***Введение***

Фундаментальной предпосылкой теорий Роджерса является предположение, что люди используют свой опыт для очерчивания себя, определения себя. В своей основной теоретической работе Роджерс определяет ряд понятий, из которых он развертывает теорию личности и модели терапии, изменения личности и межличностных отношений.

***Поле опыта***

Поле опыта уникально для каждого индивидуума; это поле опыта или "феноменальное поле" содержит "все, что происходит внутри оболочки организма в любой данный момент, что потенциально доступно сознанию". Оно включает события, восприятия, ощущения, воздействия, которых человек, может быть, не сознает, но мог бы сознавать, если бы сфокусировался на них. Это частный, личный мир, который может соответствовать, а может и не соответствовать наблюдаемой, объективной реальности.

"Слова и символы так же относятся к миру реальности, как карта к территории, которую она представляет... мы живем по воспринимаемой "карте", которая никогда не есть сама реальность". К.Роджерс.

Первично внимание направляется на то, что человек воспринимает как свой мир, а не на общую реальность. Поле опыта ограничено психологически и биологически. Мы обычно направляем наше внимание на непосредственную опасность или на безопасное и приятное в опыте, вместо того, чтобы воспринимать все стимулы окружающего.

***Самость***

В поле опыта находится самость. Это не есть устойчивая, неизменная сущность. Вместе с тем, если рассматривать самость в каждый данный момент, она кажется устойчивой. Это происходит потому, что мы как бы "замораживаем" фрагмент опыта, чтобы рассмотреть его. Роджерс говорит, что "мы имеем дело не с медленно растущей сущностью, или постепенным, шаг за шагом, научением...результат очевидно является гештальтом, конфигурацией, в которой изменение незначительного аспекта может полностью изменить всю фигуру". Самость — это организованный связный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования по мере изменения ситуации.

Как фотограф "останавливает" что-то, что изменяется, так и самость не есть ни один из "стоп-кадров", которые мы снимаем, а лежащий за ними текучий процесс. Другие теоретики используют термин "самость" для обозначения того аспекта тождества личности, который неизменен, устойчив, даже вечен. Роджерс же использует этот термин применительно к непрерывному процессу осознания. Это отличие, это подчеркивание изменения и текучести, лежит в основе его теории и его веры в то, что человек обладает способностью роста, изменения, личного развития. Самость или представление о себе есть взгляд человека на себя, основанный на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего.

***Идеальная самость***

Идеальная самость — это "представление себя, каким индивидуум более всего хотел бы располагать, которому он придает наибольшую ценность для себя". Как самость, это сдвигающаяся, изменяющаяся структура, постоянно подлежащая переопределению. Степень, в какой самость отличается от идеальной самости, - один из показателей дискомфорта, неудовлетворенности и невротических трудностей. Принятие себя таким, каким человек действительно является, а не таким, каким он хотел бы быть, — признак душевного здоровья. Такое принятие не есть покорность, сдача позиций, это способ быть ближе к реальности, к своему актуальному состоянию. Образ идеальной самости, в той мере, в какой он сильно отличается от реального поведения и ценностей человека — одно из препятствий личному росту. Это может прояснить следующий пример. Студент собирается оставить колледж. Он был лучшим учеником в начальной и средней школе, и очень хорошо учился в колледже. Он уходит, как он объясняет, потому, что он получил плохую оценку на определенном курсе. Его образ себя, как "всегда лучшего", оказался под угрозой. Единственным способом действования, который он может себе представить, является уход из академического мира, отрицание разницы между его актуальным состоянием и идеальным представлением себя. Он говорит, что он будет работать, чтобы быть "лучшим" где-то еще.

Ради защиты своего идеального образа себя он захотел закрыть для себя академическую карьеру. Он оставил колледж, обошел мир, за несколько лет перепробовал массу различных, нередко эксцентричных, занятий. Когда он снова вернулся, он уже мог обсуждать возможность, что может быть не так уж обязательно быть лучшим с самого начала, но все еще ему трудно заняться какой-либо деятельностью, в которой он может предположить неудачу.

***Конгруентность и неконгруентность***

Конгруентность определяется как степень соответствия между сообщаемым, испытываемым и наличным для опыта. Она описывает различия между опытом и сознаванием. Высокая степень конгруэнтности означает, что сообщение (то, что вы выражаете), опыт (то, что происходит в вашем поле) и сознавание (то, что вы замечаете) более или менее одинаковы. Ваши наблюдения и наблюдения внешнего наблюдателя будут соответствовать друг другу.

Маленькие дети демонстрируют высокую конгруентность. Они выражают свои чувства сразу же, и всем своим существом. Когда ребенок голоден, он весь голоден, прямо сейчас! Когда ребенок любит, или когда он сердит, он полно выражает свою эмоцию. Это может объяснить почему дети так быстро переходят от одного эмоционального состояния к другому. Полное выражение чувств позволяет им быстро завершить ситуацию, вместо того, чтобы нести невыраженный эмоциональный багаж предыдущего опыта в каждую новую встречу.

Конгруентность хорошо соответствует дзен-буддийской формуле: "Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю".

Неконгруентность имеет место, когда есть различия между сознаванием, опытом, и сообщением об опыте. Человек, который по-видимому сердит (сжатые кулаки, повышенная интонация голоса, агрессивная стилистика), говорит, когда его спрашивают, что он совершенно не сердится; люди говорят, что прекрасно проводят время, между тем они скучают, чувствуют себя одинокими, или им нездоровится, — это примеры неконгруэнтности. Она определяется как неспособность не только точно воспринимать, но и точно выражать свой опыт.

Неконгруентность между сознаванием и опытом называется репрессией. Человек просто не сознает, что он делает. Психотерапия работает по большей части с этим симптомом неконгруэнтности, помогая людям лучше сознавать свои действия, мысли и чувства, как они влияют на них самих и на других.

Неконгруентность между сознаванием и сообщением означает, что человек не выражает то, что он в действительности чувствует, думает или переживает. Такого рода неконгруентность часто воспринимается как лживость, неискренность, нечестность. Такое поведение часто становится объектом обсуждения при групповой терапии или в энкаунтер-группах. Когда такое поведение кажется намеренным, терапевт или руководитель указывают, что отсутствие социальной конгруентности — кажущееся нежелание коммуницировать — обычно является недостатком самоконтроля и отсутствия личного сознавания. Человек неспособен выражать свои реальные эмоции и восприятия или из страха, или в силу старых привычек к скрытности, которые трудно преодолеть. Другая возможность состоит в том, что человек с трудом воспринимает, о чем его спрашивают.

Инконгруентность может ощущаться как напряжение, тревожность, в более серьезном случае - как внутреннее замешательство. Пациент психбольницы, утверждающий, что он не знает, где он находится, что такое больница, какое сейчас время дня, и даже кто он такой, демонстрирует высокую степень неконгруентности. Расхождение между внешней реальностью и тем, что переживается субъективно, стало столь значительным, что человек уже не может функционировать.

Большинство симптомов, описываемых в психиатрической литературе, могут быть рассматриваемы как формы инконгруентности. Для Роджерса частная форма расстройства менее важна, чем признание того, что инконгруентность имеет место и требует исправления.

Инконгруентность проявляется в таких высказываниях, как "Я не могу принять решения", "Я не знаю, чего я хочу", "Я никогда не могу остановиться на чем-нибудь определенном". Путаница возникает, когда человек не может разобраться в различных стимулах, которые к нему приходят. Рассмотрите такой случай: "Мать говорит мне, что я должен о ней заботиться, но я меньше всего могу это делать. Моя девушка говорит мне держаться своего, не давать провести себя. Мне кажется, что я хорош по отношению к матери, лучше, чем она того заслуживает. Иногда я ее ненавижу, иногда люблю. Иногда с ней хорошо быть, иногда она унижает меня".

Клиент осаждаем различными побуждениями. Каждое из них имеет смысл и ведет к осмысленным действиям в какое-то время. Отделить те побуждения, которые являются его собственными, от навязанных, для клиента трудно. Различение их и способность опираться на различные чувства в различные моменты может представлять трудность. Амбивалентность не является ни необычной, ни нездоровой; но неспособность увидеть ее и справляться с ней — может вести к тревожности.

***ТЕНДЕНЦИЯ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ***

Существует фундаментальный аспект человеческой природы, который побуждает человека двигаться к большей конгруентности и к более реалистичному функционированию. Более того, это стремление свойственно не только людям; это составляющая часть процесса во всем живом. "Это стремление, которое видно по всякой органической и человеческой жизни — стремление расшириться, распространиться, становиться автономным, развиваться, становиться зрелым, — стремление выражать и задействовать все способности организма, в той мере, в какой это действие усиливает организм или самость". Роджерс полагает, что в каждом из нас есть стремление становиться компетентным и способным настолько, насколько только это возможно для нас биологически. Как растение стремится быть здоровым растением, как зерно содержит в себе стремление стать деревом, так человек побуждаем становиться целостным, полным, самоактуализирующимся человеком.

Стремление к здоровью не является настолько всевластной силой, чтобы отметать все препятствия. Оно легко притупляется, искажается и подавляется. Роджерс утверждает, что это доминирующий мотив в человеке, который "свободно функционирует , не искалеченный прошлыми событиями или нынешними верованиями, поддерживающими инконгруентность. Маслоу приходит к подобным выводам: он называет эту тенденцию слабым внутренним голосом, который нетрудно заглушить. Предпосылка, что рост возможен и является центральным для структуры организма, является основополагающей для мышления Роджерса.

По Роджерсу тенденция к самоактуализации - не просто один из мотивов наряду с другими. "Следует отметить, что тенденция к самоактуализации — единственный мотив, постулированный в этой теоретической системе... Самость, например, - важное понятие в нашей теории, но самость ничего не "делает", это всего лишь выражение общей тенденции организма вести себя таким образом, чтобы поддерживать и усиливать себя".

***Препятствия росту***

Роджерс полагает, что препятствия возникают в детстве и являются нормальным аспектом развития. То, чему ребенок научается на одной стадии, должно быть переоценено на следующей. Мотивы, преобладающие в раннем детстве, могут препятствовать развитию позже.

Как только ребенок начинает сознавать себя, в нем развивается потребность в любви и позитивном внимании. "Эта потребность универсальна для людей, она всепроникающа и постоянна в человеке. Является ли она врожденной или приобретаемой — несущественно для теории". Поскольку дети не отличают своих действий от себя в целом, они воспринимают одобрение действия как одобрение себя. Точно так же наказание за действие они воспринимают как неодобрение в целом.

Любовь настолько важна для ребенка, что "он начинает руководствоваться в своем поведении не столько тем, насколько опыт поддерживает и усиливает организм, сколько вероятностью получения материнской любви". Ребенок начинает действовать так, чтобы получить любовь или одобрение, независимо от того, является ли это для него самого здоровым. Дети могут действовать против собственных интересов, приходят к представлению о себе, как созданных для того, чтобы удовлетворять или умиротворить других. Теоретически эта ситуация может не развиться, если ребенок всегда чувствует себя принимаемым, если чувства принимаются, даже если какие-то фрагменты поведения запрещаются. В такой идеальной обстановке ребенок не испытывает побуждения отторгнуть от себя непривлекательные, но подлинные части своей личности.

Поведение, или отношение, которое отрицает некоторым аспект самости, называет "условием ценности": "Когда опыт себя избегается (или, наоборот, намеренно ищется) только потому, что он менее (или более) заслужит награждения себя, индивидуум оказывается в состоянии условия ценности". Условие или состояние ценности — основное препятствие для точного восприятия и реалистического сознавания. Это избирательные бленды и фильтры, создаваемые, чтобы обеспечить непрекращающийся приток любви от родителей и от других. Мы набираем определенные состояния, отношения и действия, которые, как мы полагаем, должны делать нас ценными. В той мере, в какой выдумываются эти отношения и действия, они являются областью личной неконгруентности. В крайнем проявлении условие ценности характеризуется предпосылкой, что "я должен быть любим или уважаем каждым, с кем я вхожу в соприкосновение". Условие ценности создает разрыв между самостью и представлением о самости. Чтобы поддерживать условие ценности, человек должен отрицать какие-то стороны себя.

"Это является, как мы себе представляем, фундаментальным отчуждением в человеке. Он не истинен по отношению к себе, к своим естественным органическим оценкам и потребностям; ради сохранения позитивного отношения окружающих он фальсифицирует ряд своих оценок, воспринимает опыт только с точки зрения ценности для других. Это, однако, не сознательный выбор, а естественное — и трагическое развитие в детстве". К.Роджерс.

Например, если ребенку говорят, что он должен любить новорожденного малыша, иначе мама не будет любить его самого, то это значит, что он должен подавить в себе подлинные негативные чувства по отношению к новорожденному. Если ребенок ухитрится спрятать свою "злую волю", свое желание повредить ему и нормальную ревность, мама будет продолжать его любить. Если он примет свои чувства, он рискует потерей этой любви. Решение, создающее "условие ценности", состоит в том, чтобы отрицать эти чувства, когда они появляются, блокировать их от сознавания. Теперь можно спокойно говорить "Я действительно люблю маленького братика, хотя временами я его крепко обнимаю, так, что он начинает кричать", или "Моя нога просто скользнула под его ногу, поэтому он упал".

Я до сих пор помню огромную радость, которую проявил мой старший брат, когда ему была дана возможность наказать меня за что-то, что я сделал. Мать, другой брат и я сам были ошеломлены его жестокостью. Вспоминая это инцидент, брат рассказывал, что он не был так уж особенно сердит на меня, но понимал, что это — редкая возможность, и хотел выразить, раз уж было разрешено, сколь можно больше своей "злой воли". Роджерс утверждает, что принятие таких чувств и нахождение им какого-то выражения, когда они появляются, более способствует здоровью чем отрицание или отчуждение их.

Ребенок взрослеет, но проблемы остаются. Рост задерживается в той мере, в какой человек отрицает импульсы, отличающиеся от искусственно созданного представления о себе. Чтобы поддерживать ложный образ себя, человек продолжает искажать опыт, а чем больше искажение, тем больше возможности ошибок и создания дополнительных проблем. Возникающее в итоге поведение ошибки и замешательство, — это проявление более фундаментального первоначального искажения.

Ситуация оказывается замкнутым кругом. Каждый опыт неонгруентности между самостью и реальностью ведет к возрастающей уязвимости, которая, в свою очередь, ведет к усилению внутренних защит, отрезающих опыт и создающих новые поводы для неконгруентности.

Иногда защиты не срабатывают, и человек оказывается сознающим очевидный разрыв между своим поведением и своими представлениями. Результатом может быть паника, хроническая тревожность, бегство или даже психоз. По наблюдениям Роджерса такое психотическое поведение часто кажется разыгрыванием прежде подвергшегося отрицанию аспекта опыта. Перри подтверждает это, рассматривая психотический случай как отчаянную попытку личности восстановить равновесие и осуществить реализацию фрустрированных внутренних потребностей и переживаний. Центрированная на клиенте терапия стремится установить атмосферу, в которой разрушительные условия ценности могут быть отставлены в сторону, что дает возможность здоровым силам в человеке обрести свое первоначальное доминирование. Человек возвращается к здоровью, возвращая себе подавлявшиеся или отрицавшиеся части себя.

***СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ***

Ценность отношений — центральная тема работы Роджерса. Ранние отношения могут быть конгруентными или могут служить фокусом условий ценности. Поздние отношения могут восстанавливать конгруентность или задерживать ее.

Роджерс полагает, что взаимодействие с другим дает индивидууму возможность непосредственно обнаружить, открыть, пережить или встретить свою действительную самость. Наша личность становится видимой для нас посредством отношений с другими. В терапии, в ситуации энкаунтер-групп, посредством обратной связи с другими человек получает возможность обрести опыт себя.

"Я полагаю, ...что основной барьер, мешающий общению между людьми, это наша естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять утверждения другого человека или другой группы". К.Роджерс.

Если мы попробуем представить себе людей, находящихся вне отношений с другими, мы видим два контрастирующих стереотипа. Первый — отшельник поневоле, не умеющий обращаться с другими. Второй — созерцатель, отошедший от мира ради следования другим целям.

Ни один из этих типов не удовлетворяет Роджерса. Он полагает, что отношения создают наилучшую возможность для того, чтобы "полно функционировать", чтобы быть в гармонии с собой, другими и средой. В отношениях могут быть удовлетворены фундаментальные организмические потребности индивидуума. Надежда на такое удовлетворение заставляет людей вкладывать невероятное количество энергии в отношения, даже те, которые не кажутся счастливыми или удовлетворяющими.

"Все наши беспокойства, говорит некто мудрый, проистекают от того, что мы не можем быть одни. И это очень хорошо. Мы должны уметь быть в одиночестве, иначе мы превращаемся в жертвы. Но когда мы становимся способными на одиночество, мы понимаем, что единственное, что следует делать, это положить начало отношениям с другим — или даже тем же человеком, что всех людей следует держать отдельно, как полюсы телеграфного устройства — это нонсенс". К.Роджерс.

***Брак***

Брак — необычное отношение. Оно потенциально длительно, оно интенсивно и несет в себе возможность длительного роста и развития. Роджерс полагает, что браку свойственны те же основные законы, которые действуют для энкаунтер-групп, терапии и других отношений. Наилучшие браки осуществляются между людьми, которые конгруентны сами, наименее отягощены "условиями ценности", и способны на подлинное принятие других. Когда брак используется для поддержания инконгруентности или подкрепления существующих защитных тенденций, он менее удовлетворяет и менее устойчив.

Роджерсовские представления о любых длительных интимных отношениях, таких как брак, фокусируются в четырех основных элементах: постоянно поддерживаемое обязательство, выражение чувств, непринятие специфических ролей и способность разделить внутреннюю жизнь партнера. Каждый из этих элементов он описывает как обязательство, соглашение относительно идеала для продолжающегося благотворного и значимого отношения.

1. Посвящение соглашения. Каждый из партнеров по браку должен рассматривать "партнерство как продолжающийся процесс, а не как контракт. Осуществляемая работа осуществляется ради своего удовлетворения, так же как и ради удовлетворения другого". Отношения — это работа; это работа ради отдельных, равно как и ради общих целей. Роджерс предлагает выразить это посвящение так: "Каждый из нас посвящает это совместной работе над изменяющимся процессом наших отношений, потому что эти отношения постоянно обогащают нашу любовь, нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они росли".

2. Общение — выражение чувств. Роджерс настаивает на полном открытом общении. "Я буду рисковать, пытаясь передать любое длительное чувство, позитивное или негативное, моему партнеру — той полноты и глубины, до какой я сам его понимаю — как живой части меня. Затем я рискну далее попытаться понять, со всей эмпатией, на какую я способен, ее или его реакцию, будь она обвиняющей и критической или разделяющей, и открывающей себя". Общение содержит две одинаково важные фазы: выражение эмоции и открытость к переживанию ответа реакции партнера.

Роджерс не просто пропагандирует выражение чувств. Он утверждает, что следует также подвергнуться воздействию, которое ваши чувства производят на партнера, как и первоначальному выражению самих чувств. Это гораздо труднее, чем просто "выпустить пар" или быть "открытым и честным". Это готовность принять реальный содержащийся в выражении риск: отвержение, непонимание, враждебные чувства, возмездие. Роджерс настаивает на необходимости установить и поддерживать этот уровень взаимодействия, что противоречит позиции, полагающей, что нужно быть вежливыми, тактичными, обходить острые углы и не касаться текущих эмоциональных проблем.

3. Непринятие ролей. Многочисленные проблемы развиваются из попыток удовлетворять ожиданиям других, вместо того, чтобы определить свои собственные. "Мы будем жить по своему собственному выбору с наибольшим организмическим чувствованием, на какое мы способны, и мы не будем формироваться желаниями, правилами, ролями, которые другим так хочется на нас повесить". Роджерс указывает, что многие папы испытывают огромное напряжение, пытаясь жить в соответствии с частичным и амбивалентным принятием образов, которые их родители и общество в целом им навязывают. Брак, отягощенный слишком многими нереалистически экспектациями и образами, внутренне неустойчив и потенциально не приносит удовлетворения.

4. Становление собой. Это глубокая попытка обнаружить и принять собственную полную природу. Это наиболее вызывающее из предприятий, решение снимать маски так скоро и так часто, как они проявляются. "Может быть, я могу обнаружить и подойти ближе к тому, что я действительно есть глубоко внутри — иногда гневу, иногда страху, иногда любви и заботе, иногда красоте, иногда силе, иногда ярости — не скрывая этих чувств от себя. Может быть, я могу придти к тому, чтоб ценить себя как столь богато разнообразного человека, каким я являюсь. Может быть, я открыто могу быть таким человеком. Если так, я могу жить по своим собственным пережитым ценностям, хотя я и знаю обо всех социальных кодах и нормах. Я могу позволить себе быть всей этой сложностью чувств, значений и ценностей со своим партнером — быть достаточно свободным, чтобы отдаваться любви, гневу, нежности, как они существуют во мне. Тогда, возможно, я могу быть реальным партнером, потому что я на пути к становлению реальным человеком. И я надеюсь, что могу помочь моему партнеру следовать своим собственным путем к своей личной уникальности, которую я готов с любовью разделить".

***САМОСТЬ***

Авторы психологических учебников, уделяющие место Роджерсу, обычно квалифицируют его как теоретика "самости". Самость — действительно важное понятие в мышлении Роджерса. Однако в действительности он рассматривал самость как фокус опыта, и был занят скорее восприятием, сознаванием и опытом, чем собственно "самостью" как гипотетической конструкцией. Поскольку мы уже приводили роджерсовское определение самости, теперь мы можем обратиться к описанию "полно функционирующей личности": человека, который наиболее полно сознает свою текущую самость.

"Полно функционирующая личность — синоним оптимального психологического приспособления, психологической зрелости, полной конгруентности, полной открытости опыту. ...Некоторые из этих терминов звучат несколько статически, поэтому необходимо подчеркнуть, что все характеристики такого человека - процессуальны. Полно функционирующая личность - это человек в процессе, постоянно изменяющийся человек".

Полно функционирующая личность характеризуется рядом свойств, первое из которых — открытость к опыту. "Субвосприятия", эти ранние предупредительные сигналы ограниченного сознавания, мало или совсем не используются таким человеком он постоянно движется от защит к прямому Опыту. "Он более открыт своим чувствам страха, обескураженности или боли. Он также более открыт чувствам мужества, воодушевленности, нежности, благоговения. ...Он более способен полно проживать опыт организма, а не выключать его фрагменты из сознавания".

Вторая характеристика — жизнь в настоящем, полная реализация каждого момента. Эта текущая прямая вовлеченность в реальность "позволяет самости и личности возникать из опыта, а не подделывать опыт под преданную структуру самости". Человек способен переструктурировать свои реакции в соответствии с опытом, когда он предоставляет новые возможности.

"Хорошая жизнь — это процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не предназначение". К.Роджерс.

Последняя характеристика — доверие собственным внутренним побуждениям и интуитивным суждениям, всевозрастающее доверие собственной способности принимать решения. Человек все лучше может собирать и использовать данные, все более ценит в себе способность обобщать их и реагировать. Это не только интеллектуальная деятельность, но функция личности в целом. Роджерс полагает, что в полно функционирующей личности ошибки, если они делаются, основаны скорее на неверной информации, чем на неверной ее обработке. Это похоже на поведение кошки, падающей с высоты на землю. Кошка не вычисляет скорость ветра, угловые моменты и скорость падения; но все это принимается во внимание в ее целостной реакции. Кошка не размышляет, кто столкнул ее, каковы были мотивы для этого и не повторится ли это в будущем; она занята непосредственной ситуацией, все время приспосабливая свою позу, готовая справиться со следующим событием.

Полно функционирующая личность свободна реагировать и способа переживать в опыте свою реакцию на ситуации. Это сущность того, что Роджерс называл "жить хорошей жизнью". Таком человек "постоянно находится в процессе дальнейшей самоактуализации".

***ЧТО ЗНАЧИТ СТАНОВИТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ***

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 — слишком малая компенсация этого; человек, который убедился в том, что могущественные или зловещие силы находятся в заговоре против него. Я мог бы продолжать умножать эти многочисленные и уникальные проблемы, с которыми к нам приходят люди. Они представляют полноту жизненного опыта. Однако я не испытываю удовлетворения, давая этот перечень, так как, будучи консультантом, я знаю, что та проблема, которая высказана в первой беседе, не будет той же проблемой 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, возможно, есть 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 жалуется индивид, за проблемами с учебой, женой, начальником, за проблемой своего собственного неконтролируемого или странного поведения, пугающих чувств лежит то, что составляет основной поиск клиента. Мне кажется, в глубине души каждый человек спрашивает: "Кто я в Действительности? Как я могу войти в контакт с моим настоящим Я, лежащим в основе моего поверхностного поведения? Как я могу стать самим собой?"

***ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ***

Разрешите мне попытаться объяснить, что я имею в виду, когда говорю, что мне кажется - цель, которой более всего хочет достигнуть человек, та 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 чувствует свободу и безопасность. 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 свободу для того, чтобы все более и более стать самим собой. Он начинает ломать фальшивый фасад, сбрасывать маски и роли, в которых он встречал жизнь. Выявляется, что он старается найти что-то более важное; что-то, что более правдиво представляло бы его самого. Сначала он сбрасывает маски, которые он до некоторой степени осознавал. Например, молодая студентка описывает в беседе с консультантом одну из масок, используемых ею. Она очень не уверена, есть ли за этим умиротворяющим всех, заискивающим фасадом какое-то реальное "Я" со своими 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. А 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. Я просто не защищала своих убеждений до тех пор, пока не перестала понимать, есть ли у меня вообще какие-нибудь убеждения, которые нужно защищать. Я не была собой, если говорить действительно честно, и на самом деле не знала, что я собой представляю; я просто играла своего рода фальшивую роль".

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

В этой попытке обнаружить свое собственное "Я" психотерапевтические отношения обычно используются клиентом, чтобы исследовать, изучить различные стороны собственного опыта, осознать и быть готовым встретить глубокие противоречия, которые он часто обнаруживает. Он узнает, насколько его поведение и переживаемые им чувства являются нереальными, не тем, что идет от истинных реакций его организма, а представляют собой фасад, стену, за которой он прятался. Он открывает, насколько в жизни он следует тому, каким ему нужно быть, а не тому, каков он есть на самом деле. Он часто обнаруживает, что существует лишь как ответ на требования других людей, ему кажется, что у него нет своего "Я" и что он только 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 глубоким психологическим пониманием более века тому назад описал проблему индивида датский философ Серен Кьеркегор. Он указывал, что мы часто встречаем отчаяние, происходящее от невозможности выбора 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 "Я", которое 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 изучали реальность своего "Я".

Этот поиск становится еще более волнующим, когда они обнаруживают, что скрывают те лживые маски, о фальши которых и не подозревали. Со страхом они начинают исследовать вихри и даже бури чувств внутри себя. Сбрасывание маски, которая долгое время была неотъемлемой частью вас, вызывает глубокое волнение, однако индивид движется 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 дойти до 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, сдерживаемую яростно вспененные воды. Я почувствовала, что я как бы сдерживаю напор этой воды, и, если бы я сделала даже крохотную щель, я и все вокруг меня было бы уничтожено последующим потоком чувств, которые представлялись в виде воды. В конце концов я не смогла более выдерживать это напряжение и пустила 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 опыта я почувствовала, как будто я перепрыгнула через край пропасти на другую сторону и, немного шатаясь и стоя на самом краю, наконец-то ощутила, что оказалась 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 двигалась вперед".

Мне кажется, этот отрывок довольно-таки хорошо передает чувства многих индивидов: если фальшивый фасад, стена, дамба не удержатся, все будет унесено в ярости чувств, запертых в их внутреннем мире. Однако этот отрывок также показывает непреодолимое желание искать себя и стать самим собой, испытываемое индивидом. Здесь также намечается способ, с помощью которого индивид определяет реальность своего внутреннего мира -когда он во всей полноте переживает свои чувства, которые на органическом уровне и есть он сам, как этот клиент переживает жалость к себе, ненависть и любовь, — тогда он чувствует уверенность, что является частью своего реального "Я".

Я хотел бы еще сказать 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 каждодневной жизни есть тысяча причин, чтобы не разрешать себе переживать наши отношения в полной мере. Это причины, проистекающие из нашего прошлого.

***ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОЯВЛЯЕТСЯ***

Я представляю, что некоторые из вас спросят: "Но каким человеком он становится? Недостаточно сказать, что он избавляется от фасадов. Какой человек находится за ними?" Ответ на этот вопрос не из легких. Поскольку один из наиболее очевидных фактов заключается в том, что каждый индивид имеет тенденцию стать самостоятельным, отличным от других, уникальным человеком, я хотел бы выделить несколько, по моему мнению, характерных направлений. Ни один человек не будет полностью воплощать в себе эти характеристики, никто полностью не подойдет под то описание, которое я предложу, но я вижу, что можно вывести некоторые обобщения, которые основаны на моем опыте участия в психотерапевтических отношениях с очень многими клиентами.

***ОТКРЫТОСТЬ ОПЫТУ***

Прежде всего я хотел бы сказать, что индивид становится более открытым своему опыту. Это высказывание имеет для меня огромное значение. Это — противоположность защите1. Психологические исследования показали, что если данные наших органов чувств противоречат нашему представлению о себе, эти данные искажаются. Говоря другими словами, мы не можем видеть все то, что доносят до нас наши органы чувств, а лишь то, что соответствует нашему представлению о себе.

А сейчас в безопасной атмосфере отношений, о которых я говорил, на место этих защитных реакций или ригидности2 постепенно приходит все увеличивающаяся открытость опыту. Индивид становится все более открытым осознанию своих собственных чувств и отношений, таких, какими они существуют у него на органическом уровне, как я это пытался описать. Он также начинает более адекватно, непредвзято осознавать реальность так, как она существует вне его, 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 его опыта свидетельствуют о том, что он плохой, и тому подобное.

***ВЕРА В СВОЙ ОРГАНИЗМ***

Особую трудность представляет описание второго качества, появляющегося у человека после процесса психотерапии. Кажется, этот человек все в большей степени обнаруживает, что его собственному организму можно доверять; что организм является подходящим инструментом для выбора поведения, наиболее соответствующего данной ситуации.

Попытаюсь донести это до вас в более доходчивой форме. Возможно, вы сможете понять мое описание, представив себе индивида, который всегда стоит перед таким реальным выбором: "Проведу ли я отпуск вместе с семьей или один?", "Выпить ли мне третий коктейль, который вы мне предлагаете?", "Тот ли это человек, который может быть моим партнером в любви и в жизни?". Как же поведет себя человек в такого рода ситуациях после психотерапии? В той степени, в которой этот человек открыт всему своему опыту, у него есть доступ ко всем имеющимся у него данным, на которых можно построить свое поведение в конкретной ситуации. Он обладает знаниями о своих чувствах и побуждениях, которые часто 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 различного поведения. У него имеется сравнительно верное восприятие данной ситуации во всей ее сложности. Он может разрешить своему целостному организму при участии сознательной мысли рассмотреть, взвесить и привести в равновесие каждый стимул, потребность и требование, их относительную значимость и силу. Произведя это сложное взвешивание и уравновешивание, он способен найти такой путь действий, который, кажется, лучше всего удовлетворяет все его дальние и сиюминутные потребности в ситуации.

Возможно, полезно понять, что у большинства из нас недостатки, мешающие этому взвешиванию и нахождению баланса, заключаются в том, что мы включаем в свой опыт то, что к нему не относится, и исключаем то, что относится к нему. Так, индивид может настаивать на таком представлении о себе, как "Я знаю меру при употреблении спиртных напитков", в то время как открытость его прошлому опыту показывает, что это едва ли верно. Или молодая женщина способна видеть только хорошие качества своего будущего супруга, в то время 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 наклонностей, 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 локус***

Другое направление, очевидное в процессе становления человека, относится к источнику, или локусу, выборов его решений или оценочных суждений. Индивид все чаще начинает чувствовать, что локус оценки лежит 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, - это "Полностью ли удовлетворяет и верно ли выражает меня мой образ жизни?". Я думаю, возможно, это самый важный вопрос для творческого индивида.

***ЖЕЛАНИЕ СУЩЕСТВОВАТЬ КАК ПРОЦЕСС***

Мне бы хотелось выделить еще одну, последнюю характеристику этих индивидов, когда они прилагают усилия, чтобы открыть себя и стать самими собой. Дело в том, что, вероятно, их более удовлетворяет существование в виде процесса, нежели как застывшая сущность. 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 свободе психотерапевтических отношений такой индивид обычно избавляется от этих жестко установленных целей и приходит к более верному пониманию того, что он не застывшая сущность, а процесс становления.

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 как 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 изменения, 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 цель 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 попять 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".

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.1994. Дайджест.

Роджерс К. Эмпатия / Психология эмоций. Тексты. М. 1984.

Роджерс К. Вопросы, которые я бы себе задал, если бы был учителем / Семья и школа, 1987, №10.

Роджерс К. Личные размышления относительно преподавания и учения ,1993, №5-6.

Роджерс К. К науке о личности / В кн. История зарубежной психологии. Тексты. М. 1986.