

ЛЮБОВЬ К КЛИЕНТУ: СВОЯ ИЛИ СЧИТАЯ ПО ЛЕКАЛАМ РОДЖЕРСА

Ответ Кочаряна А.С. рецензентам с благодарностью

По-видимому, мой ответ рецензентам может быть понятен только в том случае, если я попаду в их феноменологическую перспективу. Суть их восприятия (как мне представляется) моей статьи следующая.

Я, как психотерапевт, не верю, что сам клиент может актуализировать свои ресурсы изменения, основанные на «созидательной направляющей тенденции», чем собственно «отрицаю само ядро подхода», «выстраиваю неравноправные отношения с человеком», «мешаю его развитию». Это я делаю потому, что «считаю, что классическая клиент-центрированная терапия малоэффективна». Собственно поэтому я грубо, директивно воздействую на клиента, проникая в его переживания. Меня интересуют только они, тем самым «побочное возвожу в самоцель». Цель моей психотерапии – «осознание эмоций», что приводит к «смещению акцентов с отношений на чувства». Переживания клиента – это не он сам, они в нем. Поэтому я «иду противоположным путем» (по отношению к истинной клиент-центрированной психотерапии), как «душевный хирург», «который расчленяет, вторгается, извлекает, удаляет и т.д.». Фактически мой инструмент – это «нож мясника». Я, хоть и декларирую, что ухожу от интеллектуальной составляющей контакта, на самом деле этого не делаю: рассуждаю о клиентке, нахожусь на уровне интеллектуальных гипотез. Я прямо пытаюсь способствовать открытости клиента, а это лишь «побочный продукт отношений».

В приведенном отзыве рецензента есть одна непредвиденная нарцистическая радость – если «мой» подход эффективен (рецензент, правда, в это мало верит), то, по его словам, я – «гений», другой рецензент тоже попытался восстановить мой нарцистический баланс, видимо предвидя разрушительное действие своей работы на меня, говоря о том, что моя статья послужила «триггером» высвобождения желания победить (пресечь) любые попытки «пересмотреть, рассмотреть, расширить и развить теорию и практику человеко-центрированного подхода». Просто какой-то «тайный комитет», который, как известно, с необходимостью распался.

Если воспринимать мою статью так, как это сделали рецензенты, то ничего не остается как перейти на поучительный тон и рассказать азы для непосвященных, а затем с позором изгнать «ревизионистов» из лона правоверных. Это что-то вроде «охоты на ведьм».

Вопрос: с чем борются рецензенты, с какими такими теоретическими девиациями?! Сами себе придумали врага, и «ату»! Я бы сказал, чисто роджерсианская позиция - нетерпимость, догматизм, недостаток эмпатии. Кто еще выстраивает ассиметричные отношения и узурпирует право на правду, а, стало быть, и на научную власть?! Именно это, а не мои чувства, «мешает развитию» и людей, и подхода.

А теперь несколько содержательных замечаний.

1. *О тенденции к актуализации.* Роджерс обозначил внутреннее движение как «формирующую тенденцию». Это понятие является базовым в подходе Роджерса, но оно редко исследовалось. Так, по данным журнала PsycINFO (2006) из 5190 публикаций по клиент-центрированному подходу только в восьми говорится о формирующей тенденции, которая включает самоактуализацию на психологическом уровне и актуализацию на организмическом уровне. Вопрос в том, что самоактуализация представляет собой приведение в соответствие Я-концепции организмическому опыту. L. Graf описал это как наличие «способности и тенденции привести Я-концепцию в соответствие со своим опытом», как «сохранение конгруэнтности Я-концепции организмическому опыту полностью функционирующего человека».

В любой момент времени у человека действует много трендов, и только один является развивающим. Его клиенту нужно обнаружить в себе, дать ему жить, расчистить для него дорогу. Правда состоит в том, что всему новому в системе личности (как и в обществе) пробиться трудно – там сложившаяся расстановка сил разных личностных тенденций. Всегда ли в обществе пробиваются конструктивные, здоровые, творческие, развивающие тенденции? Нет! Почему же в интраличностной системе это не так?

Метафора «садовника», описывающая работу психотерапевта, предполагает некоторые фасилитирующие рост воздействия.

Хорошо, если тенденция, направленная на рост сильна, тогда следует клиенту убрать преграды, которые становятся ей на пути. В этом отношении интересна притча (история) М. Эриксона о том, что он, будучи девятилетним мальчиком пришел на школьный двор. Там была лошадь. Он сел на лошадь и та вышла со двора, шла по дороге и постоянно пыталась уйти в сторону – пощипать травку. Мальчик сдерживал ее желания. Постепенно лошадь пришла на ферму. Вышел хозяин и спросил: «Как ты знал, что это моя лошадь?» На что мальчик ответил: «А я и не знал. Она сама пришла. Я только не давал ей сбиться с пути».

А если эта тенденция «слаба», чахлая, то ее следует поддержать, а для этого нужно до нее добраться. Я не инструктирую – я иду с открытым сердцем и любовью! (если сессия удачна). Причем, это моя любовь, а не Роджерса, построенная на моих внутренних переживаниях, а не на принципах (хоть и человеко-центрированного подхода). И в таком движении к клиенту важна не свобода (для клиента, как писал рецензент), а любовь (сначала К. Роджерс говорил именно так прямо, лишь позже пытаюсь придать своему подходу специально для рецензентов большую научность, назвал любовь безусловным позитивным отношением). Комментируя свою работу с Мисс Ман (Mun), Роджерс говорил, что «самое ценное, что человек выносит из психотерапии это опыт быть любимым» (Rogers C. R., Segal R. H. *Psychotherapy in process the case of Miss Mun (film)*. – Pittsburgh, 1955).

2. *О тезисе “на полшага впереди» клиента.* Я сказал, что этот тезис носит операциональный, а не стратегический (философский) смысл. Один из рецензентов полагает, что главное в квалификации подхода конкретного психотерапевта как человеко-центрированного состоит в его соответствии философии Роджерса. Я в полной мере разделяю его философию. Помочь тенденции роста клиента актуализироваться могут сформулированные Роджерсом условия. На начальных стадиях психотерапевтического процесса,

описанных Роджерсом, можно ожидать, по его мнению, весьма скромных результатов в психотерапии. А характеристикой этих первых двух стадий является то, что чувства не осознаются, они недифференцированы, они относятся к прошлому и не принимаются как актуальные, человек не ориентирован в своих чувствах, чувства не принимаются сразу, с отсрочкой, отсутствует контакт с собой, нет желания меняться. Как в этих условиях можно рассчитывать на то, что тенденция к самоактуализации обязательно сработает?! О том, что такая проблема есть, писал Роджерс. Если клиент находится на продвинутых стадиях процесса, эта проблема становится менее актуальной. Вместе с тем, на поликлиническом приеме, где клиенты находятся на первых стадиях процесса, и где они позиционируют себя как пациенты, такая проблема есть и от нее нельзя отмахиваться. Иначе мы превратимся в сказочников, которые пишут монотематические сказки о волшебной силе любви, которая полезна всем и от всего. Любой подход должен знать свои возможности и ограничения, свои показания и противопоказания. Иначе, область работы клиент-центрированной терапии сузится до здоровых и ответственных людей.

Хочу отметить, что с начала 1960-х в работах Юджина Джендлина показано, что клиенты, которые находятся в контакте со своим внутренним опытом, больше выносили из психотерапии. Поэтому он и развил технику фокусирования (клиенты фокусируются на своих прочувствованных переживаниях— felt sense). И тем самым подвергся критике «чистых» (догматизированных) роджерсианцев. Эта идея фокусирования была развита и в Северной Америке Les Greenberg и Robert Elliott как эмоциональнофокусированная психотерапия (EFT).

И еще одно, если тенденция к росту сильно «придавлена», то ей помогают, не делают за нее, а, напротив, понимая и принимая ее, придают ей силу. Как хороший врач, массажист, используя воздействие на нужные звенья, помогают саногенной тенденции прорваться. В этом смысле я не беру

на себя оказания сказать, что я вылечил. Человек себя вылечил сам. Я помог заработать его внутреннему ресурсу.

3) *О цели психотерапии. О тезисе, что «Роджерс не ставил цель осознать свои чувства».* Здесь два аспекта: а) цель конкретного психотерапевтического процесса; б) цель, которой достигают в подходе.

Что касается а), то внешней цели у процесса, думаю, нет вообще – она ему имманентна. В. Brodley пишет: «Я никогда не имею специфических целей для клиента ни в начале, ни в любой другой точке терапии. У меня существуют цели только для себя – создать специфические отношения». Поэтому о цели процесса говорить вообще трудно.

Что касается б), цель есть – это достижение клиентом полноты (полноценности) функционирования. Ничего больше о цели процесса сказать не могу. Хотя в характеристиках стадий развертывания процесса, данных К.Роджерсом, звучит открытость, дифференцированность, осознанность и текучесть переживаний. Он указывает, что «возможно, имеется несколько видов процессов изменения личности. ... При психотерапевтических подходах, придающих большое значение когнитивному аспекту опыта и малое – эмоциональному, начинают действовать совершенно другие процессы изменения». Стало быть, речь идет об эмоциональном развертывании (раскрытии). Создание же качественных отношений (об этом говорит рецензент) – цель для психотерапевта, а не для клиента.

4) *о как бы чувствах и интеллектуализации.* Рецензенты совершенно не заметили, что меня интересуют те переживания, которые недифференцированы, слиты, разорваны, незавершенны и не имеют качества текучести. Они «стоят», не двигаются. И с ними следует как-то обходиться. «Разрывы» чувства дополняются когнитивными образованиями, и приобретают качество «как бы». Вопрос состоит не в том, чтобы их осознать. Переживание стремится к тому, чтобы быть обозначено словом. Но для этого следует создать полноту переживания, когда оно из того, которое «просачивается» превращается в то, которое «доведено до предела»

(феномены, описанные К.Роджерсом). Лишь после этого вступает в силу, описанный К. Роджерсом, *механизм уравнивания эмоций*. Символизация переживания словом, произведенная преждевременно, может быть помехой качественной психотерапии. Быть не в этом пространстве *как бы переживаний* (*переживание-рассказ*), а в том эмоциональном поле, где болит (его клиент может описать только руками – слов еще нет, и не нужно к ним преждевременно стремиться), и где я присутствую в контакте с клиентом своими резонансными переживаниями, достаточно трудно. Этот контакт лишен качества когнитивных догадок, о чем говорит рецензент. Думаю, он просто меня не понял – ему, видимо, не посчастливилось побывать там (я о глубине контакта), где был я.

Я рассуждаю о процессе после процесса, и рассуждаю о нем в интеллектуальных догадках и гипотезах, построенных и на моих переживаниях, и на фактах, полученных от клиента. В самом же процессе я *«текущее переживание»*.

5) *О ноже мясника, или душевной хирургии*. Образы красивые, обидные, а главное, наполняющие их автора «святостью», «духовностью». Я говорю о метанавыках, когда я иду за своими переживаниями. Это не техника в классическом смысле. Нет техники моления: молитва – это состояние. Мое резонансное переживание – это состояние, если хотите, транса (о чем писал Роджерс). Я не делаю процесс, я иду за своими переживаниями. Если это понять как технику, тогда и эмпатия, и конгруэнтность, и безусловное позитивное отношение тоже техники. Но это не так! Если я технарю, то это означает, что мой «инструмент» (чувство и отношение) почему-то не «сработали». Видимо, в статье я этого донести не сумел.

6) Я не противопоставляю разговорное и невербальное. Я описываю некоторый опыт, который, надеюсь, может быть полезен, и может быть кто-то меня услышит. Некоторые концепты, правила и рамки убивают живую

ткань процесса. Анализировать процесс и быть в нем, как говорят в Одессе, две большие разницы.

В моем варианте работы нахождение точного слова сопряжено с:

А) фокусированием внимания клиента на «оторванных», диссоциированных переживаниях,

Б) вхождением клиента в области недопережитых, разорванных переживаний (ощущение «просачивающихся» переживаний),

В) амплификацией этих переживаний («доведение до предела») за счет фокусирования и пребывания в их зоне,

Г) резонансными переживаниями психотерапевта, который «работает» из них, а не из зоны «интеллектуальных догадок»,

Д) совместным нахождением и проживанием травматических переживаний клиента,

Е) акцентом психотерапевта не на *понимании* (пусть даже сердцем), а на *разделении судьбы*, когда я как психотерапевт могу не понять клиента сердцем (не в смысле построить некоторую теорию его «психопатологии» и поведения – это чистая работа ума, и в этом проблем может и не быть) – разный опыт, возраст, психотип, пол, конституция и т.п. В этой ситуации разделения судьбы мы с клиентом можем совершенно не понимать что случается у него внутри, но мы имеем смелость и мужество быть в этом. .D. Mearns и В. Thorne указывают, что условием успешного процесса является «согласие клиента мужественно войти в контакт»,

Ж) переживанием клиента того, *что его принимают*¹. (не просто с тем, что психотерапевт принимает клиента). Но ведь далеко не у всех клиентов возникает такое чувство, несмотря на все старания психотерапевта. А между тем именно оно является универсальным механизмом перехода клиента на следующую стадию психотерапевтического процесса. К. Роджерс прямо отмечает, что «мы очень мало знаем, как сделать так, чтобы у человека, находящегося на первой стадии, появилось чувство того, что его

¹ Эта идея коррелирует с потребностью в отзеркаливании Х. Когута.

принимают...». Упование на «умность» спонтанного процесса – он приведет куда нужно, не всегда является оправданным. Клиенту следует помочь. Как? Любовью! Но клиент может ее не принять, и воспринимать любовь (принятие), которую дает психотерапевт, в субъективной инфантильной травматической перспективе – напр.: «Психотерапевт в чем-то провинился передо мной, поэтому хочет загладить свою вину» и т.п. Роджерс писал, что таких (неготовых к процессу, т.е. тех, кто находится на первых стадиях процесса) клиентов не следует «трогать» в группах встреч. Пусть они посидят в атмосфере принятия и увидят, что открываться и идти в себя не так уж страшно. Но это неотрефлексированное описание – что значит не трогать? Что при этом происходит? И этот момент требует развития, а не упования на опыт и теорию Роджерса, тем более, что он сам с опаской относился к канонизации своего способа работы. Как отмечает Р. Хаттерер, «приверженность терапевтов человекоцентрированному подходу предполагает независимость от разного рода авторитетов (в том числе и от авторитета самого Роджерса)».

Встреча с Другим, в которой рождается *ликование* (радость по поводу открытия своего лица, своей внутренней сущности) является важной составляющей клиент-центрированной терапии. Это не встреча с Текстом, Правилom, Законом, это не красивая, умная интеллектуальная беседа. Я, как психотерапевт, отвечаю за то, как я смогу донести свои резонансные переживания (фактически являющиеся зеркалом) до клиента – я его понимаю через себя (через свои резонансные переживания). А это значит, что он себя понимает, принимает свои потаенные переживания через меня. Фокусировать его внимание на его же диссоциированных переживаниях означает не направление (инструктирование) его на что-то, лежащее в нем и скрытое от него. Это контакт, где я делюсь с ним его же переживаниями, но которые происходят во мне как резонанс. В этом смысле *рассматривать такое фокусирование клиента как технику управления им вряд ли является уместным*. Это и контакт, и отношения, и делание, и инструктирование и т.п.

Но все это является *интегральными системными качествами* (В.П. Кузьмин), определяемыми пространством отношений «клиент-психотерапевт».

7) Роджерс выделяет несколько механизмов саногенеза. Один – это *уравновешивание эмоций*, которые для того, чтобы уравновеситься должны пройти некоторые этапы своего развития: «просачивания», «доведения до предела», «освобождения» (должны получить качество текучести). Роджерс говорит о «смешивании этих чувств с другими чувствами и уравновешивание ими». Второй механизм – осознание: «если переживание полностью осознанно, полностью принято, с ним можно совладать» (Роджерс). Это разные механизмы, которые в пределе могут противостоять друг другу, а могут идти рядом, вместе. В принципе возможно два направления клиент-центрированной работы, ориентированные на два соответствующих механизма: 1) ориентация на развертывание переживаний и их уравновешивание; 2) ориентированные на осознание эмоций. В полноценном варианте реализуется сначала одно направление, а потом – второе. По крайней мере, если и говорить о цели «моей» психотерапии, как это сделал один рецензент, то она совсем не в «осознании эмоций».

8) Если клиент-центрированная терапия такая эффективная в ее разговорном варианте (разговор есть всегда, но важным является понимание того, что за ним стоит – он собственно и исчерпывается разговором, или имеет глубину, когда за словами больше, чем слова), когда она выхолащивается в умный, душевный разговор, построенный по заветам Роджерса, то почему она не имеет серьезного распространения? По данным Дж. Прохазка и Дж. Норкресс клиент-центрированную теоретическую ориентацию реализуют небольшое число американских психологов (1%), консультантов (8%), психиатров (0%) и социальных работников (2%). Среди 11-ти приведенных указанными авторами модальностей клиент-центрированная терапия по частоте использования занимает лишь восьмое место. (Вместе с тем, вопреки этим данным А.Б. Орлов пишет, что

«психотерапевтическая система, созданная Роджерсом, занимает вторую позицию (после психоанализа Фрейда) в рейтинге наиболее распространенных и влиятельных психотерапевтических систем», и что «велико число психологов-консультантов, работающих в русле человекоцентрированного подхода»). Если, уважаемые рецензенты, Вы так рьяно выступаете за «чистоту» клиент-центрированного подхода, то зачем Вы для его усиления привлекаете иные подходы (напр., онтопсихологию). А между тем К. Роджерс [3, с. 119] писал, что следует понять клиент-центрированную психотерапию «с помощью ее собственных понятий...».

К сожалению, рецензенты сосредоточились на тех аспектах моей статьи и увидели в ней то, чего в ней либо вообще не было, либо увидели ровно противоположное тому, что в ней представлено. Видимо, в этом есть моя вина. Плохо прописал.