

# Предисловие

Я был психотерапевтом (занимался индивидуальным консультированием) больше тридцати трех лет. Я и сам очень удивляюсь, когда задумываюсь о таком сроке. Это значит, что в течение не менее трети века я пытался помогать самым разным людям: детям, подросткам, взрослым; тем, у кого возникали проблемы в сфере учебной, профессиональной, личной или семейной жизни; «нормальным», «невротикам» и «душевнобольным» (кавычки означают, что данная классификация обманчива); тем, кто сам обращался за помощью и тем, кого направляли; людям с незначительными проблемами, и тем, кто отчаялся и потерял всякую надежду в жизни. Я расцениваю как огромную привилегию, выпавшую мне возможность близко узнать столько совершенно разных людей.

Я написал несколько книг и множество статей, опираясь на свой клинический опыт и исследования, проведенные в те годы. В эту книгу вошли работы, написанные в течение последних десяти лет, с 1951 по 1961 год. Я хотел бы объяснить причины, побудившие меня собрать их вместе.

В первую очередь, я надеюсь, что почти все они имеют отношение к жизни человека в нашем сложном современном мире. Этот труд, конечно же, не является сборником советов или пособием типа «сделай сам», и все же мой опыт свидетельствует о том, что читатели зачастую находят мои статьи заслуживающими внимания и считают их полезными. Они придают человеку уверенность в выборе и воплощении своего пути, в стремлении стать таким, каким он хотел бы быть. По этой причине мне хотелось бы сделать их доступными для тех, кого интересуют подобные вопросы, для «умных неспециалистов». Все мои предыдущие книги предназначались для психологов — специалистов в своей области, и были недоступны другим людям. Я искренне надеюсь, что многие люди, в сферу интересов которых не входят ни консультирование, ни психотерапия, найдут, что знания, полученные в этой области, придают им уверенность. Кроме того, я надеюсь и верю, что многие из тех, кто прежде никогда не прибегал к помощи консультирования, прочитав отрывки терапевтических бесед, приведенные в этой книге, обнаружат, что им стало гораздо легче понимать собственные трудности, по-

сколько они переживут в своем воображении борьбу других людей за личностное развитие.

Другая причина, побудившая меня подготовить эту книгу, — большое количество просьб от людей, уже знакомых с моим подходом к консультированию и психотерапии и моим взглядом на межличностные отношения. Они сообщают, что хотели бы быть в курсе последних моих открытий и работ, которые были бы представлены в удобной и доступной форме. Отдельные статьи, опубликованные в самых разных журналах, труднодоступны и недостаточны для них, они хотят, чтобы эти работы были опубликованы вместе. Подобная просьба приятна, и она накладывает на меня обязательства, которые я постараюсь выполнить. Я надеюсь, что читатели будут удовлетворены подборкой работ, которую я подготовил. Эта книга адресована психологам, психиатрам, учителям и воспитателям, школьным психологам, религиозным деятелям, социальным работникам, дефектологам, руководителям предприятий, менеджерам по персоналу, исследователям в области политики, а так же тем, кто в прошлом нашел мою работу применимой к своей профессиональной деятельности.

Имеется еще одна причина, побудившая меня к созданию этой книги, и она носит личный характер. Эта причина — поиск подходящей для моих идей аудитории. Проблема эта тревожит меня более десяти лет. Я знаю, что ко мне прислушивается только часть психологов. Большинство же, чьи интересы находятся в области, связанной с такими терминами как «стимул-реакция», «теория научения», «оперантное обусловливание» — слишком заиклены на своем восприятии человека исключительно как объекта, и содержание моих работ часто раздражает их. Я также осознаю, что пишу лишь для части психиатров. Для многих из них, возможно для большинства, все, что можно было сказать о психотерапии, была давным-давно сказано Фрейдом. Они не интересуются новыми возможностями в психотерапии, и скорее настроены против исследований в этой области. Также я знаю, что мои слова находят отклик у небольшого числа специалистов, которые называют себя консультантами. Большинство из них интересуются преимущественно прогнозирующими тестами, измерениями и методами направляющей помощи.

Таким образом, когда дело доходит до публикации очередной статьи, я испытываю неудовлетворение, когда передаю ее в профессиональный журнал, освещающий одну из этих трех областей. Пока я не знаю точно, где найти свою аудиторию.

На сегодняшний день я пришел к выводу, что мне хотелось бы собрать все ранее опубликованные статьи в отдельную книгу, чтобы они смогли найти своих читателей. Я уверен, что моими читателями станут люди самых разных профессий, далекие от того, чем занимаюсь я. Тем не менее, я надеюсь, что у них будет и нечто общее. Я верю, что мои труды относятся к направлению, которое может дать новый импульс в развитии психологии, психиатрии, философии и других наук. Я не знаю пока, как назвать это направление, но оно ассоциируется у меня с такими понятиями, как феноменологический, экзистенциальный, личностно-центрированный; с такими понятиями, как самоактуализация, становление, рост; и с такими именами, как Гордон Оллпорт, Абрахам Маслоу, Ролло Мэй. Следовательно, хотя аудитория, к которой я в основном обращаюсь, присуща междисциплинарность и широкий круг интересов, ее объединяет забота о человеке, интерес к его становлению как личности в современном мире, который, как мне кажется, отвергает и унижает его.

И, наконец, есть последняя, очень важная причина для появления этой книги. Для того чтобы уменьшить напряженность в человеческих взаимоотношениях в наше время, необходимо иметь хорошие базовые знания и быть профессионалом в своей области. Если мы не сделаем шаг вперед в понимании и налаживании межличностных и межгрупповых отношений, нас ждет тотальное разрушение мира, которое обусловлено успехами человечества в проникновении в бесконечность пространства и мир атомов. Я чувствую собственную ничтожность, думая о новейших достижениях в этих областях знания. Однако я надеюсь, что наступит тот день, когда мы будем тратить деньги, равные стоимости двух ракет, на исследования человеческих взаимоотношений. Еще меня очень тревожит, что знания, которыми мы уже обладаем, мало используются в практике. Я надеюсь, что эта книга внесет некоторую ясность и укажет способ применения полученных знаний для снижения существующего расового, профессионального или международного напряжения. Я надеюсь, что если применить все эти знания уже при воспитании ребенка, то в дальнейшем они помогут в развитии зрелых, незакомплексованных, понимающих личностей, способных эффективно справляться с возникающими трудностями. Для меня будет настоящей наградой, если я смогу донести еще неиспользуемые знания о межличностных отношениях до большого числа людей.

Довольно о причинах, побудивших меня к созданию книги. Теперь я сделаю вывод и дам небольшие комментарии по существу. Работы,

собранные здесь отражают итоги моих главных научных исследований последних десяти лет<sup>1</sup>. Я написал небольшое введение к каждой главе, в котором попытался представить содержание в удобной для понимания форме. Я построил книгу таким образом, что в ней раскрывается и развивается общая тема, равно важная и для отдельно взятого человека, и для общества в целом. При редактировании я исключил повторы, но отрывки с «вариациями на одну и ту же тему» были оставлены с той же целью, которая преследуется в музыке — для обогащения и насыщения мелодии смыслами. Каждая часть независима от остальных, и может рассматриваться читателем обособленно.

Проще говоря, цель этой книги состоит в том, чтобы поделиться с вами частью моего опыта — частью меня самого. Здесь описано то, что я испытал в джунглях современного мира, на неизведанной территории личностных взаимоотношений. Тут изложено все, что я видел и все, во что я поверил. Я привел здесь некоторые вопросы, поделился проблемами, сомнениями и заботами, с которыми столкнулся. Надеюсь, что, разделив их со мной, вы найдете что-нибудь, затрагивающее лично вас.

*Факультет психологии и психиатрии  
Университет Висконсин  
Апрель 1961 г.*

---

<sup>1</sup> Единственным исключением является развернутое описание личности. Я совсем недавно опубликовал полное и методичное обоснование моей теории в книге, которую вскоре можно будет получить в любой профессиональной библиотеке. Поэтому я и не включил сюда этот материал. Вы можете обратиться к главе под названием «A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework» в: Koch S.(ed.) *Psychology: A Study of a Science*, McGraw-Hill, 1959, vIII, p. 184-256.

# Часть I .

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

*О себе как о человеке, обладающем жизненным опытом и знаниями.*

### Глава 1. «Это я»

#### **Развитие моего профессионального мышления и личной философии**

**П**ять лет назад меня попросили выступить перед старшекурсниками Университета Брэндайс и рассказать не о моей теории психотерапии, а о себе. О том, как я обрел свой образ мышления? Как я стал тем, кто я есть? Это предложение навело меня на разные мысли, и решил его принять. В прошлом году я получил похожее предложение из штата Висконсин. Меня попросили выступить и рассказать о себе на лекциях серии «Последняя лекция». Предполагалось, что, читая свою последнюю лекцию, ученый раскрывает свою личность. Выступая в университете штата Висконсин, я шире, чем в первый раз, раскрыл и выразил те свой образ мыслей и философские воззрения, которые имеют для меня огромное значение. В данной главе я объединил обе беседы, стараясь сохранить ту неформальную обстановку, в которой они тогда протекали.

Реакция слушателей на эти выступления заставила меня осознать, насколько люди жаждут узнать личность человека, который выступает перед ними или учит их чему-то. Поэтому я поставил эту главу первой в книге. Я надеюсь, что она расскажет обо мне, и, тем самым, создаст контекст для последующих глав и наполнит их смыслом.

Мне сказали, что от меня ждут выступления на тему «Это я». Я испытал в связи с этим различные чувства, и среди них была гордость и благодарность за то, что некая группа людей хочет узнать, что я представляю собой как личность. Могу вас заверить, такое предложение вызывает на откровенность. На откровенный вопрос я постараюсь дать максимально искренний ответ.

Итак, кто же я? Я – психолог, интересы которого в течении многих лет лежат в области психотерапии. Что это значит? Я не собираюсь вас

утомлять длинным перечнем моих работ, но хотел бы привести здесь несколько абзацев из вступления к моей книге «Клиент-центрированная терапия», чтобы показать, что это значит для меня. Пытаясь раскрыть читателю субъективную причину, побудившую меня написать эту книгу, я написал следующее: «О чем эта книга? Я бы, с вашего позволения, ответил так: в определенной степени она направлена на раскрытие моего жизненного опыта, который и составляет ее содержание.

Эта книга о страданиях и надежде, тревоге и умиротворении, — обо всем том, что составляет область психологического консультирования. Эта книга об уникальных отношениях, устанавливаемых психотерапевтом с каждым из клиентов, и о тех простых элементах, которые являются общими для этих взаимоотношений. Эта книга о глубоко личном опыте каждого из нас. В ней рассказывается о клиенте в моем кабинете, сидящем у края стола, сражающемся за право быть самим собой, но в то же время смертельно боящимся быть им, жаждущем принимать и переживать выпавший на его долю опыт и жутко страшась такой перспективы. Это книга обо мне, о том, как я сижу лицом к лицу с этим клиентом, участвую в его борьбе, переживая это настолько глубоко, насколько могу. О том, как я стараюсь постичь его опыт: понять его значение, прочувствовать его, ощутить его привкус и аромат. О том, как я ругаю свою человеческую склонность ошибаться и неверно понимать клиента; свои промахи, которые случаются, когда я пытаюсь взглянуть на жизнь его глазами; ошибки, тяжелыми камнями падающие на тонкую сложную сеть, сотканную из нитей его личностного роста, который осуществляется в этот момент. О том, как я вновь и вновь испытываю радость от обладания привилегией быть акушером при рождении новой личности, как я стою рядом и с трепетом принимаю рождение нового Я, личности, наблюдаю процесс рождения и принимаю в нем живейшее, содействующее участие. О том, как мы с клиентом вдвоем с удивлением наблюдаем за теми мощными и организованными силами, которые присущи этому жизненному опыту, силами, которые лежат в основе вселенной в целом. Я думаю, эта книга о жизни, о том, как она раскрывается в процессе психотерапии, с ее слепой силой и огромной способностью к разрушению, но также с еще большим стремлением к развитию, если для него возникает возможность».

Может быть, вышесказанное прояснит то, чем я занимаюсь и что чувствую по этому поводу. Я полагаю, что вы захотите узнать, каким образом я начал этим заниматься, какие осознанные или неосознанные решения были приняты на этом пути, и какие выборы были сделаны.

Позвольте представить вам некоторые психологические вехи моей автобиографии, и особенно те, что имеют отношение к моей профессиональной жизни.

## Мои ранние годы

Мое воспитание проходило в семье с очень крепкими отношениями, но в строгой и бескомпромиссной религиозно-этической атмосфере, где преклонялись перед добродетелью трудолюбия. Я был четвертым из шести детей. Мои родители очень заботились о нас, и думали о нашем благополучии. Они ненавязчиво, с любовью влияли на наше поведение. Они считали, и я был в этом с ними согласен, что мы не похожи на других — это проявлялось в отсутствии любых алкогольных напитков, танцев, карт, театральных представлений, мы мало общались с внешним миром и *много* работали. Мне трудно было потом убедить своих детей в том, что даже газированные напитки имеют несколько грешный аромат; помню, что чувствовал, будто согрешил, когда впервые попробовал газировку. Мы отлично проводили время в семейном кругу, но не общались с другими людьми. Так что, я был славным одиноким мальчуганом, который непрерывно читал и за все время учебы в средней школе только дважды ходил на свидание.

Когда мне было двенадцать лет, родители купили ферму, и мы переселились туда. Это случилось по двум причинам. Мой отец, став преуспевающим бизнесменом, захотел иметь ферму в качестве хобби. Но более важной причиной было убеждение родителей, что семья, в которой есть подростки, должна находиться подальше от соблазнов жизни в пригороде.

Там у меня развились два увлечения, которые, скорее всего, повлияли на мою последующую работу. Я был очарован потрясающими ночными бабочками (тогда были в моде книги Джин Страттон-Портер), и стал знатоком в этой области. Я трудолюбиво разводил их в неволе, выращивая из гусениц, хранил коконы на протяжении долгих зимних месяцев, в общем, испытал все радости и разочарования ученого, пытающегося познать природу.

Мой отец считал, что ферма должна управляться в соответствии с последними научными достижениями, поэтому накупил кучу книг по аграрному хозяйству. Он воодушевлял своих сыновей в их попытках к независимому и успешному предпринимательству, так что я с братьями выращивал цыплят, ухаживал за новорожденными ягнятами, поросятами и телятами. Я был увлечен всем этим, изучал агрономию, и

только недавно осознал, что именно тогда приобрел базовый интерес к научной деятельности. Никто не сказал мне, что книга Морисона «Корма и кормление» не годится для четырнадцатилетнего подростка. Я с трудом продирался сквозь сотни страниц, изучая особенности проведения экспериментов и то, как контрольные группы подбираются соответственно экспериментальным, как посредством процедуры рандомизации обеспечить постоянство условий для того, чтобы выделить влияние определенных кормов на производство мяса или молока. Я узнал, как трудно проверить гипотезу. Я приобрел знание об использовании научных методов в практической деятельности и стал относиться к ним с уважением.

## **Колледж и высшее образование**

Я изучал ведение аграрного хозяйства в колледже штата Висконсин. Одним из самых ярких впечатлений тех лет стало для меня яркое и живое выступление одного из профессоров агрономии о важности знаний и их применении. Он отметил бесполезность энциклопедических знаний, приобретаемых ради них самих, и закончил речь таким восклицанием: «Не будьте чертовой повозкой с боеприпасами, будьте ружьем!»

В течение первых двух лет, проведенных в колледже, мои профессиональные интересы изменились. В результате нескольких эмоционально насыщенных студенческих конференций по религиозной проблематике, я перешел от профессии агронома к профессии священнослужителя! Я сменил предмет изучения (агрономию на историю), полагая, что последнее будет лучшим вариантом.

На старшем курсе меня вместе с еще двенадцатью американскими студентами выбрали для участия в международной конференции Студенческой христианской федерации, которая проходила в Китае. Этот опыт стал очень важен для меня. Шел 1922 год — четвертый год после окончания первой мировой войны. Я увидел, насколько сильно французы и немцы все еще ненавидят друг друга, хотя сами по себе были, как казалось, довольно приятными людьми. Это заставило меня задуматься о том, почему такие искренние и честные люди могут верить в совершенно разные религиозные доктрины. Именно тогда я впервые освободился от влияния религиозных воззрений своих родителей и осознал, что у меня с ними разные пути. Эти расхождения во взглядах сильно изменили наши взаимоотношения, они причиняли боль, но сейчас, оглядываясь назад, я могу с уверенностью сказать, что именно тогда я стал независимым человеком. В период обучения мои представ-

ления о религии несколько раз коренным образом менялись, но самый глубокий раскол произошел в те шесть месяцев, когда я был на Востоке и многое осмыслил, находясь вдали от семьи.

Хотя это рассказ преимущественно о моем профессиональном развитии, я хотел бы остановиться на одном чрезвычайно важном для меня событии в личной жизни. Во время своего пребывания в Китае я влюбился в прелестную девушку, с которой был знаком с детства, и мы поженились при неохотном согласии наших родителей, как только окончили колледж, решив дальше учиться вместе. Мне сложно быть объективным, но все-таки самым важным фактором, наполняющим мою жизнь все последующие годы, были ее верная любовь и дружеская поддержка.

Я решил поступить в Объединенную теологическую семинарию, на тот момент (1924 год) наиболее либеральное учебное заведение, и там готовиться к своей дальнейшей религиозной деятельности. Я никогда не жалел о двух годах, проведенных там. Я познакомился там с некоторыми выдающимися учеными и учителями, особенно хочется упомянуть д-ра Э. К. Мак-Гиффета, человека, который искренне верил в свободу познания и в то, что всегда надо следовать истине, невзирая на последствия.

Сейчас, хорошо зная разные университеты, их законы и строгие нравы, я до сих пор удивляюсь одному важному событию, случившемуся в семинарии. Несмотря на то, что каждый студент стремился сам находить ответы на собственные вопросы и сомнения и идти по пути, который они предлагают, некоторые из нас почувствовали, что знания нам буквально впихивают. Мы обратились в администрацию с просьбой разрешить нам создать курс без конкретного преподавателя (курс, который оценивался бы зачетом или экзаменом), в русле которого темы занятий выбирались в соответствии с интересующими нас вопросами. Руководство было озадачено, но удовлетворило петицию! Единственным ограничением стало присутствие на занятиях молодого инструктора (в интересах учебного заведения), который без нашей просьбы не принимал участия в беседе.

Я полагаю, излишне говорить о том, сколько радости доставил нам этот курс и сколько всего прояснил. Я чувствую, что он серьезно повлиял на мою жизненную философию. Большая часть участников этого курса, размышляя над поднятыми вопросами, отказались от своего стремления к религиозной деятельности. И я был одним из них. Я ощутил, что такие вопросы, как смысл жизни или возможность кон-

структивного улучшения жизни людей, будут интересовать меня всегда. Вместе с тем я осознал, что не смогу работать в такой области, где требуется вера в определенную религиозную доктрину. Уже тогда мои убеждения сильно изменились, и могли продолжать изменяться и далее. Мне казалось неправильным заставлять себя исповедовать веру, чтобы сохранить профессию. Я хотел найти такую сферу деятельности, которая давала мне уверенность, что свобода моей мысли ничем не будет ограничена.

## **Становление психолога**

Но что за область это могла быть? В семинарии меня привлекали курсы и лекции по психологии и психиатрии, в то время эта область только начинала развиваться. Гудвин Уотсон, Харрисон Эллиот, Мэриан Кентворт внесли большой вклад в развитие этой области. Я стал посещать курсы в Педагогическом колледже Колумбийского университета, который располагался через дорогу от семинарии. Я стал заниматься философией образования под руководством Уильяма Х. Килпатрика и проникся к нему большим уважением. Я начал свою клиническую практику с работы с детьми под руководством Литы Холлингверс — чутким человеком и блестящим специалистом. Так я втянулся в работу по оказанию психологической помощи детям и постепенно, почти безболезненно, перешел в другую область — область детского консультирования, один из разделов клинической психологии. Это была ступенька, на которую я взошел легко, не совершая при этом осознанного выбора, а скорее следуя за той деятельностью, которая меня интересовала.

Во время своего пребывания в колледже я подал заявление и был приглашен в интернатуру в новообразованный Институт детского консультирования, поддерживаемый Государственным фондом. Я очень рад, что довелось поработать в первый год после образования института. В то время там царил хаос, а это означало полную свободу действий, каждый мог делать то, что он хочет. От Дэвида Леви и Лосона Лоури я перенял активную фрейдистскую позицию и обнаружил, что она находится в конфликте с общепринятой в колледже научной, объективной, статистической точкой зрения. Оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать, что необходимость разрешения этого конфликта стала для меня самым ценным опытом. В то время я начал понимать, что существуют в двух абсолютно разных мирах, и они никогда не пересекутся.

К концу интернатуры мне было важно найти работу, которая помогла бы содержать мою растущую семью, хотя моя докторская диссертация

ция еще не была завершена. Предложений было немного. Помню, какое облегчение и радость я испытал, когда нашел работу. Я был зачислен на должность психолога в Отдел исследования детства при Обществе предотвращения жестокого обращения с детьми в городе Рочестер, штат Нью-Йорк. В отделе работало три психолога, и моя зарплата составляла 2900 долларов в год.

Сейчас я воспринимаю эту должность с изумлением и некоторой ушмешкой. Я был доволен ею, потому что у меня появился шанс работать так, как я хотел. Но, несмотря на все плюсы, эта работа была равносильна профессиональной смерти, потому что я был изолирован от профессиональных контактов, а моя зарплата была слишком низка даже для того времени. Однако насколько я помню, я об этом не задумывался. Думаю, я всегда чувствовал, что если у меня будет возможность заниматься тем, чем я хочу, то все остальное как-нибудь уладится.

## **Годы, проведенные в Рочестере**

Следующие двенадцать лет, которые я провел в Рочестере, были для меня крайне полезны. Во всяком случае, первые восемь лет я был увлечен оказанием психологической помощи, проведением психотерапевтических бесед, диагностикой и разработкой методов помощи несовершеннолетним преступникам и детям, права которых ущемлены, которых нам присылали суды и различные учреждения, и во многих случаях проводились тщательные интервью. Это был период относительной профессиональной изоляции, все было направлено на то, чтобы помочь клиенту максимально эффективно. Мы должны были самостоятельно справляться и со своими неудачами, и с успехами, что заставляло нас учиться. Существовал только один критерий оценки любого метода работы с этими детьми и их родителями: «Работает ли он? Эффективен ли он и полезен ли?» Я заметил, что стал все чаще формулировать собственную позицию, исходя из полученного опыта.

На ум приходят три небольших, но выразительных примера, важных для меня в то время. Меня поразило то, что все они являются случаями разочарования — в авторитете, материалах и в самом себе.

В период учебы я был как будто загипнотизирован работами доктора Уильяма Хилли, в которых говорилось о том, что в основе преступления лежит сексуальный конфликт, сняв который, можно прекратить преступное поведение. На протяжении первого или второго года пребывания в Рочестере я очень много работал с юным пироманьяком, у которого было необъяснимое стремление поджигать. Беседуя день за днем

с ним, находящимся до суда в тюрьме, я постепенно выяснил, что его страстное желание поджигать было связано с мастурбацией. Эврика! Нашлось решение проблемы! Тем не менее, после того, как он получил условное наказание и был освобожден, он опять влип в ту же историю.

Помню, как это меня потрясло. Хилли ошибался. Возможно, я узнал что-то, чего не знал он. Этот случай сильно подействовал на меня, я понял, что ошибки могут вкрасься даже в авторитетные теории, и что всегда можно открыть что-то новое.

Второе открытие, которое изумило меня, было иного рода. Вскоре после приезда в Рочестер, я провел со студентами дискуссию на тему «Техника беседы». У меня была распечатка беседы с родителем, почти дословная запись, в которой психолог выглядел проницательным, умным человеком, быстро проникшим в суть проблемы. Я был рад использовать этот пример для иллюстрации хорошей техники ведения беседы.

Несколько лет спустя, проводя подобное занятие, я вспомнил об этом материале. Я отыскал его и перечитал заново. После чего пришел в смятение. Эта беседа показалась мне тонким юридическим допросом, на котором мать убедили в существовании у нее неосознаваемых мотивов и вырвали признание вины. Теперь, исходя из своего опыта, я знаю, что такая беседа не принесет никакой пользы ни родителю, ни ребенку. Это помогло мне осознать, что я должен отказаться от любого принудительного или подталкивающего клинического метода и сделать это не по каким-то философским причинам, а потому, что эти подходы эффективны только на первый взгляд.

Третий инцидент произошел несколько лет спустя. Я уже научился быть осторожным и терпеливым при объяснении пациенту его поведения, пытаясь изложить это в такой форме, которая была бы им принята. Я работал с очень интеллигентной женщиной, сын которой был большим проказником. Было ясно, что причина его поведения заключалась в ее раннем отдалении от мальчика, однако в течение многих бесед я никак не мог подвести ее к этому прозрению. Я вызывал ее на разговор, осторожно сталкивал вместе свидетельства, которые получил от нее, чтобы помочь ей увидеть ситуацию в целом. Но мы не могли продвинуться вперед. В конце концов, я сдался. Я сказал ей, что, похоже, мы оба сделали, что могли, но у нас ничего не вышло, и лучше не продолжать эти встречи. Она согласилась. Закончив беседу, мы попрощались, и она направилась к двери. Вдруг она повернулась и спросила: «А вы занимаетесь консультированием взрослых?» Когда я ответил утвер-

дительно, она сказала: «Хорошо, тогда мне нужна помощь». Она вернулась и начала изливать свое отчаяние по поводу своего брака, своих сложных отношений с мужем, о чувстве собственной несостоятельности и смятении. Все это очень отличалось от стерильной «истории болезни», которую она излагала прежде. Именно тогда и началась настоящая психотерапия, и, разумеется, она была очень успешной.

Это один из тех случаев, что помогли мне обрести опыт (а позднее и осознать), что только *клиент* знает, что у него болит и в каком направлении надо двигаться, какие проблемы являются ключевыми и какие переживания он больше всего скрывает. До меня стало доходить, что вместо того, чтобы демонстрировать собственный ум и знания, мне следует положиться на клиента и идти туда, куда ведет он.

## Психолог ли?

В этот период я начал сомневаться в том, что я психолог. В Университете Рочестера стало очевидно, что моя работа не является психологической, а работодатели не заинтересованы в том, чтобы я преподавал на психологическом отделении. Я посещал заседания Американской психологической ассоциации, и выслушал там множество докладов о процессе научения у крыс в лабораторных условиях. Эти доклады не имели никакого отношения к тому, чем я занимался. Психиатры, работающие в сфере социальной службы, казалось, говорили на моем языке, и я стал проявлять интерес к социальной работе и перебрался работать в учреждения местного и даже государственного масштаба. Только когда была образована Американская ассоциация прикладной психологии, я стал по-настоящему активно работать в качестве психолога.

Я начал читать лекции на социологическом отделении университета. Я рассказывал о том, как понять трудных детей и работать с ними. Вскоре было признано, что этот курс относится к области психологии образования. (Перед тем как я уехал из Рочестера, руководство психологического отделения попросило у меня разрешения включить этот курс в их программу, таким образом, я был признан психологом.) Только описывая этот опыт, я осознал, насколько упорно я шел своим путем, не интересуясь особо тем, иду ли я с кем-нибудь в ногу.

Недостаток времени не позволяет мне рассказать ни об основании Центра психологического консультирования в Рочестере, ни о противостоянии с некоторыми психиатрами. Также я много спорил с администрацией, которая не имела особого отношения к развитию моих идей.

## Мои дети

В Рочестере прошло раннее детство моих детей, сына и дочери. Из наблюдения за их развитием я получил гораздо больше знаний об индивидуальных особенностях и взаимоотношениях людей, чем в ходе своей профессиональной деятельности. Я не был тогда в полной мере хорошим отцом, но к счастью, моя жена была отличной матерью, и некоторое время спустя с ее помощью я, надеюсь, стал более понимающим родителем. Конечно, неоценимым преимуществом было то, что я с самого рождения общался с двумя нежными малышами и на практике познакомился сначала с периодом детства, со всеми его печальями и радостями, потом с самоуверенностью и трудностями подросткового возраста, с взрослением детей и началом их собственной семейной жизни.

Я думаю, что одним из самых лучших наших с женой достижений является то, что мы можем по-настоящему глубоко общаться с нашими уже взрослыми детьми и их супругами.

## Годы, проведенные в штате Огайо

В 1940 г. я принял приглашение стать преподавателем в Государственном университете Огайо. Я уверен, что единственной причиной, по которой меня пригласили, была моя книга «Клиническое лечение трудных детей», которую я выжал из себя за время каникул и кратких отлучек. К моему удивлению (чего я никак не ожидал) — мне предложили полную ставку профессора. Я сердечно рекомендую начинать свою научную карьеру с этого уровня. Я счастлив, что мне не пришлось участвовать в оскорбительном соревновательном процессе пошагового продвижения по службе на факультете университета, где зачастую люди усваивают только один урок — не высовываться.

Пытаясь обучать студентов в университете Огайо тому, что я сам знаю о консультировании и психотерапии, я впервые осознал, что мой подход, основанный на собственном опыте, по-видимому, отличается от других. Я попытался сформулировать некоторые из своих идей и представил их в виде доклада в Миннесотском университете в декабре 1940 г. Мой доклад вызвал очень бурную реакцию, и я понял, что моя теория, казавшаяся мне такой блестящей и перспективной, могла представлять угрозу для других. Меня смутило и озадачило то, что я оказался в центре критики, в центре аргументов за и против. Никогда еще я не был так уверен, что мне есть что сказать, и в результате написал книгу

«Консультирование и психотерапия», в которой показал, что нашел более эффективное психотерапевтическое направление.

Сейчас я с удивлением понимаю, как мало я заботился о том, чтобы быть ближе к реальности. Когда я представил свою рукопись на рассмотрение, издатель посчитал ее новаторской и интересной, но захотел узнать, какой аудитории она адресована. Я ответил, что она предназначена для студентов двух курсов, которые я веду сейчас и которые читал раньше в другом университете. Издатель заявил, что я сделал большую ошибку, что не адаптировал свою книгу к существующим университетским курсам. Он сомневался, что сможет продать 2000 экземпляров, чтобы покрыть расходы. И только когда я сказал, что отдам книгу другому издателю, он решил рискнуть. Не знаю, кто из нас больше удивился, но на сегодняшний день продано уже 70 000 экземпляров, и эта цифра растет.

## **Настоящее время**

Я считаю, что моя профессиональная жизнь вплоть до настоящего времени — пять лет в Огайо, двенадцать лет в Чикагском университете и четыре года в Висконсинском университете — хорошо представлена в работах, которые я написал. Я кратко выделяю наиболее значимые для меня итоги.

Я научился входить в более глубокие психотерапевтические отношения с постоянно увеличивающимся числом клиентов. Это и сейчас очень полезно. Временами, конечно, меня очень пугало, что глубоко страдающий человек требует от меня больше, чем я могу ему дать, чтобы удовлетворить его нужды. Безусловно, занятия терапией, которая требует серьезного личностного роста и от самого терапевта, часто бывает болезненной, хотя иногда вознаграждается.

Еще я хотел бы отметить все возрастающую для меня важность исследовательской работы. В психотерапии мой опыт может быть субъективным. В научном исследовании я должен отстраниться и попытаться рассмотреть этот богатый субъективный опыт с объективной позиции, применяя для этого все изощренные научные методы, чтобы определить, не заблуждаюсь ли я. Во мне крепнет убеждение, что мы должны раскрыть законы личности и поведения, которые также важны для человеческого прогресса и его понимания, как законы тяготения и термодинамики.

В последние двадцать лет я кое-как привык к борьбе, но меня продолжают удивлять реакции на мои идеи. С моей точки зрения, я всегда

представляю свои размышления как одну из возможных точек зрения, полагая, что они могут быть приняты или отвергнуты учащимися или читателями. Но в разное время и в разных местах некоторые психологи, консультанты и преподаватели впадали от моих идей в ярость. Как только эти страсти затихали, вспышка возникала среди тех психиатров, которые воспринимали мою работу как угрожающую их самым оберегаемым и незыблемым принципам. И, наверное, волна критицизма нанесла мне не столь значительный ущерб, какой нанесли мне не критичные и нелюбознательные «последователи». Они взяли что-то новое из моей теории и стали спорить со всеми без исключения, используя ее в качестве оружия и интерпретируя по-своему (и корректно, и не корректно). Иногда мне сложно понять, кто меня ранил сильнее — «друзья» или враги.

Наверно, частично из-за сложностей в своей карьере, требующей постоянной борьбы, я стал больше ценить возможность побыть наедине с собой. Кажется, что самыми плодотворными периодами в моей работе были те, когда мне удавалось отстраниться от чужих мнений, профессиональных ожиданий и повседневных потребностей. Тогда я достигал успехов в своем деле. Мы с женой нашли глухие места в Мексике и на берегу Карибского моря, где никто не знал меня как психолога, где в основном мы занимались живописью, плаванием, погружениями под воду и фотографией. Однако именно там, где я работал всего по два-четыре часа в день, я достиг наибольших успехов за последние годы. Я ценю преимущества уединения.

## **Несколько важных уроков**

Выше я очень схематично описал внешнюю сторону своей профессиональной жизни. Но мне хотелось бы показать вам и внутреннюю, рассказать вам о том, что я узнал за тысячи часов работы с людьми, страдающими личными проблемами.

Я хотел бы, чтобы вы поняли, насколько этот опыт был важен для меня. Не знаю, как оцените его вы. У меня нет желания представлять его для кого-либо еще в качестве путеводителя. Однако для меня очень ценно, если другой человек хочет раскрыть мне свои внутренние мотивы, свой внутренний мир, хотя бы потому, что это позволяет мне осознать свои отличия. Имея в виду именно это, я представляю вам следующие итоги своего познания. В любом случае, я уверен, что они стали частью моих действий и внутренних убеждений задолго до того как я их окончательно осознал. Это довольно разрозненные и неполные зна-

ния. Я только могу сказать, что они очень важны для меня. Я постоянно исследую их. Иногда я совершаю ошибки, полагаясь на них, но все-таки считаю, что лучше действовать в соответствии с ними. При этом я часто не могу найти им применение в новой ситуации.

Эти выводы не окончательны. Они продолжают меняться. Некоторые кажутся мне более важными, некоторые менее, в зависимости от ситуации, но все они значимы для меня.

Я познакомлю вас с каждым при помощи какой-нибудь фразы или предложения, в которых будет отражен их собственный смысл. Потом я их детально разберу. Описания отдельных результатов моих познаний будут представлены хаотично, за исключением того, что вначале я изложу знания, касающиеся в основном отношений человека с другими людьми. Потом будут представлены те знания, которые приложимы к сфере личностных ценностей и отношений.

Я должен начать с нескольких отрицательных утверждений. *Мои взаимоотношения с другими людьми обычно не складываются, если я веду себя не по-настоящему и стараюсь показаться не таким, какой я есть на самом деле.* Бесплезно действовать спокойно и весело, если на самом деле зол и склонен к критике. Бесплезно вести себя по-дружески, если испытываешь неприязнь. Не стоит показывать свою уверенность, если на самом деле напуган и не знаешь, что делать. Эти утверждения справедливы даже для самых поверхностных уровней общения. Бесплезно вести себя как здоровый человек, если чувствуешь, что болен.

Я хочу сказать, что во взаимоотношениях бесплезно и неэффективно создавать видимость чего-либо; делать одно, чувствуя совершенно другое. Я уверен, что это не поможет построить конструктивные взаимоотношения. Я хотел бы прояснить еще кое-что: если поступать вопреки своим истинным чувствам, это не принесет никакой пользы. И действительно, большинство совершенных мною ошибок в отношениях с клиентами в тех случаях, когда я не смог помочь людям, имели своей причиной то, что я внешне вел себя не так, как внутренне чувствовал.

Второе, что я хотел бы вам сказать: *я обнаружил, что действую намного эффективнее, если могу слышать самого себя, принимать себя и быть таким, какой я есть на самом деле.* За последние годы я научился внимательнее прислушиваться к себе, поэтому я лучше понимаю, что чувствую в тот или иной момент. Я способен понять, злюсь я сейчас или чувствую отвращение к кому-либо, полон ли я тепла и принятия, или мне скучно и неинтересно, хочу ли я понять клиента, или я полон бес-

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).