мотивацией, формировании интересов, которые сделают людей в высшей мере производительными и преуспевающими? Это кажется вам фантастикой? Тем не менее, уже существуют некоторые методы такого рода, а остальные можно разработать экспериментально. Только подумайте о возможностях!.. Давайте управлять жизнью наших детей и посмотрим, что нам удастся из них сделать" [12, с. 243].

По сути своей, Скиннер здесь говорит о том, что современные знания в науках о поведении вкупе со знаниями будущего дадут нам такую возможность, которая сегодня кажется невероятной: добиться заранее определенных результатов в формировании желаемых типов поведения и личности. Несомненно, это одновременно и счастливая возможность, и серьезная ответственность.

Второй элемент в этом процессе знаком каждому ученому, работающему в области прикладных наук. Поставив цель и определив задачи, мы применяем научный метод – контролируемый эксперимент, – чтобы отыскать средства для их достижения. Если, например, в настоящее время мы располагаем ограниченными знаниями об условиях, влияющих на производительность труда человека, дальнейшие исследования и эксперименты, несомненно, приведут нас к новым знаниям в этой области. И дальнейшая работа позволит нам получить знания о еще более эффективных средствах. Таким образом, научный метод самокорректируется,

по мере того как открываются более эффективные пути к достижению выбранных целей.

Третий элемент управления человеческим поведением посредством наук о поведении – это вопрос о власти. Когда известны условия или методы достижения нашей цели, какой-нибудь человек или группа получает власть устанавливать эти условия или использовать эти методы. Возникающая при этом проблема не получала надлежащего внимания. Надежда на то, что власть, предоставляемая поведенческими науками, будет использоваться учеными или какой-то группой людей с благими намерениями, кажется мне тщетной, что доказывает как недавняя, так и отдаленная история. Гораздо более вероятным представляется то, что ученые, сохраняя теперешнее отношение к проблеме, окажутся в положении немецких ученых-ракетчиков, специализирующихся в создании управляемых снарядов. Сначала они преданно работали на Гитлера, чтобы уничтожить Россию и Соединенные Штаты. Сейчас в зависимости от того, кто их захватил, они преданно работают на Россию, чтобы уничтожить Соединенные Штаты, или на Соединенные Штаты, чтобы уничтожить Россию. Если ученые, изучающие поведение, озабочены только развитием своей науки, то кажется наиболее вероятным, что они будут служить достижению целей любого человека или группы, стоящих у власти.

Но это своего рода отступление от темы. Главное в этой проблеме заключается в том, что какой-нибудь человек или группа будут иметь и использовать власть для применения на практике методов, разработанных для достижения желаемой цели.

Четвертый элемент в процессе, с помощью которого общество может определить свою жизнь посредством наук о поведении, – это воздействие на индивидов методами и условиями, рассмотренными ранее. Если индивида подвергнуть воздействию заранее определенных условий, это приведет с большой долей вероятности к желаемой модели поведения. Люди становятся производительными, если в этом состояла цель, или покорными, или какими-либо еще в зависимости от того, какими было решено их сделать.

Чтобы показать, как ощущает это один из сторонников подхода, позвольте мне опять процитировать героя "Уолдена-2".

"Теперь, когда мы знаем, как работает положительное подкрепление и почему не работает отрицательное, – говорит он, объясняя отстаиваемый им метод, – мы можем действовать более обдуманно и, следовательно, более успешно в нашем созидании культуры. Мы можем достигнуть такого уровня управления, при котором управляемые, хотя они и следуют порядку намного точнее, чем при старой системе, тем не менее *чувствуют себя свободными*. Они делают то, что хотят делать, а не то, что их заставляют. Вот источник великой силы положительного подкрепления – нет ни сопротивления, ни возмущения. С помощью тщательной научной разработки мы управляем не итоговым поведением, а *намерением* вести себя – мотивами, желаниями, склонностями. Любопытно, что в этом случае никогда *не возникает вопроса о свободе*" [12, с. 218].

Общая картина и ее смысл

Давайте посмотрим, смогу ли я очень кратко очертить картину влияния поведенческих наук на индивида и общество так, как оно со всей полнотой трактуется доктором Скиннером, а также скрыто присутствует в установках и исследованиях многих, возможно большинства, ученых, занимающихся поведением. Наука о поведении, несомненно, движется вперед в своем развитии.

Предоставляемая ею власть управлять поведением будет сосредоточиваться в руках одного человека или группы. Этот человек или группа, несомненно, будут выдвигать свои цели, а большинство из нас при этом все в большей мере будет подвергаться управлению с помощью столь тонких средств, что мы даже не будем сознавать их средствами управления. Таким образом, независимо от того,

принадлежит ли власть совету мудрых психологов (если эти термины не противоречат друг другу), или товарищу Сталину, или Старшему Брату и выступает ли их целью счастье, производительность, преодоление эдипова комплекса, подчинение или любовь к Старшему Брату, мы, несомненно, будем приближаться к поставленной цели, возможно думая при этом, что сами желаем достичь ее. Таким образом, если верен такой ход рассуждений, оказывается, что наступает какая-то разновидность полностью управляемого общества – "Уолден-2" или "1984". Тот факт, что это произойдет не сразу, а будет устанавливаться постепенно, не меняет существа дела. Человек и его поведение станут плановым продуктом научного общества.

Вы вправе спросить: "А как же насчет личной свободы? Как насчет демократических концепций прав человека?" На это у доктора Скиннера есть совершенно определенный ответ. Он решительно заявляет:

"Тезис о том, что человек не свободен, важен при применении научных методов в изучении поведения человека. Свободное внутреннее "Я" человека, ответственное за поведение его внешнего биологического организма, есть всего лишь донаучный заменитель различных причин, выявляемых в ходе научного анализа. Все эти альтернативные причины поведения лежат *вне личности*" [11, с. 447].

В другом источнике он объясняет это положение более развернуто.

"Поскольку наука используется все шире, мы вынуждены принимать теорию, лежащую в основе ее фактов. Сложность состоит в том, что эта теория явно не согласуется с традиционными демократическими взглядами на человека. Кажется, что с открытием каждого нового обстоятельства формирования поведения человека остается все меньше того, что может быть приписано самому человеку. И поскольку такие взгляды становятся все более исчерпывающими, вклад самого индивида приближается к нулю. Столь высоко превозносимые творческие способности человека, его оригинальные достижения в области искусства, науки и морали, его способность выбирать и наше право отвечать за свой выбор – ничего этого нет в новом автопортрете. Раньше мы считали, что человек свободен, выражать себя в искусстве, музыке, литературе, исследовать природу, искать свой собственный путь спасения. Он может начать действовать по собственной инициативе, а также вносить спонтанные и необъяснимые изменения в свои действия. Даже в самых угрожающих условиях за ним остается право выбора. Он может оказывать сопротивление любым попыткам управлять им, даже если это может стоить ему жизни. Наука, однако, утверждает, что действия порождаются силами, сказывающимися на индивиде, и что его "странности" – просто другое название поведения, причины которого нам еще непонятны" [10, с. 51-53].

По мнению Скиннера, когда-то демократический взгляд на природу человека и правительства служил благой цели.

"Для сплочения людей против тирании было необходимо, чтобы индивид чувствовал свою силу, чтобы он знал, что имеет права и может управлять собой. Вооружение обычного человека новым пониманием своего личного достоинства, значимости и силы, необходимых ему для своего спасения сейчас и в дальнейшем, было зачастую единственным средством революционера" [10, с. 53].

Сейчас он считает, что такая философия устарела и даже создает препятствия, "если она мешает нам применять науку о человеке для описания человеческой жизни" [10, с. 54].

Личное отношение

До этого момента я старался нарисовать объективную картину некоторых достижений наук о поведении и объективную картину того общества, которое может возникнуть на основе этих достижений. Я, однако, имею весьма определенное личное отношение к картине того мира, который Скиннер открыто (а многие другие

ученые не так явно) ожидает в будущем.

Я считаю, что такой мир разрушит человека, которого я узнал в самые проникновенные минуты психотерапевтической практики. В такие минуты я взаимодействую с человеком, который непосредственен, свободен и ответственен за свою свободу, то есть сознает свободу выбора, кем ему быть, и сознает также последствия своего выбора. Я не могу верить, как это делает Скиннер, что все это иллюзии, что непосредственность, свобода, ответственность и выбор в действительности не существуют.

Я чувствую, что сделал все от меня зависящее, используя все свои способности, для развития наук о поведении, но если в результате моей работы и работы других ученых человек станет роботом, созданным и управляемым наукой, которую он сам создал, тогда я буду чувствовать себя по-настоящему несчастным. Если в будущей хорошей жизни индивиды станут лучше с помощью управления их окружением или контроля за поощрением, так что у них будет неизменно высокая производительность, хорошее поведение, счастье и что-либо еще, то я не хочу такой хорошей жизни. Для меня это псевдохорошая жизнь, включающая все, за исключением того, что делает жизнь хорошей.

Поэтому я спрашиваю себя: есть ли какой-то изъян в логике такого развития? Есть ли другой взгляд на значение наук о поведении для человека и для общества? Мне кажется, я знаю, в чем заключается этот изъян, и я понимаю, в чем состоит другой взгляд на эту проблему. Этим я и хочу с вами поделиться.

Проблема результатов и целей в науке

Мне кажется, что изложенная мною точка зрения основывается на неправильном восприятии соотношения между целями и результатами научных исследований. Я считаю, что в ней чрезвычайно недооценивается значение цели научного исследования. Я бы хотел выдвинуть два развернутых тезиса, которые, по-моему, заслуживают внимания. Затем я более детально раскрою смысл этих двух положений.

1. В любом научном предприятии – неважно, в "чистой" или прикладной науке, – существует предварительный личный субъективный выбор цели или ценности, которой, как считается, должна служить эта работа.
2. Этот субъективный выбор ценности, рождающий научное исследование, всегда находится вне этого исследования и не может стать составляющим элементом этой науки.

Позвольте мне проиллюстрировать первый тезис положениями из работы доктора Скиннера. Когда он пишет, что задача наук о поведении – сделать человека "производительным", "с правильным поведением" и т.п., он, несомненно, делает выбор. Ведь он, например, мог предложить сделать людей покорными, зависимыми и стремящимися к стадности. Однако, согласно его собственному утверждению в другой работе, человеческая "способность делать выбор", его свобода выбирать свой путь и предпринимать те или иные действия – все это не существует в научном представлении о человеке. В этом заключается глубокое противоречие или парадокс. Позвольте мне разъяснить это как можно лучше. Без сомнения, наука основывается на допущении, что поведение имеет свои причины – за определенным событием следует последующее событие. Следовательно, все детерминировано, нет ничего свободного, выбор невозможен. Но мы должны помнить, что сама наука и всякое отдельное научное исследование, всякое изменение в ходе научного исследования, всякая интерпретация смысла научных данных и всякое решение о применении этих данных основываются на личном, субъективном выборе. Таким образом, наука в целом находится в такой же парадоксальной ситуации, как и сам доктор Скиннер. Личный, субъективный выбор, который делает человек, служит движущей силой научной деятельности, в ходе которой делается заявление, что не

существует ничего такого, как личный, субъективный выбор. Позднее я еще остановлюсь на этом бесконечном парадоксе.

Я подчеркнул тот факт, что каждый такой выбор, порождающий или развивающий какое-то научное исследование, есть выбор, основанный на определенной ценности. Ученый исследует это, а не то, потому что чувствует, что первое исследование для него более ценно. Он выбирает этот, а не тот метод для своего исследования, потому что выше его ценит. Он интерпретирует полученные данные определенным способом, потому что считает этот способ более истинным или более достоверным – иными словами, более соответствующим критерию, который он высоко ценит. При этом личный выбор таких ценностей никогда не является частью самой научной работы. Выбор ценностей, связанный с определенным научным исследованием, всегда и обязательно лежит вне этого исследования.

Хочу пояснить, что я говорю не о том, что ценности не могут быть предметом научного исследования. Неверно считать, что наука имеет дело только с определенными классами "фактов" и что в число этих классов "ценности" не входят. Все несколько сложнее, но один-два простых примера могут прояснить дело.

Если я ценю овладение начальными навыками чтения, письма и арифметики, полагая их в качестве цели обучения, то научные методы могут дать мне информацию о том, как этой цели достичь. Если для меня значима способность к решению проблем и я полагаю цель обучения в этом, научные методы могут помочь мне и в достижении этой цели.

Теперь, если я хочу определить, что "лучше": умение решать проблемы или знание элементарных основ грамоты, письма и арифметики, то с помощью научного метода также можно сопоставить их ценность, но только – и это очень важно, – *только* в терминах какой-то иной ценности, которую я выберу сам. Я могу считать ценным успешное обучение в колледже. Тогда я могу решить, что лучше соответствует этой ценности – умение решать проблемы или начальные навыки грамоты письма и арифметики. Я могу считать ценным личное совершенствование или профессиональные успехи или ответственную гражданскую позицию. Я могу определить, что "лучше" для достижения каждой из этих целей – умение решать задачи или навыки грамоты письма и арифметики, но ценность, которая придает смысл определенному научному исследованию, всегда должна быть вне этого исследования.

Хотя в этих лекциях нас больше интересует прикладная наука, тем не менее, все, что я излагаю, в равной степени справедливо и для так называемой чистой науки. В чистой науке обычно первичная субъективная ценность – достижение истины. Но это субъективный, личный выбор, и наука не может ответить на вопрос, лучший ли это выбор; чтобы на это ответить, необходима какая-то другая ценность. Например, генетики в России должны были сделать личный выбор между поисками истины и поисками фактов, подтверждающих правительственные догмы. Какой выбор "лучше"? Мы можем провести научное исследование этих альтернатив, но только в свете какой-то иной субъективно выбранной нами ценности. Если, например, для нас значимо выживание культуры, то мы можем с помощью научных методов исследовать вопрос о том, что больше связано с выживанием культуры: поиск истины или поддержка государственных догм.

Моя точка зрения состоит в том, что любая научная работа в области чистой или прикладной науки выполняется для достижения цели или ценности, которые выбираются людьми субъективно. Важно, чтобы этот выбор делался явно, поскольку та ценность, которую мы выбираем, не может быть проверена или оценена, подтверждена или опровергнута тем научным исследованием, для которого она послужила исходной точкой и которому она придает смысл. Первоначальная цель или ценность, всегда и обязательно лежит за пределами научного поиска, которому

она дала начало.

Среди прочего это означает, что, если мы выбираем какую-то конкретную цель или несколько взаимосвязанных целей и ставим их перед людьми, а затем начинаем в ходе широкомасштабных исследований управлять их поведением для достижения этих целей, мы оказываемся зажаты в тиски нашего первоначального выбора, потому что данное научное исследование не может превзойти себя и выбрать новые цели. Только субъективный индивид может это сделать. Таким образом, если мы выберем в качестве нашей цели человеческое счастье (цель, заслуженно высмеянную Олдосом Хаксли в романе "Дивный новый мир") и привлечем все общество к участию в научной программе по осчастливливанию людей, то окажемся заключены в очень строгие границы, в которых никому не будет вольно сомневаться в указанной цели, ибо наши научные изыскания не смогут сами превзойти себя и изменить свои основополагающие цели. Не развивая подробно это положение, я бы хотел заметить, что столь значительная ригидность, неважно, у динозавров или в диктаторских режимах, совершенно не способствует выживанию культуры.

Однако если частью нашего замысла будет предоставление свободы некоторым "стратегам", которые не обязаны испытывать счастье, которые не подлежат соответствующему управлению и которые поэтому свободны в выборе иных целей, это будет означать, что избранная нами цель осчастливливания людей недостаточна и должна быть дополнена. Это означает также, что раз нужно создавать какую-то свободную элитарную группу, то совершенно ясно, что подавляющее большинство людей в этом случае будут просто рабами – неважно, каким красивым словом мы их назовем, – рабами тех, кто выбирает цели.

Возможно, однако, суть в том, что ход научного исследования выдвинет свои собственные цели, что новые данные, полученные уже на начальном этапе, изменят направление поиска, а последующие результаты изменят его еще более существенно, так что наука каким-то образом выработает свою собственную цель. По-видимому, такую точку зрения подразумевают многие ученые. Конечно, это правильное представление, но в нем не учитывается один элемент этого непрерывного развития – то, что при каждой смене направления научного поиска будет осуществляться субъективный, личный выбор. Научные результаты, результаты эксперимента никогда не говорят и не могут сказать нам, какую научную цель выдвинуть следующей. Даже в самых теоретических областях науки ученый сам должен решать, что значат полученные данные, и сам должен выбирать, какой следующий шаг будет наиболее плодотворным в достижении поставленной им цели. А когда мы говорим о применении научных знаний, то, к сожалению, ясно, что все более глубокие знания о строении атома не предполагают одновременного выбора цели, с которой эти знания будут использоваться. Это субъективный, личный выбор, который предстоит сделать многим индивидам.

Таким образом, я возвращаюсь к положению, с которого начал этот раздел и которое я теперь повторю другими словами. Значение науки состоит в объективном достижении цели, которая была субъективно избрана одним человеком или несколькими людьми. Эти цели или ценности не могут быть предметом исследования в ходе того конкретного научного эксперимента или той работы, начало которой они положили и которой придали смысл. Вследствие этого любое обсуждение проблем управления людьми с помощью наук о поведении должно прежде всего (и очень серьезно) сосредоточиться на вопросе о субъективно определяемых целях, которые могут быть достигнуты в результате применения науки.

Альтернативные ценности

Если ход моих рассуждений, представленных здесь, верен, это открывает для нас

новые перспективы. Если мы признаем тот факт, что наука берет начало благодаря субъективно избираемым ценностям, значит мы вольны выбрать те цели, которых хотим достичь. Мы не скованы такими бессмысленными целями, вроде достижения всеобщего управляемого состояния счастья, производительности и т.п. Я бы хотел предложить совершенно иную альтернативу.

Предположим, мы начнем с целей, ценностей и намерений, в корне отличных от тех целей, которые рассматривали. Предположим, мы сделаем это совершенно открыто, предложив их в качестве возможной ценностной альтернативы, которую можно принять или отвергнуть. Предположим, мы выберем комплекс ценностей, в центре которого находятся динамические, изменчивые элементы процесса, а не его статичные характеристики. Тогда мы можем выдвинуть такие ценности:

- Процесс становления личности, как обретения чувства собственного достоинства и значимости через раскрытие всех своих потенциальных возможностей.
- Процесс самоактуализации личности, как движения в направлении обретения все более сложного и разнообразного опыта.
- Процесс творческой адаптации личности к постоянно изменяющемуся и обновляющемуся миру.
- Процесс, в ходе которого знание преодолевает свои границы, подобно тому как теория относительности преодолела границы ньютоновской физики с тем, чтобы в будущем ее границы преодолело новое восприятие мира.

Если мы выберем ценности вроде этих, то поставим перед нашей наукой и методами изучения поведения совершенно иные вопросы. Мы пожелаем найти ответы на следующие вопросы:

- Может ли наука помочь нам открыть новые благотворные образы жизни? Открыть межличностные отношения, в которых было бы больше смысла, и которые приносили бы нам больше удовлетворения?
- Может ли наука дать нам сведения о том, как человечество может стать более разумным участником собственной эволюции – физической, психологической и социальной?
- Может ли наука дать нам сведения о том, как высвободить творческий потенциал человека, что кажется совершенно необходимым, если мы хотим выжить в этом фантастически развивающемся атомном веке? Доктор Оппенгеймер говорил [4], что знания, которые раньше удваивались на протяжении тысячелетий и столетий, теперь удваиваются на протяжении жизни одного поколения или даже за десятилетие. Это значит, что если мы хотим адаптироваться к таким условиям, то должны сделать все возможное для высвобождения наших творческих сил.
- Короче говоря, может ли наука открыть методы, с помощью которых человеческая личность быстрее всего сможет стать непрерывно развивающимся и самосовершенствующимся процессом в своем поведении, мыслительной деятельности и познании? Может ли наука спрогнозировать и создать условия для по сути своей "непрогнозируемой" свободы человека?

Одним из достоинств науки как метода есть то, что она может приближать и обеспечивать осуществление подобных целей так же, как она может служить статичным ценностям вроде состояния информированности, счастья, покорности. У нас есть некоторые доказательства этому.

Небольшой пример

Надеюсь, вы меня простите, если я проиллюстрирую некоторые возможности такого рода, обратившись к психотерапии – области, которую я знаю лучше всего.

Психотерапия, как указывают Мирлу [2] и др., может оказаться одним из наиболее тонких инструментов для управления человеком со стороны другого человека.

Терапевт может осторожно сформировать индивида по своему подобию. Он может заставить индивида стать покорным и конформным. Когда определенные психотерапевтические принципы используются в экстремальных дозах, мы называем это "промыванием мозгов", разложением личности и трансформацией индивида по желанию манипулирующего им человека. Таким образом, принципы психотерапии могут использоваться как очень эффективное средство внешнего управления человеческой личностью и поведением. Способна ли психотерапия на нечто иное?

Я обнаружил, что в психотерапии, центрированной на клиенте [8], содержатся важные указания на то, что может сделать наука о поведении для осуществления ценностей, указанных мною. Помимо того что он в известной степени открывает новое направление в психотерапии, такой подход имеет важный смысл и в том, что касается отношения науки о поведении к управлению человеческим поведением. Позвольте мне описать наш опыт, касающийся существа обсуждаемой здесь проблемы.

В психотерапии, центрированной на клиенте, мы серьезно занимаемся прогнозированием поведения и влиянием на него. Как врачи мы создаем определенные условия в виде отношений, и в этом клиент принимает весьма малое участие. Очень скоро мы обнаружили, что при создании таких условий терапевт достигает наибольшего эффекта, если он а) искренен, целен, очевидно неподделен в отношениях, б) принимает клиента как особого, неповторимого человека, а также принимает все нюансы проявления клиента и с) относится к клиенту с сочувственным пониманием, смотря на мир его глазами. Наши исследования позволяют нам предполагать, что в случае создания таких эмоциональных условий для клиента, с его стороны последует определенное поведение. Такая формулировка может заставить подумать, что мы опять вернулись на круги своя и говорим о возможности предсказывать поведение, и следовательно, управлять им. Но именно в этом пункте имеется большая разница.

Условия, которые мы выбираем создать для клиента, вызывают такое его поведение, благодаря которому он становится более самостоятельным, менее ригидным, более открытым к данным чувственного восприятия, более организованным и цельным, более похожим на выбранный им для себя идеал. Иными словами, с помощью внешнего управления поведением мы создаем условия, в которых, по нашим предположениям, индивид начнет управлять собой сам с целью достижения самостоятельно выбираемых для себя целей. Мы создаем условия, которые порождают разнообразные формы поведения – самоуправление, повышенную чувствительность к реалиям внутреннего и внешнего мира, гибкой адаптации, – формы поведения, специфика которых по самой своей природе непредсказуема. Создаваемые нами условия вызывают поведение, которое по сути своей "свободно". Наша последняя работа [9] говорит о том, что наше предположение в значительной степени нашло подтверждение, и обращение к научным методам вселяет в нас надежду, что для достижения таких целей можно будет разработать еще более эффективные средства.

Исследования, проведенные в других областях – в промышленности, образовании, групповой динамике, – совпадают с нашими данными.

Я думаю, можно с осторожностью заявить, что наука добилась успехов в выявлении тех качеств в межличностного общения, которые, если они имеются у В, приведут А к более зрелому поведению, меньшей зависимости от других, большему самовыражению, большему разнообразию, к повышению гибкости и эффективности адаптации, усилению чувства ответственности и самоуправлению. В противоположность выражаемой некоторыми озабоченности, мы не считаем, что творческое адаптивное поведение, будучи результатом такого самонаправляемого

разнообразного самовыражения, чересчур хаотично или изменчиво. Напротив, человек, который открыт своим переживаниям и склонен к самостоятельности, действует продуманно и гармонично, мысленно направляя свои поступки на достижение собственных целей. Его творческая деятельность не более хаотична и случайна, чем создание Эйнштейном теории относительности.

Поэтому мы полностью согласны с утверждением Джона Дьюи: "Развитие науки идет по пути освобождения, а не подавления у людей проявлений разнообразия, изобретательности, новизны и творческого подхода" [7, с. 359]. Мы пришли к убеждению, что прогресс в жизни отдельного человека или группы достигается тем же путем – за счет достижения разнообразия, свободы, творчества.

Одна из концепций управления человеческим поведением

Ясно, что излагаемая мною точка зрения резко отличается от изложенного ранее общепринятого взгляда на отношение науки о поведении к управлению человеческим поведением. Чтобы сделать это отличие еще более резким, я буду рассматривать возможности науки соответственно элементам процесса, описанным мною ранее.

1. В качестве фундаментальных ценностей нам представляется возможным выбрать человеческую личность, как самоактуализирующийся процесс становления, творческую деятельность и тот процесс, в ходе которого знание преодолевает свои границы.

2. Мы можем пойти дальше, установив с помощью научных методов условия, с необходимостью предшествующие этим процессам, и, продолжив экспериментальные исследования, найти более эффективные средства достижения указанных целей.

3. Установление таких условий для отдельных лиц и групп лиц оказывается возможным посредством минимального управления или контроля. Согласно современным представлениям, управление необходимо лишь для создания определенных условий в межличностных отношениях.

4. Современный уровень знаний свидетельствует о том, что в этих условиях люди становятся более ответственными, лучше осуществляют свои возможности, становятся более гибкими, оригинальными, разносторонними, творческими в адаптации.

5. Таким образом, первоначально сделанный выбор приводит к созданию такой социальной системы или подсистемы, в которой ценности, знания, способности к адаптации и даже сама концепция науки будут непрерывно меняться и совершенствоваться. Центром внимания будет человек как процесс становления.

Думаю, не вызывает сомнений, что излагаемый мною подход не ведет к появлению очередной Утопии. Предвидеть его конечный результат невозможно. Он включает постепенное, последовательное развитие, основу которого составляет постоянный субъективный выбор целей, которые выдвигают науки о поведении. Развитие осуществляется в направлении "открытого общества", как его называет Поппер⁸⁶, где люди отвечают за свои личные решения. "Открытое общество" противоположно концепции закрытого общества, примером которого служит Уолден-2 [6].

Я думаю, ясно также, что самое главное – это процесс, а не конечный результат. Я считаю, что именно за счет выбора определенных значимых качественных элементов процесса становления мы сможем найти дорогу к открытому обществу.

Выбор

Я надеюсь, что помог прояснить очертания выбора, который предстоит сделать нам и нашим детям в отношении наук о поведении. Мы можем использовать наши все растущие знания для превращения людей в рабов, используя для разрушения

их личности такие методы, о которых раньше и не помышляли, управляя ею с помощью столь тонких средств, что люди, может, никогда и не осознают ее утраты. Мы можем использовать наши научные знания, чтобы сделать людей в обязательном порядке поголовно счастливыми, примерно себя ведущими и высокопроизводительными, как это предлагает доктор Скиннер. Мы, если захотим, можем поставить перед собой цель сделать людей покорными, конформными, послушными. Наш выбор может носить и прямо противоположный характер: мы можем использовать науки о поведении таким образом, что они будут освобождать, а не управлять, приведут к созидательному многообразию, а не конформности, будут способствовать творчеству, а не пассивной удовлетворенности, приведут к развитию каждого человека в процессе его становления, помогут отдельным лицам, группам и даже концепции науки превзойти себя и найти новые пути адаптации к требованиям жизни и ее проблемам. Выбор зависит от нас самих, и, поскольку род человеческий таков, каков он есть, нам свойственно колебаться. Иногда мы совершаем почти губительный выбор, а в другой раз наоборот – в высшей степени созидательный.

Если мы выбираем использовать наши научные знания для того, чтобы сделать людей свободными, это потребует от нас искренне и открыто жить лицом к лицу с великим парадоксом наук о поведении. Мы признаем, что если рассматривать поведение как научный феномен, то лучше всего, конечно, считать, что оно вызывается предшествующей причиной. Это важный научный факт. Но способность к ответственному личному выбору, которая есть наиболее существенным признаком человека, а также главным опытом психотерапии, существующим до какого-либо научного исследования, – это не менее важный факт нашей жизни. Нам нужно жить, понимая, что отрицать реальность существования ответственного личного выбора столь же неразумно и недальновидно, как отрицать возможность существования наук о поведении. Тот факт, что эти два важнейших элемента нашего опыта кажутся взаимоисключающими, имеет, по-видимому, такое же значение, как и противоречие между волновой и корпускулярной теориями света, которые обе могут быть признаны правильными, хотя и несовместимы друг с другом. Мы не можем с пользой для дела отрицать нашу субъективную жизнь, равно как не можем отрицать и объективное описание этой жизни.

В заключение хочу сказать, что глубоко убежден в невозможности науки без субъективного выбора ценностей, которых мы желаем достичь. Избранные нами ценности всегда лежат вне той науки, которая обеспечивает их достижение. Определение целей и результатов, которые мы хотим получить, всегда должно осуществляться за пределами науки, которая их достигает. Мне это позволяет сделать обнадеживающий вывод о том, что человек с его способностью к субъективному выбору может и непременно будет существовать всегда, прежде и независимо от его любого научного предприятия. До тех пор пока мы – отдельные лица и целые группы – не откажемся от нашей способности к субъективному выбору, мы всегда будем свободными людьми, а не просто пешками нами же созданной науки о поведении.

Примечания

1. К.Роджерс в основном употребляет слово "терапевт" (сокращенное от "психотерапевт"); имеется в виду специалист с медицинским или

- немедицинским образованием (например, психолог), проводящий психотерапию или психологический тренинг. – *Прим. ред.*
2. Термин, введенный американским психологом Б.Ф.Скиннером для обозначения такого пути образования условных связей, когда подкрепление действия происходит после того, как действие совершится. – *Прим. ред.*
3. Слово "individual" переводится как "индивид" (син. – "индивидуум") в значении – "отдельный человек с его индивидуальными качествами, отличающими его от других людей". – *Прим. ред.*
4. "Self-actualization" переводится здесь как "самоактуализация" – стремление человека к возможно более полному раскрытию и воплощению в действительность своих возможностей и способностей. Этот термин использовался К.Гольдштейном, А.Маслоу и К.Роджерсом, в то время как другие психологи употребляли такие термины, как "self-realization" или "self-fulfillment" (самоосуществление). – *Прим. ред.*
5. Единственное исключение представляет собой развернутое описание личности. Я только что опубликовал полное научное обоснование своей теории в книге, которую скоро можно будет получить в любой профессиональной библиотеке. Поэтому я не собирался включать этот материал в данную книгу. Вы можете обратиться к главе под названием "A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework" в: Koch S. (ed.). *Psychology: A Study of a Science*, McGraw-Hill, 1959. v. III, p. 184-256.
6. Поскольку интеллектуальные услуги могут быть частными и платными, слово "клиент" обозначает лицо, получающее любой вид услуг, в том числе и психотерапевтических. – *Прим. ред.*
7. Джин Страттон-Портер (1868-1924) – американская писательница, в занимательной форме описывающая природу. – *Прим. ред.*
8. В статистике рендомизация заключается в "случайном отборе вариантов из генеральной совокупности" и используется для обеспечения объективности выборки данных. – *Прим. ред.*
9. У.Х.Килпатрик (1871-1965) – американский педагог, ученик и последователь Дж.Дьюи, оказавший значительное влияние на американскую школу в 20-30-х гг. – *Прим. ред.*
10. Термин "guidance" переводится нами как "направляющая помощь". Она включает тестирование и личные беседы, в которых совместно с клиентом вырабатывается направление его дальнейшего общеобразовательного, профессионального или семейного развития. Существуют центры направляющей помощи в школах и колледжах, агентства, которые оказывают направляющую помощь в выборе профессии, а также консультации по проблемам семьи. Специалист, занимающийся направляющей помощью, имеет или образование консультанта по проблемам образования, или другое образование и опыт, позволяющие ему давать консультации и оказывать направляющую помощь. – *Прим. перев.*
11. Роджерс вольно цитирует строки из стихотворения Р.Киплинга "Баллада о Востоке и Западе":

О, Запад есть Запад, Восток есть Восток,
И с мест они не сойдут,
Пока не предстанет Небо с Землей
На Страшный Господень Суд.

(Перевод Е. Полонской). – *Прим. перев.*

12. Опыт (experience) в данном случае означает явления, "проживаемые" человеком (внутренний и внешний опыт). – *Прим. ред.*
13. Валидность – достоверность. – *Прим. ред.*
14. Поллианна – героиня романа "Поллианна" американской писательницы Э. Портер. Ее характер отличается непобедимым оптимизмом, Поллианна видит во всем только хорошее. Это имя часто употребляется в нарицательном смысле: "приверженец слепого оптимизма". – *Прим. ред.*
15. Congruence – согласованность, соответствие – *Прим. ред.*
16. Эмпатия – постижение эмоций и мыслей другого человека в форме сопереживания и сочувствия. – *Прим. ред.*
17. Self ("Я") – результат или процесс непосредственного ощущения человеком своего бытия, позволяющий переживать свою целостность, самоощущенность и отличать себя от не-себя, "Я" от "не-Я". – *Прим. ред.*
18. Висцеральный – относящийся к внутренним органам. – *Прим. ред.*
19. Self concept ("Я-концепция" или "концепция себя") – более или менее осознанная устойчивая система представлений индивида о себе, которая включает физические, эмоциональные, когнитивные, социальные и поведенческие характеристики. – *Прим. ред.*
20. Перенос в психоанализе – это перенос на личность психотерапевта испытанных клиентом в прошлом чувств по отношению к значимым для него людям: родителям или тем, кто их замещал. Контрперенос – явление той же природы, а именно, перенос чувств психотерапевта на личность клиента. – *Прим. ред.*
21. Quid pro quo (*лат.*) – услуга за услугу, "ты мне, я тебе". – *Прим. ред.*
22. Эта фраза нуждается в пояснении. В исследование входило предъявление большого числа карточек, которые во время сеанса психотерапии клиент должен был рассортировать. В каждой карточке было написано утверждение, описывающее какое-то личное качество. В одну сторону нужно было отложить карточку или несколько карточек, точнее всего характеризующих клиента, в другую – карточки с характеристиками, совсем ему не присущими. Таким образом, когда женщина говорит, что первой положила карточку с утверждением "Я – привлекательный человек", это значит, что она считает это качество наиболее ее характеризующим.
23. Радость жизни.
24. Замечание терапевта относится к ее словам из предыдущей беседы, во время которой она пела.
25. Речь идет об американской культуре первой половины XX в. – *Прим. ред.*
26. Ид, или "оно", – согласно Фрейду, одна из трех инстанций психического аппарата, которая представляет собой средоточие агрессивных и сексуальных влечений (две другие инстанции – "Я" и "сверх-Я"). – *Прим. ред.*
27. Сублимация – в психоанализе З. Фрейда один из механизмов психологической защиты, снимающий напряжение в ситуации конфликта путем преобразования инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества. – *Прим. ред.*
28. Фрустрация – психическое состояние, которое возникает перед лицом реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели. Проявляется в ощущениях тревожности, гнетущего напряжения, отчаяния, гнева и др. – *Прим. ред.*
29. Гертруда Стайн (1874-1946) – американская писательница, представительница формально-экспериментальной прозы литературы "поток сознания". – *Прим. ред.*
30. Конформность – тенденция приспособлять свое поведение к мнению

других лиц, большинства, – *Прим. ред.*

31. Сёрен Кьеркегор (1813-1855) – датский теолог, философ и писатель, к философии которого в 20-х годах XX в. обращается экзистенциализм. – *Прим. ред.*

32. Психологическая защита – регулятивная система стабилизации личности, направленная на "ограждение" сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. – *Прим. ред.*

33. Ригидность – затрудненность в необходимом изменении деятельности. – *Прим. ред.*

34. Локус – местоположение. – *Прим. ред.*

35. Этот и другие примеры, использованные в качестве иллюстраций, взяты из записей бесед с клиентами, если только не указан другой источник. Большинство из них взяты из бесед, которые ранее не публиковались, но некоторые взяты из сообщения Льюиса, Роджерса и Шлина [5] о двух клиентах.

36. Конструкт Дж. Келли – это генерализация качеств личности в форме дихотомии противоположных значений на основе конкретного опыта (например, хороший-плохой). – *Прим. ред.*

37. Чем дальше мы продвигается по шкале, тем менее адекватным приведенные примеры. Причина в том, что на этих высоких уровнях все важнее становится качество переживания, а его можно передать только с помощью транскрипции, которую здесь невозможно привести полностью. Может быть, со временем станет доступной масса примеров, записанных на пленку.

38. Референт – обозначаемое. – *Прим. ред.*

39. Сартр Ж.-П. (1905-1980) – французский писатель, философ и публицист, глава французского экзистенциализма. – *Прим. ред.*

40. Лао-цзы – автор древнекитайского трактата "Дао-дэ-цзин" (IV-III вв. до н.э.) – канонического сочинения даосизма. – *Прим. ред.*

41. Ч. Моррис (1901-1979) – американский философ, сочетал принципы прагматизма с идеями логического позитивизма. Широко известен исследованиями в области основных понятий и принципов семиотики. – *Прим. ред.*

42. Я не могу, однако, совсем отрицать возможность того, что кто-то мог бы показать, что тенденции, которые я собираюсь описать, могли каким-то непонятным образом или до некоторой степени исходить от меня. Я описываю их как возникающие у клиента в отношениях, безопасных для него, потому что мне это кажется наиболее вероятным объяснением.

43. Shakespeare W. Hamlet. London: Longman, 1977, p. 31.

44. Эль Греко (1541-1614) – испанский живописец эпохи позднего Возрождения, для картин которого характерна повышенная одухотворенность образов и мистическая экзальтация. – *Прим. ред.*

45. Эрнест Хемингуэй (1899-1961) – американский писатель, лауреат Нобелевской премии (1954). – *Прим. ред.*

46. Альберт Эйнштейн (1879-1955) – один из основателей современной физики, лауреат Нобелевской премии (1921). – *Прим. ред.*

47. Гомеостаз – динамическое равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внешним или внутренним факторам. – *Прим. ред.*

48. Эмилия Поуст – в то время известный в США автор книги о хороших манерах в хорошем обществе. – *Прим. перев.*

49. Протагонист – актер в древнегреческом театре, исполнявший главные роли в трагедии или комедии. – *Прим. ред.*

50. Некоторые, возможно, удивятся, что гипотезы, которые относятся к такому субъективному опыту, трактуются как предметы объективного исследования. Однако передовая психологическая мысль далеко ушла от примитивного бихевиоризма и осознала, что объективность психологии как науки опирается на ее метод, а не на содержание. Следовательно, мы можем объективно иметь дело с такими глубоко субъективными чувствами, как опасение, напряженность, удовлетворение и тому подобными реакциями при условии, что им могут быть даны четкие операциональные определения. Стефенсон в "Постулатах бихевиоризма" убедительно представляет эту точку зрения. С помощью своей Q-методики он вносит важный вклад в объективацию этого важного субъективного материала для научного изучения.

51. Термины "научный" (scientific) и "основанный на опыте проживания" (experiential) используются для разграничения двух изложенных выше противоположных точек зрения.

52. С.С. Стивенс (1906-1973) – американский психолог, работавший в области экспериментальной психологии (закон Стивенса). – *Прим. ред.*

53. Б.Ф. Скиннер – американский психолог, представитель современного бихевиоризма – выступал с утопическими проектами переустройства общества на основе идей оперантного бихевиоризма об управлении человеческим поведением. Эти идеи вызвали резкую критику у многих ученых. – *Прим. ред.*

54. О.Л. Хаксли (1894-1963) – английский писатель. Самое известное его произведение "О дивный новый мир" (1932) изображает стандартизированное, утилитарное, технократическое, бездуховное общество будущего. – *Прим. ред.*

55. Я хотел бы выразить свою признательность Роберту М. Липгару, Россу Л. Муни, Дэвиду Э. Роджерсу и Юджину Стрейчу. Мне очень помогли дискуссии с ними и их опубликованные и неопубликованные работы. Мои собственные идеи так глубоко впитали их мысли и так переплелись с ними, что я затрудняюсь кого-то упомянуть особо. Я знаю только, что изложено здесь во многом идет от них через меня. Я также многое приобрел из переписки с Анной Роу и Уолтером Сметом по поводу этой работы.

56. К.Спенс (1907-1967) – американский психолог, известный своими работами в области простых форм научения, обусловливания и мотивации.

57. Может, будет уместно процитировать эту мысль: "...данные всех наук имеют одно и то же происхождение, – а именно, непосредственный опыт наблюдающего человека, самого ученого. То есть непосредственный опыт, начальная форма, из которой развиваются все науки, больше не считается важным для исследователя как ученого. Он просто принимает это как нечто само собой разумеющееся и затем переходит к задаче описания случившихся событий, выявления и формулирования природы отношений, имеющих между ними". – K.W. Spence. Psychological Theory. Ed. by M.M. Marx (New York Macmillan, 1951), p. 173.

58. Одного примера из моего собственного опыта может быть достаточно. В 1941 году научная работа, проведенная под моим руководством, показала, что будущее подростков-правонарушителей лучше всего предсказывалось мерой реалистичности их понимания и принятия себя. Я использовал приблизительные измерения, но они дали более верное предсказание, чем измерение семейного окружения, наследственных способностей, социальной среды и т.п. В то время я был просто не готов поверить этим результатам, потому что, как и большинство психологов, верил, что будущая преступность зависит от таких факторов, как эмоциональный климат в семье и влияние

- сверстников в группе. Только постепенно, с развитием и углублением моего опыта в психотерапии, я попробовал поверить в результаты этого и более поздних исследований (1944), которые их подтвердили. Оба эти исследования изложены в статье "The role of self-understanding in the prediction of behaviour" by C.R.Rogers, B.L.Kell and H.McNeilg. *Consult. Psychol.*, 12, 1948, pp. 174-186.
59. В более полном виде я дал разумное объяснение этой точки зрения в другой статье этой книги, "Toward a Theory of Creativity".
60. См. [5], особенно главы 2, 4, 7, где дано краткое изложение этого исследования.
61. Д.О.Хебб (род. в 1904) – канадский психолог и психофизиолог, работавший в области перцептивного научения. – *Прим. ред.*
62. Т.Д.Айзенк (род. в 1916) – американский психолог, сделавший вклад в факторный анализ личности, теорию генетической обусловленности эмоций и интеллекта, тестирования уровня развития интеллекта, в анализ социальных установок и в развитие бихевиористской психотерапии. – *Прим. ред.*
63. ТАТ (тематический апперцептивный тест) – проективная методика, используемая при исследовании личности. – *Прим. ред.*
64. Это английский вариант главы 12 в томе "Psychotherapie en menselijke verboudingen; Theorie en praktijk van de non-directieve therapie". Carl R.Rogers & G.Marian Kinget, Utrecht, The Netherlands (Uitgeverij Het Spectrum, 1960).
65. Шкала ЭЗ – Шкала эмоциональной зрелости. – *Прим. ред.*
66. Адлер А. (1870-1937) – австрийский психолог, создатель "индивидуальной психологии". – *Прим. ред.*
67. Герберт Гувер – директор Федерального бюро расследований (ФБР) США (с 1924 г.). – *Прим. ред.*
68. Time, December 2, 1957.
69. Х.Дж.Риквер (1900-1986) – "отец американской атомной подводной лодки", известный критик американской системы образования. – *Прим. ред.*
70. Там же.
71. Макс Лернер – американский писатель и педагог, в своих книгах поднимал широкий круг политических и экономических проблем. – *Прим. ред.*
72. Фасилитатор – человек, повышающий скорость или эффективность деятельности индивида. – *Прим. ред.*
73. Джон Дьюи (1859-1952) – выдающийся американский педагог, психолог и философ, оказавший большое влияние на характер обучения и воспитания в школах США и других стран. – *Прим. ред.*
74. Нужно заметить, что доктор Роджерс не выражал ни своего согласия, ни несогласия. Он не имел привычки отвечать на выступления студентов, если, конечно, они не были адресованы непосредственно ему, и даже в этом случае он отвечал не всегда. Его главной задачей, как мне казалось, было просто выслушать студента с симпатией и пониманием.
75. Один студент составил список таких проблем, размножил его и раздал другим, но никакого практического продолжения не последовало.
76. Modus vivendi (*лат.*) – образ жизни. – *Прим. ред.*
77. У.Джеймс (1842-1910) – американский психолог и философ. – *Прим. ред.*
78. О том, что у доктора Тененбаума это был не единственный опыт такого рода, свидетельствует цитата из еще одного его письма, полученного мною месяцев спустя. Он пишет: "С другой группой, которую я обучал после первой, сложились такие же отношения, только они были более выражены, так как, мне кажется, я стал лучше владеть методом и, надеюсь, стал более опытным. В этой второй группе было такое же раскрепощение человека, такое же оживление и возбуждение, та же теплота и та же тайна, которая влечет к

человеку, когда он "сбрасывает старую кожу". Учащиеся рассказывали мне, что на других занятиях они обычно встречаются взглядами, притягиваясь друг к другу, как будто они едины и отъединены от остальных, как будто они связаны вместе особыми переживаниями. В этой второй группе я также столкнулся с тем, что студенты очень сблизились, так что в конце семестра договаривались о ежегодных встречах. Они говорили, что так или иначе хотели бы сохранить свои ощущения от пережитого и не терять друг друга. Они, кроме того, рассказывали о происшедших в них сильных и глубоких личностных изменениях – в мировоззрении, в системе ценностей, в чувствах, в отношении к себе и к другим".

79. Дж.Р.Маккарти (1908-1957) – председатель одной из комиссий конгресса США, сторонник наращивания вооружений, "холодной войны" и преследований инакомыслящих. – *Прим. ред.*

80. Психометрия – отрасль психологии, связанная со всем кругом вопросов, относящихся к измерению. – *Прим. ред.*

81. Skinner B.F., in *Current Trends in Psychology*, edited by Wayne Dennis (University of Pittsburgh Press, 1947), pp. 24-25.

82. *Science*, Nov. 30, 1956, 124, pp. 1057-1066.

83. "Оперантное обусловливание" – термин, введенный американским психологом Б.Ф.Скиннером для обозначения особого пути образования условного рефлекса. При оперантном обусловливании животное сначала производит какое-нибудь движение (непреднамеренное или вызванное экспериментатором), а затем получает подкрепление (например, в виде пищи). – *Прим. ред.*

84. Перевод этой книги вышел в издательстве "Прогресс" в 1990 г. – *Прим. ред.*

85. Оруэлл, Джордж (1903-1950) – английский писатель, автор антиутопий "Ферма животных" (1945) и "1984" (1949), рисующих гротескную жизнь тоталитарного социалистического государства. – *Прим. ред.*

86. Поппер К.Р. (род. 1902) – английский философ и социолог. Одна из его наиболее известных широкой публике книг называется "Открытое общество и его враги". Т. 1, 2. М., 1992. – *Прим. ред.*

Литература

Глава 3

1. Baldwin, A.L., J.Kalhorn, and F.H.Breese. Patterns of parent behavior. *Psychol. Monogr.*, 1945, 58, No. 268, 1-75.
2. Betz, B.J., and J.C.Whitehorn. The relationship of the therapist to the outcome of therapy in schizophrenia. *Psychiat. Research Reports #5. Research techniques in schizophrenia*. Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1956 89-117.
3. Buber, M., and C.Rogers. Transcription of dialogue held April 18, 1957, Ann Arbor, Mich. Unpublished manuscript.
4. Dittes, J.E. Galvanic skin response as a measure of patient's reaction to therapist's permissiveness. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.*, 1957, 55, 295-303.
5. Ends, E.J., and C.W. Page. A study of three types of group psychotherapy with hospitalized male inebriates. *Quar. J. Stud. Alcohol*, 1957. 18, 263-277.
6. Farson, R.E. Introjection in the psychotherapeutic relationship. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1955.

7. Fiedler, F.E. Quantitative studies on the role of therapists feelings toward their patients. In Mowrer, O.H. (Ed.), *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald Press, 1953, Chap. 12.
8. Greenspoon, J. The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *Amer. J. Psychol.*, 1955, 68, 409-416.
9. Halkides G. An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1958.
10. Harlois, H.F. The nature of love. *Amer. Psychol.*, 1958, 13, 673-685.
11. Heine, R.W. A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1950.
12. Lindsley, O.R. Operant conditioning methods applied to research in chronic schizophrenia. *Psychiat. Research Reports #5. Research techniques in schizophrenia*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1956, 118-153.
13. Page, C.W., and E.J. Ends. A review and synthesis of the literature suggesting a psychotherapeutic technique based on two-factor learning theory. Unpublished manuscript, loaned to the writer.
14. Quinn, R.D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1950.
15. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of psychotherapeutic personality change. *J. consult. Psyched.*, 1957, 21, 95-103.
16. Seeman, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome. In Rogers, C.R., and R.F. Dymond (Eds.). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954, Chap. 7.
17. Verplanck, W.S. The control of the content of conversation: reinforcement of statements of opinion. *J. Abnorm. & Soc. Psychol.*, 1955, 51, 668-676.
18. Whitehom, J.C., and B.J. Betz. A study of psychotherapeutic relationships between physicians and schizophrenic patients. *Amer. J. Psychiat.*, 1954, 111, 321-331.

Глава 5

1. Maslow, A. H. Our malignant animal nature. *Jour. of Psychol.*, 1949, 28, 273-278.
2. Montagu, A. *On Being Human*. New York: Henry Schuman, Inc., 1950.
3. Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951, Chapter IV, "The Process of Therapy".

Глава 7

1. Gendlin, E. *Experiencing and the Creation of Meaning* (tentative title). Glencoe, Ill.: Free Press. (In Press) (Especially Chap.7)
2. Gendlin, E., and F. Zimring. The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers 1, #3*, Oct. 1955. University of Chicago Counseling Center.
3. Kelly, G.A. *The psychology of personal constructs*. Vol. 1. New York: Norton, 1955.
4. Kirtner, W.L., and D.S. Cartwright. Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1958, 22, 329-333.
5. Lewis, M.K., C.R. Rogers, and John M. Shlien. Two cases of timelimited client-centered psychotherapy. In Burton, A. (Ed.). *Case Studies of Counseling and Psychotherapy*. New York: Prentice-Hall, 1959, 309-352.
6. Mooney, R.L. The researcher himself. In *Research for curriculum improvement*. Nat'l Educ. Ass'n, 1957, Chap. 7.
7. Mooney, R.L. Problems in the development of research men. *Educ. Research Bull.*, 30, 141 – 150.

8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 1957, 21, 95-103.

Глава 8

1. Jacob, P.E.. *Changing Values in College*. New Haven: Hazen Foundation, 1956.
2. Kierkegaard, S. *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton University Press, 1941.
3. Kierkegaard, S. *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, 1941.
4. Maslow, A.H. *Motivation and Personality*. Harper and Bros., 1954.
5. Morris, C.W. *Varieties of Human Value*. University of Chicago Press, 1956.
6. Seeman, Julius. *The Case of Jim*. Nashville, Tennessee: Educational Testing Bureau, 1957.
7. Whyte, W.H., Jr. *The Organization Man*. Simon & Schuster, 1956.

Глава 11

1. Axline, V.M. *Play Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.
2. Curran, C.A. *Personality Factors in Counseling*. New York: Grime & Stratton, 1945.
3. Eysenck, H.J. The effects of psychotherapy: an evaluation, *J. Consult. Psychol.*, 1952, 16, 319-324.
4. Hebb, D.O. *Organization of Behavior*. New York: Wiley, 1949.
5. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.
6. Rogers, C.R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1942.
7. Rogers, C.R. and R.Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.
8. Snyder, W.U. (Ed.). *Casebook of Nondirective Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.
9. Stephenson, W.U. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press, 1953.

Глава 12

1. Barrett-Lennard, G.T. Dimensions of the client's experience of his therapist associated with personality change. Unpublished doctoral dissertation, Univ. of Chicago, 1959.
2. Bergman, D.V. Counseling method and client responses. *J. Consult. Psychol.*, 1951, 15, 216-224.
3. Butler, J.M., and G.V.Haigh. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. – In: C.R.Rogers and Rosalind F.Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 55-75.
4. Cartwright, Desmond S. Annotated bibliography of research and theory construction in client-centered therapy. *J. of Counsel. Psychol.*, 1957, 4, 82-100.
5. Raskin, N.J. An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy., In: W.Wolff, and J.A.Precker (Eds.). *Sucess in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1952, Chap. 6.
6. Rogers, C.R. Changes in the maturity of behavior as related to therapy., In: C.R. Rogers, and Rosalind F.Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, pp. 215-237.
7. Rogers, C.R. A process conception of psychotherapy. *Amer. Psychol.*, 1958, 13, 142-149.
8. Rogers, C.R., and Dymond, R.F. (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954, 447 p.
9. Seeman, J., and N.J.Raskin. Research perspectives in client centered therapy. – In: O.H.Mowrer (Ed.). *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald, 1953, pp. 205-234.

10. Stephenson, W. *The Study of Behavior*. University of Chicago Press, 1953.
11. Theftford, William N. An objective measurement of frustration tolerance in evaluating psychotherapy., In: W. Wolff and J.A. Precker (Eds.). *Success in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1952, Chapter 2.

Глава 14

1. Faw, Volney. A psychotherapeutic method of teaching psychology. *Amer. Psychol.* 4: 104-09, 1949.
2. Faw, Volney. "Evaluation of student-centered teaching". Unpublished manuscript, 1954.
3. Fiedler, F.E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. Consult. Psychol.* 1950, 14, 436-45.
4. Jackson, John H. The relationship between psychological climate and the quality of learning outcomes among lower-status pupils. Unpublished Ph.D. thesis, University of Chicago, – 1957.
5. Lerner, Max. *America as a Civilization*. New York: Simon & Schuster, – 1957.
6. Moustakas, Clark. *The Teacher and the Child*. New York: McGraw-Hill, 1956.
7. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.
8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.* 1957, 21, 95-103.
9. Rogers, C.R., and R. Dymond, (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.
10. Skinner, B.F. The science of learning and the art of teaching. *Harvard Educational Review* 1954, 24, 86-97.
11. Standal, Stanley. The need for positive regard: A contribution to client-centered theory. Unpublished Ph.D. thesis, University of Chicago, 1954.

Глава 18

1. Rogers, Carl R. A. Theory of therapy, personality and interpersonal relationships. In Koch, S. (Ed.) *Psychology: A Study of a Science*, vol. III. New York: McGraw-Hill, 1959, 184-256.
2. Rogers, Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psychol.*, 21, 95-103.

Глава 20

1. Asch, Solomon E. *Social Psychology*. New York: Prentice-Hall, 1952, 450-483.
2. Beier, Ernst G. The effect of induced anxiety on some aspects of intellectual functioning. Ph. D. thesis, Columbia University, 1949.
3. Bertalanffy, L. von. A biologist looks at human nature. *Science Monthly*, 1956, 82, 33-41.
4. Beston, W.H., Woodburn Heron, and T.H. Scott. Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canadian J. Psychol.*, 1954, 8, 70-76.
5. Block, Jack, and Jeanne Block. An investigation of the relationship between intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Personality*, 1951, 19, 303-311.
6. Cameron, D.E. Psychic driving. *Am. J. Psychiat*, 1956, 112, 502-509.
7. Coch, Lester, and J.R.P. French, Jr. Overcoming resistance to change. *Human Relations*, 1948, 1, 512-532.
8. Crutchfield, Richard S. Conformity and character. *Amer. Psychol.*, 1955, 10, 191 – 198.
9. Gordon, Thomas. *Group-Centered Leadership*. Chapters 6 to 11. Boston: Houghton Mifflin Co., 1955.
10. Gough, H.E., and D.R. Peterson. The identification and measurement of predispositional factors in crime and delinquency. *J. Consult. Psychol.*, 1952, 16, 207-212.
11. Haire, M. Projective techniques in marketing research. *J. Marketing*, April 1950,

- 14, 649-656.
- 12.Hess, E.H. An experimental analysis of imprinting – a form of learning. Unpublished manuscript, 1955.
- 13.Hinkle, L.E., and H.G.Wolff. Communist interrogation and indoctrination of "Enemies of the State". Analysis of methods used by the Communist State Police. *Arch. Neurol. Psychiat.*, 1956, 20, 115-174.
- 14.Hunt, H.F., and J.V.Brady. Some effects of electro-convulsive shock on a conditioned emotional response ("anxiety"). *J. Compar. & Physiol. Psychol.*, 1951, 44, 88-98.
- 15.Janis, I. Personality correlates of susceptibility to persuasion. *J. Personality*, 1954, 22, 504-518.
- 16.Kagan, J., and P.H.Mussen. Dependency themes on the TAT and group conformity. *J. Consult. Psychol.*, 1956, 20, 29-32.
- 17.Katz, D., N.Maccoby, and N.C.Morse. *Productivity, supervision, and morale in an office situation*. Part I. Ann Arbor: Survey Research Center, University of Michigan, 1950.
- 18.Meehl, P.E. Wanted – a good cookbook. *Airier. Psychol.*, 1956, 11, 263-272.
- 19.Nagle, B.F. Productivity, employee attitudes, and supervisory sensitivity. *Personnel Psychol.*, 1954, 7, 219-234.
- 20.Olds, J. A physiological study of reward. – In: McClelland, D.C. (Ed.). *Studies in Motivation*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1955, 134-143.
- 21.Oppenheimer, R. Analogy in science. *Amer. Psychol.*, 1956, 11, 127-135.
- 22.Richard, James, in *Group-Centered Leadership*, by Thomas Gordon, Chapters 12 and 13. Boston: Houghton Mifflin Co., 1955.
- 23.Rogers, Carl R., *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.
- 24.Rogers, Carl R., and Rosalind F.Dymond (Eds.). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press, 1954.
- 25.Seeman, Julius, and Nathaniel J.Raskin. Research perspectives in client-centered therapy, in O. H. Mowrer (Ed.). *Psychotherapy: Theory and Research*, Chapter 9. New York: Ronald Press, 1953.
- 26.Skinner, B.F. The control of human behavior. *Transactions New York Acad. Science*, Series II, Vol. 17, No. 7, May 1955, 547-551.
- 26a. Pigeons in a Pelican. *Amer. Psychol.*, 1960, 15, 28-31.
- 27.Smith, G.J.W., Spence, D.P., and Klein, G.S. Subliminal effects of verbal stimuli, *Jour. Abn. & Soc. Psychol.*, 1959, 59, 167-176.
- 28.Taft, R. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *J. Consult. Psychol.*, 1956, 20, 153-154.
- 29.Thetford, William N. An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychotherapy, in W. Wolff (Ed.). *Success in psychotherapy*, Chapter 2. New York: Grune & Stratton, 1952.
- 30.Whyte, W.H. *The Organization Man*. New York: Simon & Schuster, 1956.
- 31.Williams, S.B., and H.J. Leavitt. Group opinion as a predictor of military leadership. *J. Consult. Psychol.*, 1947, 11, 283-291.

Глава 21

1. Huxley, A. *Brave New World*. New York and London: Harper & Bros., 1946.
2. Meerloo, J.A.M. Medication into submission: the danger of therapeutic coercion. *J. Nerv. Ment. Dis.*, 1955, 122, 353-360.
3. Niebuhr, R. *The Self and the Dramas of History*. New York: Scribner, 1955.
4. Oppenheimer, R. Science and our times. *Roosevelt University occasional Papers*, 1956, 2, Chicago, Illinois.
5. Orwell, G. *1984*. New York: Harcourt, Brace, 1949; New American Library, 1953.
6. Popper, K.R. *The Open Society and Its Enemies*. London: Routledge and Kegan

Paul, 1945.

7. Ratner, J. (Ed.). *Intelligence in the Modern World: John Dewey's Philosophy*. New York: Modern Library, 1939.

8. Rogers, C.R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

9. Rogers, C.R., and Rosalind Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B.F. Freedom and the control of men. *Amer. Scholar*, Winter 1955/56, 25, 47-65.

11. Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953.

Quotation by permission of The Macmillan Co.

12. Skinner, B.F. *Walden Two*. New York: Macmillan, 1948. Quotations by permission of The Macmillan Co.

13. Whyte, W.H. *The Organization Man*. New York: Simon & Schuster, 1956.