

ПСИХОТЕРАПІЯ У СУТНІСНОМУ ВИМІРІ

Сучасну ситуацію розвитку світової психологічної науки характеризує обставина, що має принципово важливе значення і робить цю ситуацію абсолютно новою для самої психології. Донедавна психологія (як, втім, і всі інші науки) існувала в контексті локальних (часткових) соціальних проблем (державних, національних, класових і т.п.) і, отже, розвивалася як один з наукових засобів розв'язання цих проблем. Але сучасний світ - це світ уже не стільки локальних, скільки глобальних проблем. Усвідомлення нових реальностей сьогоdnішнього (і ще більшою мірою завтрашнього) світу нерозривно пов'язане з формуванням і формулюванням принципово нового соціального замовлення психологічній науці - на розробку таких психологічних теорій і практик, які можуть забезпечити рішення глобальних проблем. Нове наукове мислення, ядром якого є визнання пріоритету загальнолюдських цінностей перед будь-якими іншими цінностями й інтересами, переконливо демонструє неспроможність старих, традиційних форм мислення, обмеженого вузьким об'ємом приватних проблем.

Неспроможність старого мислення полягає насамперед у тім, що запропоновані їм способи рішення локальних проблем виявлялися, як правило, способами створення, породження глобальних проблем. Інакше кажучи, головною причиною глобалізації проблем виявилася діяльність часткової людини, тобто людини, що жила й діяла в логіці й масштабі локальних проблем. Зрозуміло, однак, що рішення глобальних проблем можливо лише в діяльності людини, що живе й діє в іншому контексті й масштабі, здатної бачити й формулювати ці проблеми як

свої власні й, отже, шукати їхні продуктивні рішення. У зв'язку із цим украй актуальними, життєво важливими в умовах сучасного миру стають завдання вивчення суб'єктів нового мислення, завдання дослідження й практичного освоєння умов, що забезпечують перетворення локальних (часткових) людей у людей взагалі. Саме ці завдання завжди були центральними для гуманістичної традиції в психології.

На думку О.Орлова, саме життя породжує предмет і завдання нової психології, психології гуманістичної, саме життя перетворює одну зі шкіл, один з напрямків світової психології в центральну школу, у провідний напрямок [1].

Предметом цієї статті є окреслення підходу, який виник у межах гуманістичного напрямку і поступово охоплює все ширші сфери психологічної практики. Йдеться про визнання психологами відмінності між поняттями особистості та сутності людини і активне використання можливостей сутнісного виміру у психотерапії. При цьому під "сутністю", або Істинним «Я» ми розуміємо позначення суб'єкта як трансперсональної психічної реальності [4].

Означений підхід виник у межах клієнтцентрованого напрямку - одного з джерел гуманістичної психології, засновником якого був К.Роджерс. Важлива особливість клієнтцентрованого підходу - глобальна довіра людині, тоді як для західної цивілізації в цілому й для більшості її соціальних інститутів (керування, виробництва, утворення, охорони здоров'я, родини, релігії) властива настільки ж глобальна недовіра до людини. Сама людина традиційно розглядається як споконвічно, від

природи некерована, ледача, недопитлива, хвора, егоїстична, аморальна і гріхозна, як той, хто повинен перебувати під постійним зовнішнім піклуванням і доглядом.

Людиноцентрований підхід розглядає людину зовсім інакше, постулює існуючу в кожній людині актуалізуючу тенденцію - тенденцію зростати, розвиватися, реалізовувати весь свій потенціал. Тим самим цей підхід довіряє конструктивному руху людини в напрямку до все більше повного розвитку й прагне визволити цей рух.

Основні положення підходу полягають у тому, що, по-перше, внутрішня природа (або сутність) людини позитивна, конструктивна й соціальна. По-друге, ця природа починає виявляти й проявляти себе в людині щоразу, коли в її взаєминах з іншими людьми існує атмосфера безумовного позитивного прийняття, емпатичного розуміння й конгруентного самопред'явлення.

Сам К. Роджерс формулює в одній зі своїх останніх прижиттєвих публікацій основні положення підходу так: "Людина володіє в самому собі величезними ресурсами для самопізнання, зміни Я-концепції, цілеспрямованого поведіння, а доступ до цих ресурсів можливий тільки в тому випадку, якщо створюється певний клімат фасилітуючих психологічних установок.

Існують три умови, які утворюють такий клімат, що забезпечує зростання і розвиток, - чи йде мова про відношення між терапевтом і клієнтом, батьком і дитиною, лідером і групою, учителем й учнем, керівником і підлеглим. У дійсності ці умови застосовні в будь-якій ситуації, де метою є розвиток людини...

Перший елемент - це дійсність, щирість або конгруентність. Чим більше терапевт є самим собою у

відношенні із клієнтом, чим менше він відгороджений від клієнта своїм професійним або особистісним фасадом, тим більше імовірно, що клієнт зміниться й просунеться в конструктивному ключі. Дійсність означає, що терапевт відкрито проживає почуття й установки, які мають місце в цей момент. Існує відповідність або конгруентність між тим, що випробовується на соматичному рівні, що представляється у свідомості, і тим, що виражається клієнтові.

Другою за важливістю установкою для створення клімату, що сприяє зміні, є прийняття, турбота або визнання - безумовне позитивне прийняття. Коли терапевт відчуває позитивну, неосудливу, приймаючу установку стосовно клієнта безвідносно до того, ким клієнт є в цей момент, терапевтичне просування або зміна більш імовірні. Прийняття терапевта припускає дозвіл клієнтові бути в будь-якому його безпосередньому переживанні - зняковілості, образі, обуренні, страхові, гніві, сміливості, любові або гордості. Це безкорислива турбота. Коли терапевт визнає клієнта цілісно, а не обумовлено, просування вперед більш імовірно.

Третій фасилітуючий аспект відношення - емпатичне розуміння. Це означає, що терапевт точно сприймає почуття, особистісні змісти, пережиті клієнтом, і передає це сприйняте розуміння клієнтові. В ідеальному випадку терапевт так глибоко проникає у внутрішній світ іншого, що може прояснити не тільки змісти, які той усвідомлює, але навіть ті, що лежать трохи нижче рівня усвідомлення. Ця дуже специфічний, активний різновид слухання - одна із самих потужних відомих мені сил, що забезпечують зміну" [5, р. 197, 198].

Як свідчать результати численних емпіричних досліджень, що проводилися протягом півстоліття в

США й інших країнах, щоразу, коли виникають всі ці умови фасилітації особистісного зросту, спостерігаються позитивні поведінкові й особистісні зміни. Контекст цих змін може бути дуже різним - від психологічного консультування й викладання до практики переговорних процесів і психотерапії психозів.

Поряд із триадою фасилітуючих установок (безумовне позитивне прийняття, конгруентність й емпатичне розуміння) у своїх останніх роботах К. Роджерс указував ще на одну умову, що стимулює процеси особистісного зростання. Він писав: "Я виявив, що, коли я ближче всього до мого внутрішнього, інтуїтивного Я, коли я певним чином стикаюся з невідомим у мені, коли, можливо, я перебуваю у відношенні із клієнтом у легкому зміненому стані свідомості, тоді все, що б я не робив, виявляється цілющим. Тоді просто моя присутність звільняє й допомагає. Я не можу нічого зробити, щоб наблизити цей стан, але, коли я можу розслабитися й бути ближче до своєї трансцендентальної сутності, тоді я у відношенні із клієнтом можу поводитися дивним й імпульсивним чином, якому я не можу знайти раціональних виправдань й який ніяк не пов'язаний з моїми розумовими процесами. Однак якимсь дивним чином таке поведіння виявляється вірним. У такі моменти здається, що мій внутрішній дух вийшов зовні й доторкнувся до внутрішнього духу іншої людини. Наше відношення трансцендує себе й стає частиною чогось більшого. Мають місце істотні й очевидні зріст, зцілення, енергія" [5, р. 199].

Безоцінне прийняття кожного почуття, кожної думки, кожної зміни напрямку, кожного змісту, які клієнт виявляє у своєму досвіді, потребує від психотерапевта надзвичайної сензитивності й такого делікатного проникнення в його приватний світ,

при якому він відчуває себе в усій більшій безпеці у відносинах із психотерапевтом, усе більше схильним виражати найрізноманітніші фрагменти свого внутрішнього світу (фантазії й інтуїції, образи й потяги, асоціації й приватні думки). Подібне емпатичне розуміння-проникнення може виявитися настільки глибоким, що інтуїція психотерапевта виявляється в стані виявляти втрачені самим клієнтом фрагменти його внутрішнього світу й тим самим відновлювати його цілісність.

Психотерапевт, що реалізує людиноцентрований підхід, не схильний керувати своїм клієнтом, вести його, він довіряє клієнтові, "мудрості його цілісного організму", оскільки він несвідомо, проте краще за будь-якого фахівця знає шлях до власного зцілення. Важливе завдання психотерапевта - довіряти, свідчити це знання й цей шлях. Бути поруч із клієнтом, бути "на його стороні", рухатися з його "швидкістю", розділяючи з ним усі мінливості "внутрішньої подорожі".

Важливий аспект психотерапевтичної допомоги - сприяння повноті переживань клієнта. Тільки в тому випадку, якщо те або інше переживання виявляється прожитим у всій своїй глибині й у повному обсязі, воно може стати живим, вільним і таким, що перетворюється.

Клієнтцентрований підхід у психотерапії щораз ініціює дуже складний і дотепер багато в чому загадковий процес зцілення, руху клієнта від пункту "людина часткова" до пункту "людина цілісна". "Для того, щоб зробити цей процес можливим, психотерапевтові надто важливо бути повністю присутнім у якості розуміючої людини, що проявляє турботу, однак найбільш вирішальні події відбуваються в почуттях і відчуттях клієнта" [5, р. 208].

Ми можемо надати істотну допомогу іншому тільки тоді, коли ми взаємодіємо з ним на глибокому особистісному рівні як дві рівноправних і гідних поваги людські істоти, коли ми особисто ризикуємо в цих взаєминах, сприймаємо іншу людину як особистість, здатну до вибору свого власного напрямку в житті. Тільки в такому випадку відбувається по-справжньому глибока зустріч, яка зцілює біль самотності і клієнта, і терапевта" [5, с. 69 – 74].

Необхідно зазначити, що визнання ефективності роботи з клієнтом у сутнісному вимірі поступово визнається також прибічниками інших підходів до особистості. Так, К.Фопель наводить такий приклад: «Днями я зустрів старого досвідченого психоаналітика. Я запитав його, який, на його думку, найважливіший фактор успішного лікування. Він відповів, що міркував про це багато років і що насамперед має значення прекрасна аналітична підготовка. Він пояснював свої успіхи в психотерапії тим, що навчався в багатьох видатних аналітиків. "Й як ви дивитесь на це зараз?" "Тепер я знаю, що мій сильний бік полягає в тому, що у хвилини мовчання, у ті миттєвості, коли нічого не вимовляється вголос, я залишаюся відкритим для моїх пацієнтів. Коли я думаю про це, я розумію, що вирішальними були моменти, коли зовсім нічого не відбувалося. Пройшло тридцять років, перш ніж я зміг це допустити", - сказав він. Я запитав його: "Ви вірите, що багато психоаналітиків і терапевтів знають цю таємницю?"

"Якщо вони успішно лікують своїх клієнтів, то чинять саме так. Але в більшості випадків вони не усвідомлюють, що їм це відомо". Він подумав ще мить і додав: "Це так важко усвідомити, тому що це є саме собою зрозумілим" [2; 315-316].

І. Ялом, відомий як представник психоаналітичного та екзистенційного

підходів у психотерапії, зазначає, що надає перевагу підходу, згідно якого терапевт та клієнт розглядаються як супутники у подорожі: «Ми разом приймаємо участь у процесі – тут немає терапевтів, немає людей, які були б невразливі перед трагедіями, що є невід'ємною часткою людського існування» [3; 30]. Він вважає, що найціннішим інструментом терапевта, «Страдиварі» психотерапевтичної практики є його власне Я, і розкриття терапевта здатне ініціювати розкриття пацієнта. В практиці І.Ялом широко використовує моделі з гуманістичної терапії: використання моменту «тут-і-зараз», саморозкриття терапевта, емпатійне слухання, прийняття відповідальності тощо [3;82]. Його наукова, професійна позиція та досвід є переконливим свідченням обмеженості будь-якого «закритого» підходу до людини, підтвердженням якісно нового рівня ефективності роботи у просторі сутності.

Отже, одним із нових наукових підходів до проблеми гармонізації особистості, її особистісного зростання в процесі психотерапії виступає використання терапевтом простору сутності, або "Істинного Я" людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. – М., 2002. – 272 с.
2. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. – М.: Генезис, 2003. – 368 с.
3. Ялом И. Дар психотерапии. – М.: Эксмо, 2005. – 352с.
4. Ямницький В. Психологія життєтворчої активності особистості: Монографія. – Одеса: СВД Черкасов М.П., Рівне: РДГУ, 2004. – 360 с.
5. Rogers C. A Client-Centered Person-Centered Approach to Therapy // Psychotherapist's Casebook. – Jossey-

Bass, 1986.

Подано до редакції 18.01.07

РЕЗЮМЕ

В статье представлено теоретическое обоснование использования сущностного подхода к человеку в психотерапии.

SUMMARY

Theoretical motivation of using the essential approach to an individual in psychotherapy is presented in article.