

УДК 159.942.5:615.851

А. С. Кочарян

## ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК МИШЕНЬ КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

У статті розглядається різноманіття клієнт-центрованої практики, і підкреслюється, що в роботі К. Роджерса відбулися серйозні трансформації від стратегії супроводу клієнта в глибину його проблеми до стратегії супроводу в глибину переживання. В основі проблем клієнта лежать «заторні» переживання, які мають специфічні характеристики, що відрізняють їх від нормальних емоцій. Завдання психотерапії – допомога клієнту у вивільненні «заторних» емоцій й підвищенні інтенсивності емоційного процесу. Пропонується модель емоційної топографії психіки, розглядається урівноваження емоцій як механізм психотерапії.

Ключові слова: клієнт-центрована психотерапія, механізми психотерапії, переживання, характеристики фіксованого переживання, топографія психіки.

The article deals with the variety of client-centered practice, and emphasizes that there were serious transformation in Carl Rogers's work from the client support strategy in the depth of his problems to support strategy in depth experience. The bases of the client's problems are "mas " experiences that have specific characteristics that distinguish them from normal emotions. The task of psychotherapy is to help clients release the "mas " of emotions and increase the intensity of the emotional process. The emotional topography model of the psyche is considered as a mechanism of psychotherapy for balancing the emotions.

Keywords: person-centered psychotherapy, mechanisms of psychotherapy, experience, the characteristics of the fixed experience, the topography of the psyche.

В статье рассматривается многообразие клиент-центрированной практики, и подчеркивается, что в работе К. Роджерса произошли серьезные трансформации от стратегии сопровождения клиента в глубину его проблемы к стратегии сопровождения в глубину переживания. В основе проблем клиента лежат «заторные» переживания, которые имеют специфические характеристики, отличающие их от нормальных эмоций. Задача психотерапии – помощь клиенту в высвобождении «заторных» эмоций и повышении интенсивности эмоционального процесса. Предлагается модель эмоциональной топографии психики, рассматривается уравнивание эмоций как механизм психотерапии.

Ключевые слова: клиент-центрированная психотерапия, механизмы психотерапии, переживание, характеристики фиксированного переживания, топография психики.

Любой текст по психотерапии является либо попыткой «онаучивания», вполне (!) отвечающим стандартам научного знания, так как отражает знание «объективных законов

мозга» [1], либо быть «сказкой», отражающей верования в некоторые ресурсы исцеления (эффект Джамбо) [1]. Причем, сама эта сказка может быть как просто *суждением*, когда о клиенте говорят в третьем лице, так и *песней, гимном*, когда процесс совместного проживания с клиентом не теряется в суждении, не утрачивается в нем, и когда клиент и его переживания живут, а не анализируются. Здесь психотерапевт с клиентом в *контакте*, а сам клиент не *в первом лице*, а в *втором* – он предстает как *Другой*. Это особый статус психотерапии не быть просто знанием, набором теоретических схем и концепций, техник и т.п. Психотерапия – это не способ, она не имеет (только) орудийного статуса, она не может быть концептуализирована только как *метод*. В этом смысле психотерапия – это *приглашение этого Другого в Жизнь, соблазнение на Жизнь* [2]. В этом смысле клиент-центрированная психотерапия с ее принципиальным антиинструментализмом дает возможность увидеть этого *Другого*.

Клиент-центрированная психотерапия представляет собой внутренне далеко неоднородный подход. На сегодняшний день, по словам М. Warner [3], в рамках человеко-центрированного подхода существует множество «племен» (направлений), что, по мнению Мирнс и Торн, «является здоровым состоянием дел, и показывает, что подход не умирает, и где практики открыты к новому теоретическому и практическому опыту» [4].

в ее глубину, то проблема раскроется перед ним во всей своей полноте. Это является условием того, что клиент справится с ней. Несколько другая вещь – сопровождать клиента в глубину его переживаний – психотерапевта интересуют не внешние обстоятельства психологической травмы, как например, холодность матери в детстве, отсутствие восхищенного взгляда отца, ранние соращения и т.п. Это лишь внешний фон. Задача состоит в том, чтобы понять, как такие травмы легли внутри клиента, какие «заторы» нормального роста они создали в нем. Очевидно одно,

первых, не единственный, а, во-вторых, он гарантированно не обеспечивает излечение.

Первоначально К. Роджерс реализовал идею сопровождения клиента в глубину проблемы без акцента на переживании клиента. Здесь и краеугольная **идея недирективности**. Действительно сначала Роджерс работал с подростками, имеющими трудности в поведении. По решению суда эти подростки выбирали между психотерапией и помещением их в спецучреждения. Если это и был выбор терапии, то назвать его в полной мере добровольным нельзя. А, кроме того, куда девать специфичные для подростка реакции эмансипации, отрицательной имитации и др.?! В такой ситуации настаивать на своем, быть директивным – не лучшая тактика психотерапевта. Здесь и **идея, что психотерапевт должен быть «на полшага позади клиента»** – в этом случае создаются условия актуализации организмической тенденции. Но работа с проблемой и даже с субъективным смыслом проблемы, а не с переживанием далеко не всегда оказывается эффективной. Поэтому терапию К. Роджерса часто относили к претерапии, к тому, что предшествует собственно терапии, и направленную лишь на установление отношений с клиентом. Но все поменялось. Мария Виллас и Боас Боуэн [9] отмечают, что за 43 года (с момента публикации своей книги «Консультирование и психотерапия» в 1942 г. до демонстрационного получасового сеанса с Джилл в 1985 г.) в работе К. Роджерса произошли серьезные изменения. В 1942 г. К. Роджерс писал, что терапевт не должен находиться за рамками

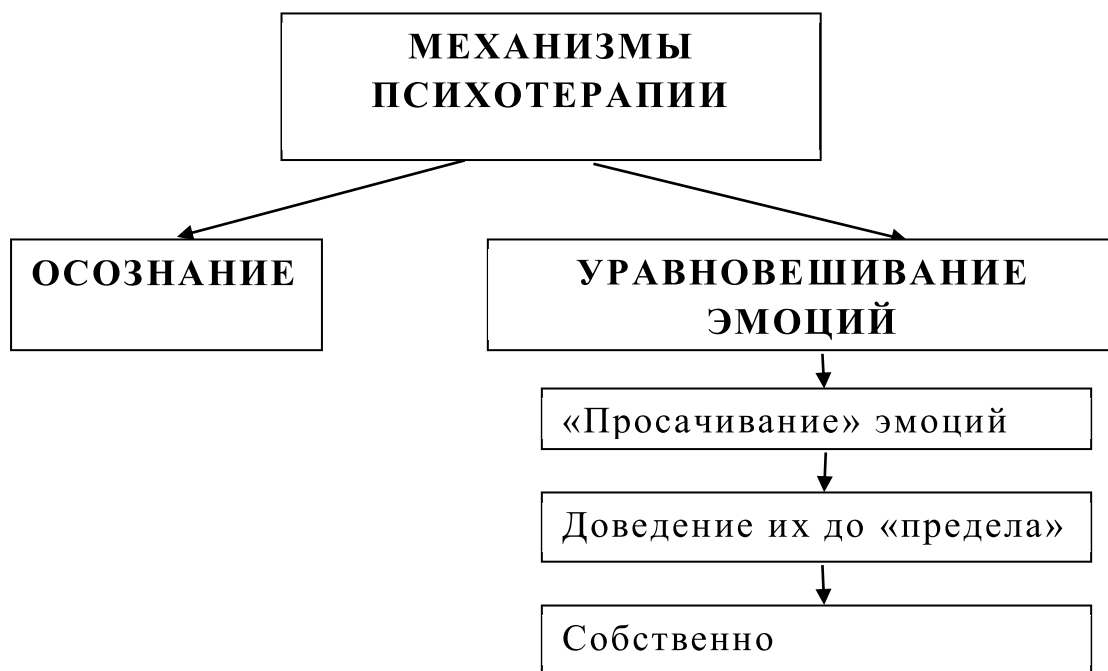


Рис. 1. Механизмы психотерапии

У Роджерса появляется особый механизм «уравновешивания переживаний», который внешне похож, но все-таки отличается от выявленного поведенческими терапевтами механизма *реципрокности эмоций*, и является принципиально новым. Еще у З. Фрейда [13] кроме осознания, создания «мостика» между «ego»-структурами и «психическими дырами» (несвободными от конфликта зонами психики, травматическими зонами) встречается указание на то, что главное состоит в том, чтобы «повысить интенсивность аффективного и эмоционального процесса». Однако, в связи с неразработанностью теоретических и технических аспектов такого «эмоционального высвобождения», упор был сделан на когнитивной составляющей терапевтического изменения. В смысле работы с собственно эмоциями К. Роджерс пошел дальше, сделав мишенью психотерапии собственно переживания (справедливости ради отметим, что не все клиент-центрированные психотерапевты согласны с этим, подчеркивая роль отношений. Но это этап его работы, который обозначен как Роджерс-1 [книга]), создавая теорию «эмоционального высвобождения».

Для понимания сути такого «высвобождения» необходима специфическая метафорическая «эмоциональная» топография психического, которая и представлена на рис. 2. Эта топография построена по идеям К. Роджерса.

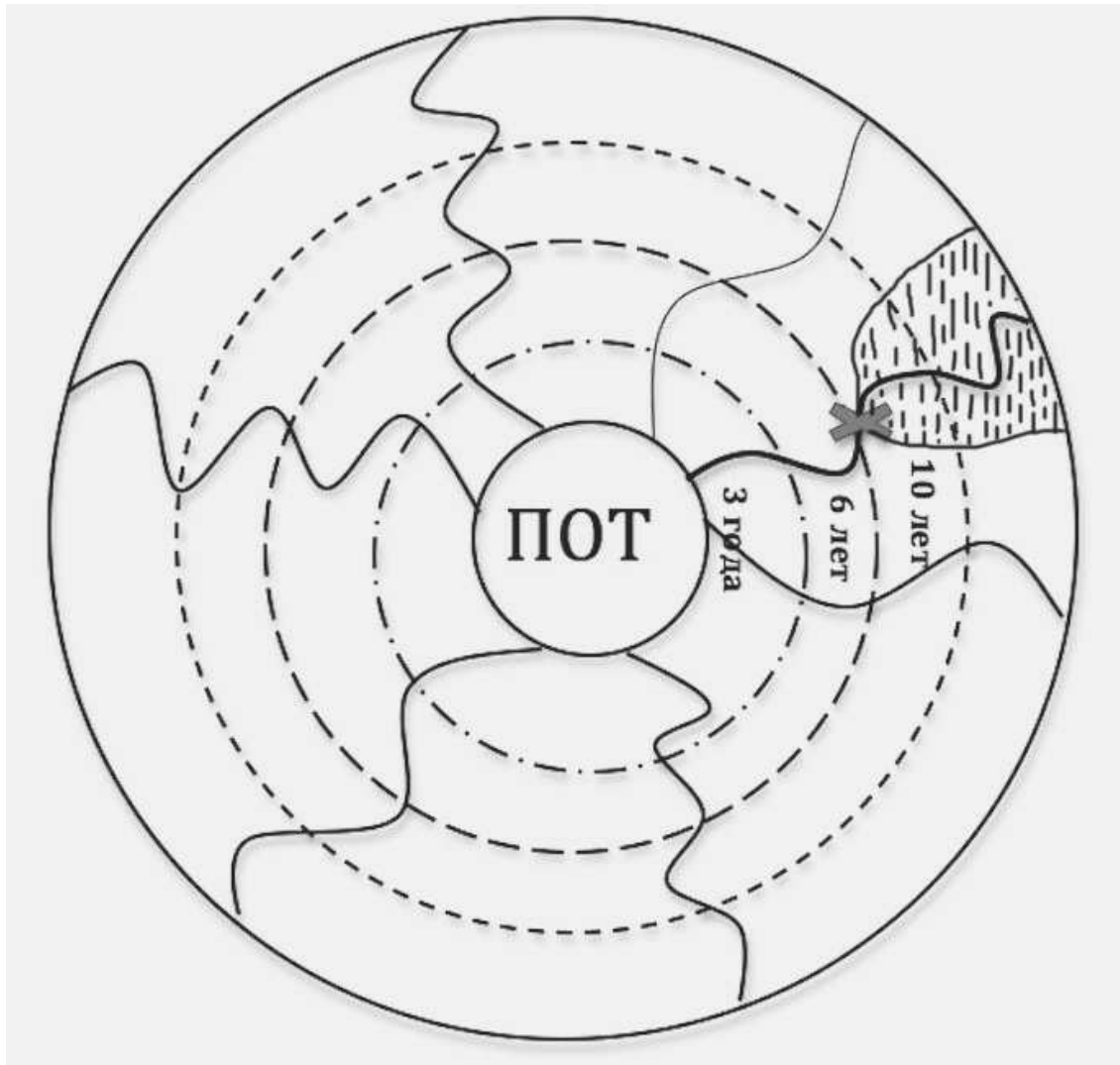


Рис. 2 Топография «эмоционального» психического

В центре круга представлена первичная организмическая тенденция (ПОТ), несущая энергию Жизни. В психологической антропологии К. Роджерса отсутствует перечень организмических тенденций, что делает ее слабо артикулированной в теоретическом отношении, но вместе с тем усиливает ее психотерапевтический потенциал [13]. Чисто теоретически было бы чудесно, если бы был перечень, составленный  $n$ -ным количеством организмических тенденций, а каждая тенденция могла бы иметь, скажем, три уровня развития – низкий, средний и высокий. Легко можно было бы построить индекс полноты функционирования человека (ИПФЧ), который представлял бы собой  $ПФ = \sum_i^n УП Ti$ , где  $УП Ti$  – уровень развития той первичной организмической потребности. Тогда психотерапия бы превратилась в точечное воздействие на те организмические тенденции, которые находятся в состоянии дефицита. Так было бы правильно с логической точки зрения, но как на самом деле пойдет процесс – заранее предугадать невозможно. Нельзя «насиленно» воздействовать на клиента, вызывая желательные изменения. Р. Джендлин в качестве важного «правила» поведения психотерапевта указал на «ненавязчивость» – ничего нельзя ввести в пространство внутренних переживаний клиента, он должен быть свободен, в том числе и в том, чтобы иметь право не изменяться.

Из первичной организмической потребности (ПОТ) по «капиллярам» исходит эмоциональный «ток» («кровь»), который питает соответствующие зоны, и наполненность капилляра кровью определяет живость соответствующих зон психики. В капиллярах образуются «бляшки», которые могут стать «гемодинамически» значимыми, нарушающими «ток крови». Этими «бляшками» становятся зафиксированные переживания, которые превратились в «вещи» [14]. Именно они нарушают «трофику» целых областей психики, которые становятся «мертвыми», ослабленно функционирующими или вовсе не функционирующими. Такие «заторные» переживания могут формироваться как результат травмы в определенном возрасте. На рис. 2 такие «заторы» представлены знаком «X». На одном и том же «капилляре» «затор» может ложиться на разных возрастных периодах. Ситуация травмы, как мы отмечали выше, внутри психики отзывается определенным фиксированным переживанием, которое мы обозначили как «заторное».

Такое переживание, по нашему мнению, обладает рядом специфических качеств:

1) оно не возникает и не завершается – оно все время есть, под порогом сознания, но есть. Нужна лишь ситуация, каким-то образом напоминающая исходную травматическую – если обида затаилась, она всегда обнаружится при удобном случае. Отсюда возникла идея о том, что эмоции могут существовать в потенциальном состоянии;

2) оно превращается в «вещь» в теле – «комочек в горле», «тяжесть в груди», «шары на висках», «мешок на плечах» и т.п. Иными словами, такая эмоция становится выражено соматизированной, утрачивает свою психологическую напряженность, существует как некоторый телесный симптом. Часто отвращение остается как подташнивание без переживания собственно отвращения;

3) оно теряет свойство «текучести» – любая эмоция начинается, достигает кульминации и завершается. Здесь же оно стоит как «болото», а не течет как река;

4) переживания близкого ряда склонны «слипаться» – обида срастается со злостью, плачем, беспомощностью, которые, переходя друг в друга, создают «порочный круг переживания», все движется по кругу («порочному»), ничего не меняется;

5) такие переживания резистентны к психотерапии. Что можно сделать с «порочным» комплексом «обида-злость-плач-беспомощность»? Можно разрядить. Отсюда катартические техники. Можно рационализировать – «ну что могла сделать мать, ведь она была одна. Какие обиды могут быть?!». Но она есть, и это иррационально. Мы предлагаем технику расширения объема переживания.

Таким образом, в работе с клиентом мы сталкиваемся с «обрывками» его переживаний, с результатами прерывания их протекания. Такие «сколки» переживаний представляют собой нагромождение разнородных, но связанных (не генетически, а функционально) эмоций. Недопережитые чувства вины, стыда, страха, беспомощности и т.п. «слипаются», формируя странные круги «порочных» переживаний. По «капиллярам» «кровь» не течет, и часть психики становится «мертвой» – «мертвеет, холодеет душа». В результате в психологической сфере появляется «как бы». На рис. 3 представлено нарушение движения «крови» по капилляру. После «затора» интенсивность эмоционально эффективного процесса в капилляре снижается, падает уровень «жизненности», реальная жизнь заменяется «как бы жизнью».

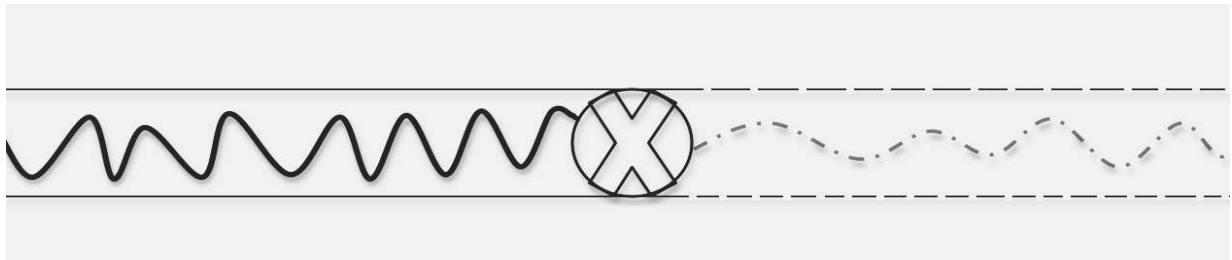


Рис. 3. Движение эмоционального потока в «капилляре»  
X – «заторное» переживание

Человек оказывается перед собственной несостоятельностью жить, любить, чувствовать непосредственно – жизнь наполняется многочисленными «как бы». Поэтесса Тамара Андрущенко (Харьковская) [15, с. 8], находясь в поисках любви, пишет:

« Мне не Дано Земного наслажденья  
Земным Покоем и Земной судьбой.  
Я испытала взлеты и паденья  
В Своем стремленьи стать самим собой.  
Но – пробит Час, и потекли минуты,  
Стремясь собой заполнить Пустоту.  
**И я страдаю и люблю как будто**  
И этим состоянием – Живу?»

Этих как бы становится много, и они могут самым человеком как бы не замечаться, как не замечается хронически напряженная мышца. Переживание замещается рассказом о переживании, а точнее рассказом-переживанием. Более того такая эмоция-рассказ обладает качеством коммуницирования – о ней легко говорить, а это, стало быть, создает видимость свободной (легко проговариваемой) эмоции, что дает преимущество в группах – манифестируется эмоциональная компетентность (а это позволяет решать нарциссические проблемы и восстанавливает нарциссический баланс). Но за словами ничего нет – слово становится коннотативно пустым.

Итак, психологически «как бы» означает пустоту, бессмысленность, невстроенность в мир, «чувство постороннего».

Кто-то (по крайней мере, в фантазиях клиента) должен его разбудить как «спящую красавицу». Но халявы не бывает – необходимо мужество внутренней работы. Нет метода разбудить. И в этом смысле психотерапия не имеет статус метода, а, точнее, его для определения психотерапии как-то маловато.

«Мертвость» случается и в теле, которое, как и психика, становится разорванной на части, которые имеют разную степень зрелости. На рис. 4, 5 и 6 представлены «детские» гениталии (как сказала одна клиентка «ромовая бабка» – большая, воздушная, но не наполненная), детские кисти с элементами подчеркнутой женственности в дистальных фаланге пальцев и «мужские» голени и стопы.





Рис. 4 Бедра клиентки К. (28 лет)



Рис. 5. Кисть клиентки К. (28 л.)



Рис. 6. Голени и стопы клиентки К. (28 л.)

Роджерс венцом развития считал «полностью функционирующего человека», в котором оживают все части психики и тела. И между ними есть параллелизм, или эквивалентные отношения.

Для завоевания (выведения из «мертвости») «частей» психики и тела нужно мужество. К. Роджерс ввел понятие самоактуализации. Не организмическая тенденция сама должна себя «пробить» (эго-дистонный процесс), а борющийся за себя человек (эго-синтонные процессы). В 1963 г. Роджерс написал статью [16], в которой в отличие более ранних статей [17–19] считал, что инконгруэнтность (несовпадение эго-структур и опыта) является ненормальным состоянием, и его следует преодолеть за счет внутреннего мужества самопринятия и, соответственно, самоактуализации.

Полнота функционирования отражает меру жизненности различных психологических частей – радости, страха, гнева, сексуальности, амбиций, независимости и т.п. Одним словом, все части психики (личности) должны найти свое воплощение – не должно быть полных амбаров, откуда зерно никогда не берется. Эта идея хорошо отражена в молитве западноафриканского племени йоруба [20, с. 41].

*«Смерть: Считает, считает, считает непрерывно, не считает меня. Жизнь: Считает непрерывно, считает непрерывно, не считает меня.»*

*Пустота: Считает непрерывно, считает непрерывно, не считает меня. Бог с во: Считает непрерывно, считает непрерывно, не считает меня. День: Считает непрерывно, считает непрерывно, не считает меня.»*

Паутина вокруг зернохранилища».

Мария-Луиза фон Франц [там же, с.42] пишет, что данная молитва «обращена к Смерти, Огню, Пустоте, Богатству и Дню – к пяти архетипическим силам, способным считать. Быть просчитанным – значит быть замеченным, значит выйти в мир, и открыто заявить о своих желаниях, посеять свои потенции, которые как зерна дадут всходы. Но замеченность несет риск смерти. Как у О. Ранка, жизнь – это цикл сплошных сепараций,

а смерть – это слияние, отказ от сепарации. Так что отказаться проявлять себя – это отказаться от сепарации, от того, чтобы выступить самостоятельным, независимым числом.

Эта молитва может выступить в качестве психотерапевтической притчи, усиливающей «желание жить», что в каком-то смысле является достаточно широкой и хорошей метафорой психотерапии [3] – «психотерапия – это соблазнение на жизнь». Но соблазнить на жизнь можно только жизнью, в том числе самого психотерапевта.

### Литература

1. Спинелли Э. Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению / Э. Спинелли. – М. : Издательство И. П. Логинов, 2009. – 216 с.
2. Макдугалл Д. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств ; пер. с франц. / Д. Макдугалл. – М. : Когито-Центр, 2007. – 215 с.
3. Warner M. Person-centered psyc ot erapy: one nation, many tribes / M. Warner // Person-centered journal. – 2000. – 7 (1). – P. 28–39.
4. Mearns D. Person-centred counselling in action / D. Mearns, B. T orne. – London : Sage, 2008. – 242 p.
5. Маркус-Тексейра Дж. Клиентоцентрированная психодрама Дж. Маркус-Тексейра // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Дэвида Брэзиера ; пер с англ. – М. : Когито-Центр, 2005. – С. 234–246.
6. Гейлин Н. Человекоцентрированная семейная терапия // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Дэвида Брэзиера ; пер с англ. – М. : Когито-Центр, 2005. – С. 197–216.
7. Корнелл Э. В. Обучение фокусированию: пять шагов и четыре навыка / Энн Вейзер Корнелл // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Дэвида Брэзиера ; пер с англ. – М. : Когито-Центр, 2005. – С. 181–196.
8. Бадхен А. А. Психотерапевт в социальном контексте [Электронный ресурс] / А. А. Бадхен // Выступление на юбилейной Школе Гильдии психотерапии и тренинга, посвященной 25-летию Гильдии 15 апреля 2014. – Режим доступа : <http://www.in armony.ru/751>
9. Виллас М. Миф о недирективности: сеанс с Джилл / Виллас М., Боуэн Б. // Журнал практического психолога. – 1998. – № 1. – С. 21–31.
10. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс ; пер. с англ. – 2-е изд. – М. : Психотерапия, 2008. – 512 с.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. Исениной Е. И. – М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
12. Ницшке Б. Значение сексуальности в трудах Зигмунда Фрейда / Б. Ницшке // Энциклопедия глубинной психологии. – М. : Издательство: Интерна, Менеджмент, 1998. – Том 1. Зигмунд Фрейд. Жизнь, работа, наследие. – С. 365–406.
13. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / Мадди С. ; пер. с англ. –

СПб. : Речь, 2002. – 539 с.

14. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями / А. Ф. Ермошин. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с.

15. Андриющенко Т. Г. Истома любви / Т. Г. Андриющенко. – Харьков : ООО «Модель Вселенной», 2001. – 236 с.

16. ~~Logers C. K. The concept of the fully functioning person / C. K. Logers / Psyc oterapy: t eory, researc and practice. – 1963. – 1 (1). – P. 1–24~~

17. ~~Logers C. K. Client-centered T erapy: its current practice, implications and t eory / C. K. Logers // Boston: Houg ton Mifflin, 1951. – 560 p.~~

18. ~~Logers C. K. A t eory of t erapy, personality and interpersonal relations ips as developed client-centered framework / C. K. Logers // S. Koc (ed.) Psyc ology: a Study of Science. Vol. 3. – New York : Mc Grow Hill, 1959. – P. 184–256.~~

19. ~~Logers C. K. The actualizing tendency in relation to “motives” and to consciousness / C. K. Logers // M. Jones (ed.), Nebraska Symposium on Motivation – Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1963. – P. 1–24.~~

20. Франц М.-Л. Проричание и синхрония: Психология значимого случая / М.-Л. Франц ; пер. с англ. З. Кривулиной ; под общ. ред. В. Зеленского. – СПб. : Издательская группа «Азбука-Классика», 2009. – 224 с.

#### Literatura

1. Spinelli Je. Zerkalo i molotok. Vyzovy ortodoksal'nomu psi oterapevtic eskomu mys leniju / Je. Spinelli. – М. : Izdatel'stvo I. P. Loginov, 2009 g. – 216 s.

2. Makdugall D. Teatry tela: Psi oanaltic eskij pod od k lec eniju psi osomatic eski rasstrojstv / D. Makdugall ; Per. s franc. – М. : Kogito-Centr, 2007.– 215 s.

3. Warner M. Person-centered psyc oterapy: one nation, many tribes / M. Warner / Person-centered journal. – 2000. – 7 (1). – P. 28–39.

4. Mearns D. Person-centred counselling in action / D. Mearns, B. T orne. – London : Sage, 2008. – 242 p.

5. Markus-Teksejra Dz . Klientocentrirovannaja psi odrama Dz . Markus-Teksejra // Karl Kodz ers i ego posledovateli: psi oterapija na poroge XXI veka / Pod red. Djevida Brjeziera. Per s angl. – М. : Kogito-Centr, 2005. – S. 234–246.

6. Gejlin N. C elovekocentrirovannaja semejnaja terapija // Karl Kodz ers i ego posledovateli: psi oterapija na poroge XXI veka/ Pod red. Djevida Brjeziera. Per s angl. – М. : Kogito-Centr, 2005. – S. 197–216.

7. Kornell Je. V. Obuc enie fokusirovaniju: pjat' s agov i c etyre navyka / Jem Vejzer Kornell // Karl Kodz ers i ego posledovateli: psi oterapija na poroge XXI veka / Pod red. Djevida Brjeziera. Per s angl. – М. : Kogito-Centr, 2005. – S. 181–196.

8. Baden A. A. Psi oterapevt v social'nom kontekste [Elektronnij resurs] / A. A. Baden // Vystuplenie na jubilejnoj S kole Gil'dii psi oterapii i treninga, posvjas ennoj 25 letiju Gil'dii 15 aprelja 2014. – ~~ez im dostupu : [http://www.in\\_armony.ru/751](http://www.in_armony.ru/751)~~

9. Villas M. Mif o nedirektivnosti: seans s Dz ill / Villas M., Boujen B. // Z urnal praktic eskogo psi ologa. – 1998. – №1. – S. 21–31.

10. ~~Kodz ers K. Konsultirovanie i psi oterapija. Novejs ie pod ody v oblasti praktic eskoj~~

---

raboty / K. Kodz ers / Per s angl = 2-e izd. = M. Psi oterapija, 2008. = 512 s.