

КАРЛ РОДЖЕРС

брак и его альтернативы

■ Современная психология ■ ■

ПОЗИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЙ



ЭТЕРНА

Карл Роджерс
Брак и его альтернативы.
Позитивная психология
семейных отношений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4241945

*Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений: ООО «Издательство «Этерна»; Москва; 2012
ISBN 978-5-480-00044-3*

Аннотация

Карл Роджерс – один из основоположников гуманистической психологии, классик с мировым признанием; его книги и статьи привлекли к нему многочисленных последователей и учеников. В этой книге автор раскрывает читателю правдивую и парадоксальную картину того, что такое брак изнутри.

Содержание

Вместо предисловия	4
Биографический очерк	7
Брак и его альтернативы	41
Почему я написал эту книгу?	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Карл Роджерс

Брак и его альтернативы

Позитивная психология семейных отношений

Вместо предисловия

Карл Роджерс и его гуманистическая психология

Карл Роджерс – один из основоположников гуманистической психологии, создатель «клиент-центрированной» психотерапии, зачинатель движения «Группы встреч»;¹ его книги и статьи привлекли к нему многочисленных последователей и учеников.

Хотя в течение сорока лет его воззрения значительно менялись, они всегда оставались последовательно оптимистичными и гуманистическими. В 1969 году он писал: «У меня не вызывает симпатии распространенное представление, что

¹ «Группы встреч» – часть группового движения (Rogers C. R.; первые эксперименты – в 1947 г.), ориентированного на психологическое содействие росту личности.

человек по своей сути иррационален и что, следовательно, если не контролировать его импульсы, они приведут к разрушению себя и других. Поведение человека утонченно-рационально, человек тонко и вместе с тем достаточно определенно движется к тем целям, которых стремится достичь его организм. Трагедия большинства из нас состоит в том, что наши защиты не дают нам сознавать эту утонченную рациональность, так что сознательно мы движемся не в том направлении, которое естественно для нашего организма».

Теоретические воззрения Роджерса с годами эволюционировали. Он сам первым указывал, где изменилась точка зрения, где сместились акценты или изменился подход. Он побуждал других проверять его утверждения, препятствовал формированию «школы», бездумно копирующей его выводы. В своей книге «Свобода учиться» Роджерс пишет так: «Представляемая мною точка зрения, очевидно, предполагает, что фундаментальная природа человека, когда он действует свободно, конструктивна и заслуживает доверия». Его влияние не ограничилось психологией. Оно было одним из факторов, изменявших представление об управлении в промышленности (и даже в армии), в практике социальной помощи, в воспитании детей, в религии... Оно сказалось даже на студентах факультетов теологии и философии. В тридцатые годы это был изменчивый, но, по-видимому, успешный способ работы с клиентами; в сороковые Роджерс, хотя и не совсем определенно, сформулировал это как свою

точку зрения... «Техника» консультирования превратилась в практику психотерапии, что породило теорию терапии и личности; гипотезы этой теории открывали совершенно новое поле исследований, из которых вырос новый подход к межличностным отношениям. Теперь этот подход проникает в сферу образования как способ облегчить обучение на всех уровнях. Это способ создания интенсивного группового опыта, повлиявший на теорию групповой динамики.

Биографический очерк

Карл Роджерс родился 8 января 1902 года в Оук-Парке, Иллинойс, в состоятельной религиозной семье. Специфические установки родителей наложили тяжелый отпечаток на его детство: «В нашей большой семье к чужим относились примерно так: поведение людей сомнительно, нашей семье это не подобает. Многие люди играют в карты, ходят в кино, курят, танцуют, пьют, занимаются другими делами, которые неприлично даже называть. Нужно относиться к ним снисходительно, потому что они, наверное, не знают лучшего, но держаться от них подальше и жить своей жизнью в своем семействе».

Неудивительно, что в детские годы он был одинок: «У меня совершенно не было ничего, что я называл бы близкими отношениями или общением». В школе Роджерс хорошо учился и очень интересовался науками: «Я считал себя одиночкой, не таким, как другие; у меня было мало надежды найти себе место в мире людей. Я был социально неполноценен, способен лишь на самые поверхностные контакты. Мои странные фантазии профессионал мог бы назвать шизоидными, но, к счастью, в этот период я не попал в руки психолога».²

² Мягко подавляющая семейная атмосфера проявилась, может быть, в том, что у троих из шести детей впоследствии развилась язва. (Прим. авт.)

Иной оказалась студенческая жизнь в Висконсинском университете: «Впервые в жизни я нашел вне семьи реальную близость и интимность». На втором курсе Роджерс начал готовиться в священники, а на следующий год поехал в Китай, на конференцию Всемирной студенческой христианской федерации в Пекине. За этим последовало лекционное турне по Западному Китаю. В результате этого путешествия его религиозность стала более либеральной. Роджерс почувствовал определенную психологическую независимость: «Со времени этой поездки я обрел собственные цели, ценности и представления о жизни, сильно отличавшиеся от воззрений моих родителей, которых я и сам до того придерживался».

Дипломный год он начал в качестве студента теологической семинарии, однако затем решил заниматься психологией в Учительском колледже Колумбийского университета. Этот переход до некоторой степени был вызван возникшими во время студенческого семинара сомнениями относительно религиозного призвания. Позже, будучи студентом-психологом, он был приятно удивлен тем, что человек может вне церкви заработать себе на жизнь работой с людьми, нуждающимися в помощи.

Роджерс начал свою работу в Рочестере (Нью-Йорк), в центре помощи детям, которых направляли к нему различные социальные службы: «Я не был связан с университетом, никто не заглядывал мне через плечо и не интересовался моей ориентацией... агентства не критиковали методы работы,

а рассчитывали на реальную помощь». За двенадцать лет работы в Рочестере Роджерс перешел от формального, директивного подхода в консультировании к терапии, которую он позже назвал клиентцентрированной. Он писал об этом следующее: «Мне стало приходить в голову, что если только отказаться от потребности демонстрировать собственный ум и ученость, то в выборе направления для процесса лучше ориентироваться на клиента». Большое впечатление произвел на него двухдневный семинар Отто Ранка: «Я увидел в его терапии (но не в его теории) поддержку тому, чему я сам начал учиться».

В Рочестере Роджерс написал книгу «Клиническая работа с проблемным ребенком» (1939). Книга получила хороший отклик, и ему предложили должность профессора в университете Огайо. Роджерс говорил, что, начав академическую деятельность с вершины лестницы, он избежал давления и напряжений, которые на более низких ступеньках подавляют новаторство и творчество. Преподавание и отклик студентов вдохновили его на более формальное рассмотрение природы терапевтических отношений в книге «Консультирование и психотерапия» (1942).

В 1945 году Чикагский университет предоставил ему возможность создать основанный на его идеях консультационный центр, директором которого он оставался до 1957 года. Доверие к людям, будучи опорой его подхода, отразилось и в демократической политике центра. Если пациентам можно

было доверять выбор направления терапии, то и персоналу можно доверять управление собственной рабочей средой.

В 1951 году Роджерс опубликовал книгу «Клиент-центрированная терапия»: в ней были изложены его формальная теория терапии, теория личности и некоторые исследования, подкреплявшие его воззрения. Он утверждал, что основной направляющей силой в терапевтическом взаимодействии должен быть клиент, а не терапевт. Это революционное переориентирование обычного отношения вызвало серьезную критику: оно подвергало сомнению общепринятые положения о компетентности терапевта и отсутствии сознания у пациента. Основные идеи Роджерса, выходящие за пределы терапии, изложены в книге «О становлении личности» (1961).

Годы, проведенные в Чикаго, были для Роджерса очень плодотворными, но включали и период личных трудностей, когда Роджерс, оказавшись под влиянием патологии одной из своих клиенток, в критическом состоянии почти что сбежал из центра, взяв трехмесячный отпуск, и вернулся для прохождения терапии у одного из коллег. После терапии взаимодействия Роджерса с клиентами стали значительно более свободными и спонтанными. Об этом он вспоминал впоследствии: «Я часто с благодарностью думал, что к тому моменту, когда мне самому понадобилась терапия, я воспитал учеников, которые были независимыми от меня самостоятельными личностями, способными мне помочь».

В 1957 году Роджерс перешел в Висконсинский университет в Мэдисоне, где вел психиатрию и психологию. Профессионально это было трудное для него время из-за конфликта с руководством психологического факультета по поводу ограничений его свободы преподавать и свободы студентов учиться. «Я вполне могу жить и давать жить другим, но у меня вызывает сильную неудовлетворенность то, что они не дают жить моим студентам».

Возрастающее возмущение Роджерса нашло выражение в статье «Общепринятые предпосылки высшего образования: заинтересованное мнение» (1969). Журнал «Американский психолог» отказался публиковать эту статью, но она получила широкое распространение среди студентов, прежде чем была наконец напечатана. «Тема моего выступления в том, что мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб нашей науке и в ущерб обществу». В своей статье Роджерс подвергал сомнению некоторые полагаемые очевидными предпосылки традиционной системы обучения, что «студенту нельзя доверить выбор направления собственного научного и профессионального образования; оценка тождественна обучению; материал, представляемый на лекции, – это то, чему учится студент; истины психологии известны; творческими учеными становятся пассивные ученики».

Неудивительно, что в 1963 году Роджерс оставил должность профессора и перешел в создававшийся Западный

институт бихевиоральных наук в Ла-Джолла, Калифорния. Несколькими годами позже он принял участие в организации Центра для изучения личности – свободного объединения представителей терапевтических профессий.

Растущее воздействие Роджерса на образование нашло выражение в книге «Свобода учиться», которая наряду с обсуждением целей и ценностей образования содержит наиболее ясные формулировки его представлений о человеческой природе.

В последние двенадцать лет деятельности Роджерса в Калифорнии, где он мог свободно экспериментировать, реализуя свои идеи без помех со стороны социальных институтов и академических кругов, развернулась его работа с группами (ее опыт обобщен в книге «Карл Роджерс о группах встреч»).

Позже Роджерс занялся изучением современных тенденций в области брака. Его исследование «Становление партнеров: брак и его альтернативы» (1972) рассматривает преимущества и недостатки различных форм отношений.

Недолгое время он преподавал в Американском интернациональном университете в Сан-Диего, но оставил его из-за несогласия с президентом относительно прав студентов и полностью посвятил себя занятиям в Центре изучения личности. В то время он много писал, читал лекции, работал в своем саду. У него хватало времени поговорить с молодыми коллегами и побыть с женой, детьми и внуками. «Я занимаюсь садоводством. Если утром у меня нет на это времени, я

чувствую себя обездоленным. Мой сад ставит передо мной тот же, всегда интересовавший меня вопрос: каковы наилучшие условия роста? Однако в саду препятствия росту более непосредственны и результаты – успехи или неудачи – проявляются скорее».

Свою позицию он подытоживает, цитируя Лао Цзы: «Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе. Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Если я удерживаюсь от проповеди людям, они сами улучшают себя. Если я ничего не навязываю людям, они становятся собой».

Интеллектуальные предшественники

Теоретические обобщения Роджерса возникали прежде всего из его собственного клинического опыта. Он полагает, что сохранял объективность, избегая отождествлений с какой-либо частной школой или традицией. «Я никогда на самом деле не принадлежал ни к какой профессиональной группе. Я учился в близком общении с психологами, психоаналитиками, социальными работниками, учителями, религиозными деятелями, но никогда не считал себя в общем смысле принадлежащим к какой-либо из этих групп. Если кто-то сочтет меня бродягой в профессиональной жизни, я добавлю, что реально я был тесно связан лишь с теми узкими группами, которые сам организовывал или помогал органи-

зовывать ради определенных общих задач... В моем обучении не было выдающихся личностей... так что мне не было против кого бунтовать и некого было оставлять позади».

Его студенты в Чикагском университете полагали, что он нашел отражение своих идей в работах Мартина Бубера и Серена Кьеркегора. Действительно, эти писатели были источником поддержки его направления экзистенциальной философии. Позже Роджерс обнаружил параллели своей работе в восточных учениях, особенно в дзен-буддизме и у Лао Цзы. Хотя Роджерс испытывал влияние работ других авторов, сам он, безусловно, является порождением американской национальной почвы.

Основные положения

Фундаментальной предпосылкой теоретических представлений Роджерса является предположение, что в индивидуальном самоопределении люди опираются на собственный опыт. В своей основной теоретической работе «Теория терапии, личности и межличностных отношений» Роджерс определяет ряд понятий, на которых он основывает теорию личности, методы терапии, представления об изменениях личности и межличностных отношениях. Первичные конструкции, представленные в этой работе, составляют систему координат, в которых люди могут создавать и изменять представления о самих себе.

Поле опыта

Каждый человек имеет уникальное поле опыта, или «феноменальное поле», которое содержит «все происходящее в любой данный момент внутри оболочки организма и потенциально может быть осознано». Оно включает события, восприятия, ощущения, воздействия, которых человек, может быть, не сознает, но мог бы сознавать, если бы сосредоточился 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». Внимание первоначально 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. Сопоставьте это с позицией Скиннера, считающего, что идея индивидуальной реальности неприемлема и не нужна для понимания поведения. Понятно, почему Роджерс и Скиннера рассматривают как представителей противоположных теоретических позиций.

Самость

В поле опыта находится самость. Не будучи ни устойчи-

вой, ни неизменной, она кажется таковой, если рассматривать ее в каждый данный момент. 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 (от нем. Gestalt – целостная структура. – Прим. перев.), 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.

Самость – это не стоп-кадр, останавливающий процесс, а сам лежащий за всеми такими стоп-кадрами подвижный процесс. Другие теоретики используют термин «самость» для обозначения того аспекта личной тождественности, который неизменен, устойчив, даже вечен, Роджерс же – применительно к самому процессу распознавания. Этот акцент на изменении и текучести лежит в основе его теоретических представлений и веры в способность человека к росту, изменению и развитию. Самость, или представление человека о себе, основывается на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего.

Идеальная самость

Идеальная самость – это «то представление о себе, каким человек более всего хотел бы быть, которому он придает наи-

большую ценность для себя». Как и самость, это подвижная, изменяющаяся структура, постоянно подверженная перепределению. То, в какой мере самость отличается от идеальной самости, – один из показателей дискомфорта, неудовлетворенности и невротических трудностей. Принятие себя таким, каков человек на самом деле, 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 для развития человека.

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 объясняет, что уходит потому, что получил плохую оценку по какому-то предмету. Под угрозой оказался его образ себя как лучшего во всем, и единственным способом поведения, который он может себе представить, является уход из академического мира, чтобы стереть разницу между своим сегодняшним состоянием и идеальным образом себя. Он говорит, что будет работать, чтобы быть «лучшим» где-то еще. Ради спасения идеального образа себя он готов закрыть для себя академическую карьеру.

Он оставил колледж, обошел весь мир, за несколько лет перепробовал массу различных, нередко эксцентричных, за-

нятий. Когда он снова вернулся, он уже мог обсуждать, что не так уж обязательно быть лучшим с самого начала, но ему все еще трудно заняться чем-нибудь таким, в чем он может предвидеть неудачу.

Конгруэнтность и неконгруэнтность

Конгруэнтность определяется как степень соответствия между тем, что человек говорит, и тем, что он переживает. Она характеризует 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) одинаковы. Ваши наблюдения и наблюдения внешнего наблюдателя будут соответствовать друг другу.

Маленькие дети демонстрируют высокую конгруэнтность. 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. Этим можно объяснить, почему дети так быстро переходят от одного эмоционального состояния к другому. Полное выражение чувств позволяет им быстро завершить ситуацию, вместо того чтобы приносить невыраженные эмоции предыдущего опыта в каждую новую встречу.

Конгруэнтность хорошо соответствует дзен-буддийской формуле: «Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда

я хочу спать, я сплю».

«Чем больше способен терапевт прислушиваться к тому, что происходит в нем самом, чем больше он может без страха принимать сложность собственных чувств, тем выше степень его конгруентности».

Неконгруентность имеет место, когда есть различия между сознанием, опытом и сообщением об опыте. Если человек явно сердит (сжатые кулаки, повышенная интонация голоса, агрессивная речь), но при этом говорит, что совершенно не сердится; если люди говорят, что прекрасно проводят время, когда на самом деле они скучают, чувствуют себя одинокими или им нездоровится, – это неконгруентность. Она определяется как неспособность не только точно воспринимать, но и точно выражать свой опыт. Неконгруентность между сознанием и опытом называется вытеснением (repression). Человек просто не сознает, что он делает. Психотерапия работает по большей части с этим симптомом неконгруентности, помогая людям лучше сознавать свои действия, мысли и чувства и их воздействие на них самих и на других.

Неконгруентность между сознанием и коммуникацией 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 предметом обсуждения при групповой терапии или в «группах

встреч». Хотя такое поведение может показаться намеренным, в действительности отсутствие социальной конгруэнтности – кажущееся нежелание общаться – обычно является следствием недостатка самоконтроля и отсутствия самосознания. Человек неспособен выражать свои реальные эмоции и восприятия или из страха, или в силу старых привычек к скрытности, которые трудно преодолеть. Возможны также случаи, когда человек не вполне понимает, о чем его спрашивают.

Неконгруэнтность может ощущаться как напряжение, тревога, в более серьезном случае – как внутреннее замешательство. Пациент психиатрической больницы, утверждающий, что он не знает, где находится, что такое больница, какое сейчас время дня и даже кто он такой, демонстрирует высокую степень неконгруэнтности. Расхождение между внешней реальностью и тем, что переживается субъективно, стало столь значительным, что человек не может функционировать.

Большинство симптомов, описываемых в психиатрической литературе, можно рассматривать как формы неконгруэнтности. По Роджерсу, частная форма расстройства менее важна, чем признание того, что имеет место неконгруэнтность, требующая исправления.

Неконгруэнтность проявляется в таких высказываниях, как «Я не могу принять решения», «Я не знаю, чего я хочу», «Я никогда не могу остановиться на чем-нибудь опреде-

ленном». Путаница возникает, когда человек не может разобраться в различных стимулах, которые к нему приходят.

Вот пример такой путаницы: «Мать говорит мне, что я должен о ней заботиться, но я совершенно не могу этого. Моя девушка говорит, чтобы я держался своего и не давал себя провести. Мне кажется, что я хорошо отношусь к матери, лучше, чем она того заслуживает. Иногда я ее ненавижу, иногда люблю. Иногда с ней хорошо, а иногда она унижает меня». Человек запутался в различных побуждениях, каждое из которых в отдельности имеет смысл и ведет к осмысленным действиям в определенное время. Ему трудно отделить свои собственные побуждения от навязанных извне.

Различение своих побуждений и возможность опираться на различные чувства в различные моменты действительно могут представить проблему. Амбивалентность не является ни необычной, ни нездоровой, но неспособность увидеть ее и справиться с ней может порождать тревогу.

Тенденция к самоактуализации

Существует фундаментальный принцип человеческой природы, который побуждает человека двигаться к большей конгруентности и к более реалистичному поведению. Более того, это стремление свойственно не только людям, это составляющая часть всего живого. «Это стремление, которое видно во всякой органической и человеческой жизни, – расширяться, распространяться, становиться автономным, раз-

виваться, достигать зрелости, – стремление выразить и реализовать 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 это биологически для нас возможно. Как растение стремится быть здоровым растением, как семя содержит в себе стремление стать деревом, так человек движим побуждением становиться целостным, полным, самоактуализирующимся человеком.³

Стремление к здоровью не является настолько всевластной силой, чтобы отменить все препятствия. Оно легко притупляется, искажается и подавляется. Роджерс утверждает, что этот мотив может доминировать, если «свободному функционированию» человека не препятствуют прошлые события или нынешние убеждения, поддерживающие неконгруэнтность. К аналогичным выводам приходит Маслоу; он называет эту тенденцию слабым внутренним голосом, который нетрудно заглушить.

Утверждение, что развитие возможно и что тенденция к росту является основополагающей для организма, составляет фундамент психологических представлений Роджерса. Тенденция к самоактуализации для него не просто один из

³ Роджерс не включает в свою формулировку религиозные или духовные аспекты, однако существуют попытки расширить его представления и включить в них мистический опыт (Кэмпбелл, 1972). (Прим. авт.)

мотивов наряду с другими: «Следует отметить, что фундаментальная тенденция к самоактуализации – единственный мотив, постулированный в этой теоретической системе... Самость, например, важное понятие нашей теории, но самость ничего не делает; это всего лишь выражение общей тенденции организма вести себя таким образом, чтобы подерживать и усиливать себя».

Динамика

Психологическое развитие

Организм располагает естественными силами, направляющими его к здоровью и росту. Основываясь на своем клиническом опыте, Роджерс утверждает, что человек способен сознавать свою дезадаптацию, то есть неконгруентность между представлением о себе и реальным опытом. Эта способность соединяется с внутренней тенденцией к изменению представления о себе в сторону большего соответствия реальности. Таким образом, Роджерс постулирует естественное движение от конфликта к его разрешению. Адаптацию он рассматривает не как статическое состояние, а как процесс, в котором правильно ассимилируется новый опыт.

Роджерс убежден, что тенденция к здоровью усиливается благодаря межличностным отношениям, в которых один из участников достаточно свободен от неконгруентности, чтобы быть в соприкосновении со своим самокорректирующим

центром. Основная задача терапии – установить такое подлинное отношение. Принятие самого себя – предпосылка к более подлинному и более легкому принятию других. С другой стороны, легче принять себя, если тебя принимает другой. Такой цикл самокорректирования и поддержки – основной способ уменьшения препятствий психологическому развитию.

Препятствия развитию

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, позже могут препятствовать развитию.

Как только ребенок начинает сознавать себя, в нем развивается потребность в любви и позитивном внимании. «Эта потребность универсальная, всепроникающая и постоянная. Является ли она врожденной или приобретаемой – несущественно для теории». Поскольку дети не отличают своих действий от себя в целом, они воспринимают одобрение поступка как одобрение себя. Точно также наказание за поступок они воспринимают как неодобрение в целом.

Любовь настолько важна для ребенка, что «он начинает руководствоваться в своем поведении не столько тем, насколько определенный опыт поддерживают и усиливает организм, сколько вероятностью получения материнской люб-

ви». Ребенок начинает действовать так, чтобы получить любовь или одобрение, независимо от того, хорошо ли это для его собственного здоровья. Дети могут действовать против собственных интересов, считая своим изначальным предназначением удовлетворение или умиротворение других.

Теоретически такая ситуация может не возникнуть, если ребенок всегда чувствует, что его полностью принимают, если его чувства принимаются даже при запрещении каких-то форм поведения. В такой идеальной обстановке ничто не заставляет ребенка отторгать непривлекательные, но подлинные части своей личности.

Поведение или установки, отрицающие какой-то аспект самости ребенка, называются «условием ценности»: «Когда определенное восприятие себя избегается (или, наоборот, намеренно ищется) только потому, что оно менее (или более) заслуживает поощрения, это становится условием его ценности». Условия ценности – основное препятствие для правильного восприятия и реалистического сознания. Это избирательные фильтры, создаваемые, чтобы обеспечить непрекращающийся приток любви от родителей и других людей. Мы собираем опыт определенных состояний, установок и поступков, которые, как мы полагаем, должны делать нас ценными. Искусственность этих установок и поступков составляет сферу неконгруентности человека. В крайнем проявлении условие ценности характеризуется предпосылкой, что «я должен быть любим и уважаем каж-

дым, с кем я вхожу в соприкосновение». Условие ценности создает разрыв между самостью и представлением о себе. Чтобы поддерживать условие ценности, человек должен отрицать какие-то стороны себя. «Мы рассматриваем это как фундаментальное отчуждение в человеке. Он не истинен по отношению к себе, к своим естественным органическим переживаниям; ради сохранения позитивного отношения окружающих он фальсифицирует ряд своих оценок, воспринимает свои переживания только с точки зрения их ценности для других. Это, однако, не сознательный выбор, а естественное – и трагическое – приобретение детского развития». 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 к новорожденному. Если ребенок ухитрится спрятать свою нормальную ревность, «злую волю» и желание повредить малышу, мама будет продолжать его любить. Если он примет свои чувства, он рискует потерять ее любовь. Решение, создающее «условие ценности», состоит в том, чтобы отрицать эти чувства, когда они появляются, блокировать их осознание. Теперь можно спокойно говорить: «Я действительно люблю маленького братика, хотя временами я так крепко его обнимаю, что он начинает плакать», 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. Мать, другой брат и я сам были ошеломлены его жестокостью. Вспоминая этот 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, как можно больше своей „злой воли“». Роджерс утверждает, что принятие таких чувств и нахождение им какого-то выражения, когда они появляются, более способствуют психическому здоровью, чем отрицание или отчуждение их.

Ребенок взрослеет, но проблемы остаются. Развитие задерживается в той мере, в какой человек отрицает импульсы, отличающиеся от искусственно созданного представления о себе. Возникает замкнутый круг: чтобы поддерживать ложный образ себя, человек продолжает искажать собственный опыт, а чем больше искажение, тем больше ошибок в поведении и дополнительных проблем, являющихся следствием более фундаментального первоначального искажения. Каждое переживание неконгруентности между собой и реальностью увеличивает уязвимость, что заставляет усиливать внутреннюю защиты, блокирующие опыт и создающие новые поводы для неконгруентности.

Иногда защиты не срабатывают, и человек осознает очевидный разрыв между реальным поведением и своими представлениями. В результате могут возникнуть паника, хроническая тревожность, отчуждение или даже психоз. По на-

блюдениям Роджерса, такое психотическое поведение часто оказывается проявлением 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. Клиентцентрированная терапия стремится создать атмосферу, в которой можно пренебречь разрушительными условиями ценности, что дает возможность здоровым силам вернуть себе первоначальное доминирование. Человек восстанавливает психическое здоровье, возвращая себе подавлявшиеся или отрицаемые части себя.

Структура

Тело

Хотя Роджерс определяет личность и самоидентичность как разворачивающийся гештальт, он не уделяет специального внимания роли тела. Даже в своей работе с «группами встреч» он не уделяет внимания физическому контакту и не работает непосредственно с физическими жестами. Как он замечает в одной статье, «мое воспитание не дает мне быть свободным в этом отношении». Его теория основана на сознании опыта; он не выделяет специально физический опыт в отличие от эмоционального, когнитивного или интуитивного.

Социальные отношения

Человеческие отношения более всего интересуют Роджерса в его работах. Отношения в раннем детстве могут быть конгруэнтными или, наоборот, создавать основу для условий ценности. Впоследствии отношения могут восстанавливать конгруэнтность или препятствовать ей.

Роджерс полагает, что взаимодействие с другими дает человеку возможность непосредственно обнаружить, раскрыть, пережить или встретить свою действительную самость. Наша личность становится видимой для нас, когда мы вступаем в отношения с другими. В терапии, в «группах встреч», в обычной жизни обратная связь от других людей дает человеку возможность обрести опыт самого себя.

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 каких-то иных задач.

«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».

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. Человеческие отношения позволяют удовлетворить фундаментальные органические потребности человека. Надежда на удовлетворение заставляет людей вкладывать в отношения – даже те, которые не кажутся счастливыми или удовлетворяющими, – невероятное количество энергии.

«Все наше беспокойство, – говорит некий мудрец, – истекает из того, что мы не можем быть одни. И это очень хорошо. Мы должны уметь быть в одиночестве, иначе мы всего лишь жертвы. Но когда мы становимся способными на одиночество, мы понимаем, что единственное, что следует делать, это положить начало новым отношениям с другим или даже с тем же человеком. Нелепо полагать, что нужно держать людей отдельно, как полюсы телеграфного устройства» (Д. Лоуренс).

Брак

Брак – необычные отношения: потенциально длительные, интенсивные и несущие в себе возможность постоянного роста и развития. Роджерс полагает, что браку присущи те же основные законы, которые свойственны «группам встреч», терапии и другим отношениям. Наилучшие браки связывают партнеров, которые конгруентны, минимально отягощены «условиями ценности» и способны на подлинное принятие друг друга. Когда брак используется для поддержания неконгруентности или подкрепления присущих людям за-

щитных тенденций, он приносит меньше удовлетворения и менее устойчив.

Представления Роджерса о длительных интимных отношениях, таких как брак, основываются на четырех основных элементах: постоянная включенность в отношения, выражение чувств, непринятие навязываемых ролей и способность разделить внутреннюю жизнь партнера. Каждый из этих элементов он описывает как обязательство, соглашение относительно идеала для продолжающегося благотворного и значимого процесса отношений.

1. *Установка на причастность к отношениям.* «Партнерство – процесс, а не контракт». Отношения – это работа; она «осуществляется как ради своего, так и ради взаимного удовлетворения». Роджерс предлагает выразить это так: «Мы оба посвящаем себя совместной работе в изменяющемся процессе наших отношений, потому что они постоянно обогащают нашу любовь, нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они развивались».

2. *Общение – выражение чувств.* Роджерс настаивает на полном и открытом общении. «Я буду рисковать, пытаясь передать любое устойчивое, составляющее часть меня самого, чувство, позитивное или негативное, моему партнеру – в меру полноты и глубины, как я сам его понимаю. Затем я рискну попытаться понять, со всей эмпатией, на какую я способен, реакцию партнера, будь она обвиняющей и критической или открытой и поддерживающей». Общение содержит две

одинаково важные фазы: выражение эмоции и открытость к переживанию реакции партнера.

Роджерс предлагает не просто выражать свои чувства, он утверждает, что следует в равной степени серьезно отнестись к воздействию ваших чувств на партнера. Это гораздо труднее, чем просто «выпустить пар» или быть «открытым и честным». Это готовность принять реальный риск быть отвергнутым, непонятым, наказанным, вызвать враждебные чувства. Согласие установить и поддерживать этот уровень взаимодействия, на котором настаивает Роджерс, противоречит распространенному представлению о необходимости быть вежливыми, тактичными, обходить острые углы и не касаться возникающих эмоциональных проблем.

3. Непринятие ролей. Многочисленные проблемы развиваются из попыток соответствовать ожиданиям других, вместо того чтобы определить свои собственные. «Мы будем жить по своему собственному выбору, с наибольшей органической чувствительностью, на какую мы способны, и не будем потворствовать желаниям, правилам, ролям, которые другим так хочется нам навязать». Роджерс указывает, что многие пары 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 нереалистическими ожиданиями и образцами, внутренне неустойчив и потенциально не приносит удовлетворения.

4. *Становление собой.* Это глубокая попытка обнаружить и принять собственную целостную природу. Это наиболее трудное решение – решение снимать маски, как только они появляются. «Может быть, я могу подойти ближе к тому, что действительно существует глубоко внутри меня, – иногда гнев, иногда страх, иногда любовь и забота, иногда красота, иногда сила, иногда ярость, – не скрывая этих чувств от себя. Может быть, я могу научиться ценить богатство и разнообразие того, чем я являюсь. Может быть, я открыто могу быть в большей степени собой. Если так, я могу жить по своим собственным пережитым ценностям, хотя мне известны все социальные нормы. Я могу позволить себе быть всей этой сложной совокупностью чувств, смыслов и ценностей со своим партнером – быть достаточно свободным, чтобы отдаваться любви, гневу, нежности, как они во мне существуют. Тогда, возможно, я могу быть реальным партнером, потому что я на пути к становлению быть реальным человеком. И я надеюсь, что могу помочь моему партнеру следовать своим собственным путем к своей неповторимой человечности, которую я готов с любовью принять».

Эмоции

Здоровый человек сознает свои эмоции и чувства, выражают ли они или нет. Чувства, которым отказано в сознании, искажают восприятие и реакции на опыт, который их вызывает.

Особый случай – чувство тревоги, причина которой не сознается. Тревога появляется тогда, когда возникает переживание, угрожающее – если его осознать – образу себя. Бессознательная реакция на предощущение такого рода настраивает организм на возможную опасность и вызывает психофизиологические изменения. Эти защитные реакции – один из способов поддержания неконгруэнтных представлений и поведения. Человек может действовать в соответствии с этим предощущением, не сознавая, почему он так действует.

«Если мы открыты сознанию, мы можем услышать „немые крики“, отражающиеся от стен каждой классной комнаты, каждого коридора в университете. Если мы достаточно чувствительны, мы можем слышать творческие мысли и идеи, которые часто рождаются из открытого выражения наших чувств».

Например, человек может испытывать дискомфорт, увидев откровенных гомосексуалов. Его самоотчет укажет на этот дискомфорт, но не на его причину. Он не может принять собственные проблемы, надежды и страхи, связанные с собственной сексуальной принадлежностью. Поскольку его восприятие искажено, он может почувствовать враждебность к гомосексуалам, рассматривая их как внешнюю угрозу, вместо того чтобы принять свой внутренний конфликт.

Интеллект

Роджерс не отделяет интеллект от других функций; он це-

нит его как определенного рода орудие, которое может эффективно использоваться в целостном опыте. Он скептически относится к системам образования, которые преувеличивают значение интеллектуальных способностей, недооценивая эмоциональные и интуитивные стороны человеческой природы.

В частности, Роджерс полагает, что во многих областях высшее образование требует слишком больших усилий, подчас унижительных и вызывающих состояние депрессии. Выполнение ограниченной и неоригинальной работы наряду с пассивной и зависимой ролью, навязываемой студентам, калечит или задерживает их творческие и продуктивные способности. Роджерс цитирует жалобу студента: «Это принуждение оказало на меня столь устрашающее влияние, что после последнего экзамена я около года не мог без отвращения воспринимать никакую задачу».⁴

Мы все хорошо знаем, как действует на ребенка овсяная каша, которую насильно запихивают ему в рот.

Принудительное обучение – нечто похожее. Студенты говорят: «Это паршивая овсянка, и пошли они все к черту».

Если свободно функционирующий интеллект, как и остальные функции, ведет организм к более конкретному сознанию, то насильственное старание загнать его в специфические узкие рамки не может быть полезно. Роджерс убежден, что людям лучше самим (при поддержке других)

⁴ Цитированный студент – Альберт Эйнштейн. (Прим. авт.)

решать, что им делать, чем выполнять то, что решили за них другие.

«Кто может воспитать такого целостного человека? По своему опыту я бы сказал, что меньше всего – университетские преподаватели; их традиционализм и самодовольство беспредельны».

Познание

Роджерс описывает три способа познания и проверки гипотез, которые доступны психологически зрелому человеку.

Наиболее важно субъективное знание, знание того, люблю я или ненавижу, понятны ли и нравятся ли мне человек, опыт, событие. Субъективное знание уточняется, все в большей мере соприкасаясь с внутренними процессами человека. Обращается внимание на «чувствование нутром», на ощущение, что один способ действия лучше, чем другой. Это – способность знать без всякого проверенного подтверждения. Ценность этой формы знания для науки состоит в том, что она направляет внимание исследователя к специфическим проблемным областям.

Исследования по психологии решения задач показали, что человек «знает», что он на верном пути, задолго до того, как он будет «знать», каково действительное решение.

Объективное знание – это проверка гипотез, рассуждений и выводов по отношению к внешней системе отсчета. В психологии точками отсчета могут быть наблюдаемое поведе-

ние, результаты тестов и опросов, суждения других психологов. Опора на коллег предполагает, что обученные в определенной сфере профессионалы будут, по-видимому, применять одинаковые методы и одинаковым образом строить суждения по отношению к данному событию. Мнение экспертов может быть объективным, но оно может также быть коллективным заблуждением. Любая группа экспертов может продемонстрировать ригидность или склонность к защитам, если попросить их рассмотреть данные, противоречащие аксиоматическим предпосылкам их обучения. Роджерс отмечает, что теологи, коммунистические диалектики и психоаналитики могут быть примерами такой тенденции.

«Кажется несколько неприличным полагать, что психолог что-то чувствует, имеет догадки или страстно следует неопределенному направлению».

Роджерс не одинок в своих сомнениях относительно значимости объективного знания, в особенности при попытке понять опыт другого. Поланьи разъясняет различия между личным и публичным знанием, соответствующим различным классам явлений. Тарт описывает необходимость разного рода обучения даже для восприятия, не говоря уже об оценке различных состояний сознания.

«Не оценивай пути человека, пока ты не прошел хотя бы милю в его мокасынах» (пословица индейцев пуэбло).

Третья форма познания – межличностное или феноменологическое знание. Оно лежит в основе клиентцентрирован-

ной терапии. Это практика эмпатического понимания: проникновение в частный, субъективный мир другого человека с желанием правильно постичь его точку зрения – не только объективно по отношению к нашей собственной точке зрения, но и по отношению к тому, как сам человек переживает свой опыт. Эмпатическое понимание проверяется обратной связью, при которой собеседник имеет возможность проверить, правильно ли он услышан: «Не правда ли, ты сегодня утром несколько подавлен?», «Мне кажется, что твой плач является обращенной к группе просьбой о помощи», «Я полагаю, ты слишком устал, чтобы покончить с этим прямо сейчас».

Самость

Авторы психологических учебников, уделяющие место Роджерсу, обычно представляют его как теоретика самости. Однако хотя понятие самости играет в мышлении Роджерса важную роль, он рассматривает ее как средоточие опыта; его больше интересуют восприятие, сознание и переживание, чем собственно самость как гипотетическая конструкция.

«Полно функционирующий человек» – это синоним оптимальной психологической адаптации, оптимальной психологической зрелости, полной конгруэнтности, полной открытости опыту... Некоторые из этих терминов могут показаться статичными, как будто человек «является этим», так что необходимо подчеркнуть, что это – процессуальные харак-

теристики. «Полно функционирующий человек» – это человек-в-процессе, постоянно меняющийся человек.

«Полно функционирующий человек» имеет ряд определенных характеристик, первая из которых – это открытость опыту. Он не подвержен или почти не подвержен воздействию «предвосприятий» (subsections) – ранних предупреждающих сигналов, ограничивающих сознание. Человек постоянно отказывается от защиты в пользу непосредственного опыта. «Он более открыт своим чувствам страха, обескураженности и боли. Он также более открыт своим переживаниям мужества, нежности и восторга... Он более способен полностью переживать опыт своего организма, а не отворачиваться от различных его аспектов».

Вторая характеристика – это жизнь в настоящем, полное постижение каждого момента. При такой постоянной непосредственной вовлеченности «самость и личность непосредственно возникают из опыта, а не опыт приспособляется к заранее существующей структуре самости». Человек может переорганизовать свои реакции, если опыт допускает или предлагает новые возможности.

Последняя характеристика – это доверие к своим внутренним стремлениям и суждениям, постоянно возрастающее доверие к собственной способности принимать решение. По мере того как человек научается использовать данные опыта, он все более ценит свою способность обобщать эти данные и реагировать на них. Это не интеллектуальная

деятельность, а функционирование человека в целом. Роджерс полагает, что для «полно функционирующего человека» ошибки являются следствием неверной информации, а не собственного функционирования.

«Хорошая жизнь – это процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не конечный пункт».

Это похоже на поведение кошки, падающей на землю с большой высоты. Она не подсчитывает скорость ветра, угловой момент, скорость падения. Она не рассуждает о том, кто ее сбросил, какие у них были для этого причины и что может случиться со всем этим в будущем. Кошка имеет дело с непосредственной ситуацией, с наиболее актуальной проблемой. Она переворачивается в воздухе и приземляется на лапы, все время приспособливая свою позу к происходящему.

«Полно функционирующий человек» может свободно реагировать на ситуацию и свободно переживать свою реакцию. Это сущность того, что Роджерс называет «хорошей жизнью». Такой человек «постоянно находится в процессе дальнейшей самоактуализации».

По материалам книги Дж. Фейдимена и Р. Фрейгера⁵

⁵ J. Fadimen, R. Frager. Personality and personal growth. Ch. 8.– Перевод М. П. Папуша.

Брак и его альтернативы

Позитивная психология семейных отношений

Посвящается Элен, человеку щедрому, любящему, верному; моей спутнице на независимых, но тесно переплетенных дорожках человеческого роста, обогатившей мою жизнь; женищине, которую я люблю; и – к счастью для меня – моей жене.

Почему я написал эту книгу?

Это вопрос, который я часто задавал себе, когда работал над книгой. Довольно курьезный и неожиданный ответ вдруг пришел в голову: «Потому что я радуюсь молодым людям».

И это было правдой в течение многих лет, как это остается правдой и сейчас. Многое из того, что я узнал о современном мире, пришло из разговоров с молодыми людьми, молодыми коллегами, друзьями и внуками, когда я охотно погружался с ними в какие-то моменты их жизни, которые радуют, злят или сбивают с толку. Я считаю огромной удачей, что большинство из моих друзей и знакомых люди на 30–50 лет моложе меня. Некоторые из этих молодых видятся мне хоть

какой-то надеждой на этой «бело-голубой планете», которая проходит сквозь очень темное мировое пространство.

Благодаря общению с молодыми людьми я хорошо знаю неуверенность, страх, радости и тревоги, через которые они проходят, забавные живые ситуации, которые возникают, когда они пытаются построить между мужчиной и женщиной некие взаимоотношения, имеющие черты постоянства – не обязательно постоянства на всю жизнь, но чего-то более значительного, чем мимолетные отношения.

Таким образом, в моей голове стали возникать мысли о том, что я могу предложить полезного этим молодым людям для их поисков при создании нового типа брака или альтернатив ему. Но чтобы это была не глупая книга советов, а что-то действительно *новое*.

Начала появляться идея неопределенной концепции, что же это за новизна может быть.

Я знаю, что из литературы вы можете узнать все что угодно о *внешней стороне* супружества и партнерства. Вы можете узнать о различиях между мужчинами и женщинами, их сексуальных потребностях и ритмах. Вы можете прочесть книги о том, как улучшить половой акт. Вы можете изучить историю супружества. Вы можете узнать, например, процент молодых людей студенческого возраста, живущих вместе без регистрации брака. Вы можете читать скомпилированные из опросников списки основных источников удовлетворения и неудовлетворения в супружеских парах – и так далее... Мы

переполнены сведениями. Но редко мы открываем правдивую картину того, что такое партнерство *изнутри*, проверенное на собственном опыте. Вот это и есть тот новый элемент, который я мог бы добавить.

Я начал думать о богатстве жизненного опыта некоторых супружеских или подобных им пар, которых я знал. Смогу ли я выявить это богатство? Будут ли пары или отдельные люди откровенны? Может ли быть обучающим опыт союзов, о которых я что-либо знаю? Возможно ли изобразить живые картины конфликтов, «движения вместе», часы мучений и месяцы недоумения, ревности, отчаяния, сопутствующие партнерским отношениям?

Итак, я начал брать интервью у некоторых пар и записывать наши беседы на магнитофон. Некоторых я просил описать их совместный интимный опыт. Я был удивлен реакцией. Я никогда не был решительно отвергнут. Напротив, оба партнера и пары свободно описывали интимную сторону их брака (или его альтернатив) как отношений, воспринимаемых изнутри. Такое понимание и взгляды представляют для меня – и для этой книги – материал для изучения. Описание всех превратностей таких союзов, с точки зрения опыта участвующего в них человека, позволяет, на мой взгляд, постичь несколько важных моментов. Такой материал не навязывает себя читателю, говоря: «Вот путь, по которому вы должны идти». Он не предупреждает с тревожными интонациями: «Не поступайте таким образом». Он не делает ясных

выводов. Просто пара говорит читателю: «Вот путь, который мы прошли. Вы можете узнать из него некоторые вещи, которые помогут вам в достижении вашего собственного изменения, в принятии рискованных решений».

Для меня такой очень личный взгляд «изнутри» не только лучший источник для обучения, но также отправной пункт для поисков направления новой и более гуманной науки о человеке. Но это может увести нас далеко от целей данной книги.

Из интервью и писем, имеющихся у меня, я попытался выбрать достаточно широкий спектр людей и ситуаций, которые, на мой взгляд, могут быть наиболее интересны и полезны.

Я тщательно отредактировал материал, чтобы скрыть имена, адреса и другие идентифицирующие детали. Но я не искажал личностное и психологическое содержание. Поскольку я целенаправленно отбирал то, что должно войти в эту книгу, я хотел бы перечислить четыре критерия, которыми я руководствовался.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.