

А. И. Аверьянов

**ПОСЛАННИКИ СМЫСЛА:
О ЛИЧНОСТИ ЛОГОТЕРАПЕВТА**



Алексей Аверьянов

**Посланники смысла: о
личности логотерапевта**

«Когито-Центр»

2020

УДК 159.9
ББК 88

Аверьянов А. И.

Посланники смысла: о личности логотерапевта /
А. И. Аверьянов — «Когито-Центр», 2020

ISBN 978-5-89353-596-9

В книге впервые предпринята попытка системно рассмотреть личностные особенности экзистенциальных психологов и психотерапевтов, в частности логотерапевтов. В результате анализа профессиональной литературы, опроса самых признанных сегодня экспертов и специалистов экзистенциального направления, а также данных собственного эмпирического исследования автор выделяет ряд специфических личностных качеств логотерапевтов.

Книга адресована педагогам, психологам и психотерапевтам, а также всем, кто сегодня стоит на пороге выбора своего профессионального пути, кто ищет себя и свое призвание в области психологической помощи людям. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-89353-596-9

© Аверьянов А. И., 2020
© Когито-Центр, 2020

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Благодарности	10
Глава 1	11
1.1. Роль личности психолога в психотерапевтическом процессе.	11
Личностные качества экзистенциальных терапевтов	
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алексей Аверьянов
Посланники смысла
О личности логотерапевта

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается

В оформлении обложки использована картина Рене Магритта «Терапевт»

© А. И. Аверьянов, 2020

© Д. А. Леонтьев, предисловие, 2020

© Московский институт психоанализа, 2020

* * *

*Моим родителям и моим учителям
посвящается*

Предисловие

Это очень хорошая книга. И ее автор – хороший человек. И сказанное в аннотации слово «впервые», характеризующее содержание книги, – не обычная формула с давно выцветшим смыслом, а правда. Не так много в последнее время выходит у нас книг, содержание которых настолько новое.

Идея книги лучше всего выражается в расхожей фразе о том, что психотерапевт работает не столько какими-то методами, техниками, инструментами, сколько своей личностью. Мы вновь и вновь повторяем ее, понимая каждый по-своему и не слишком задумываясь над ее содержанием. А Алексей Аверьянов задумался (я был этому свидетелем). Подходу, в котором он обучался – логотерапии по Виктору Франклу, некоторые отказывают в праве называться психотерапией (и сам Франкл считал, что психотерапия и логотерапия – разные вещи), но в котором безусловно личность является рабочим инструментом не меньше, а больше, чем в других школах. И дальше началась кропотливая работа по раскрытию и разъяснению этой фразы, основанная не столько на собственных взглядах автора, сколько на обширном экспертном опросе, в котором приняли участие целый ряд классиков сегодняшней экзистенциальной психотерапии, вдохновленные запросом и интересом автора. Итогом работы по сбору, систематизации и анализу данных этого экспертного опроса, наряду с изучением литературы и эмпирическим исследованием, стала эта книга, выросшая в уникальный источник саморефлексии ведущих психотерапевтов, прежде всего экзистенциального направления. Специалистам хорошо известна переводившаяся на русский язык книга «Психотерапевты о психотерапии», представляющая собой сборник интервью ведущих мастеров психотерапевтического ремесла, посвященных рефлексии их работы; данная книга вполне могла бы называться «Психотерапевты о психотерапевте». Здесь есть и о психотерапевте вообще, и об экзистенциальном терапевте, и о логотерапевте. Автор даже немножко захлебывается от обилия материала, который так непросто структурировать.

А впрочем, чего это я все вокруг да около. Читайте саму книгу. Не пожалеете.

*Дмитрий Леонтьев,
доктор психологических наук*

Введение

Экзистенциальная психология сегодня становится мировым трендом. За последние десятилетия появилось немало публикаций и исследований, связанных с экзистенциальной проблематикой. В России активно переводятся и издаются работы зарубежных специалистов, появился первый российский учебник по экзистенциальной психологии, где она определена как *«область психологии, изучающая взаимоотношения человека с жизненным миром, его отношение к фундаментальным проблемам человеческого существования, его бытие в мире»* (Гришина, 2018, с. 56).

Прикладным разделом данного направления является экзистенциальная психотерапия, которая базируется на философской традиции экзистенциализма. Ключевыми фигурами экзистенциальной философии являются датский философ С. Кьеркегор, немецкие философы Ф. Ницше, М. Хайдеггер, французский философ Ж. П. Сартр и другие.

И. Ялом, которому принадлежит один из первых фундаментальных трудов по экзистенциальной терапии, определил ее как *«динамический терапевтический подход, фокусирующийся на базисных проблемах существования индивидуума, <...> который является ценной, эффективной психотерапевтической парадигмой, столь же рациональной, связанной и систематической, как любая другая»* (Ялом, 2014, с. 8–9).

Экзистенциальная психотерапия до сих пор не является единой и целостной, и возможно ли это в принципе – пока не понятно. Сегодня в мире она представлена в основном четырьмя наиболее авторитетными и влиятельными школами: дазайн-аналитической (Л. Бинсвангер, М. Босс, А. Хольцхей-Кунц и др.), экзистенциально-гуманистической (Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь, К. Шнайдер, И. Ялом и др.), экзистенциально-феноменологической (Э. ван Дорцен, Э. Спинелли и др.) и логотерапией и экзистенциальным анализом (В. Франкл, Э. Лукас, А. Баттиани, А. Лэнгле и др.). Но не только ими.

В 2015 году, после многолетней дискуссии, появилось рабочее определение экзистенциальной терапии, которое до некоторой степени удовлетворило большинство приверженных данному направлению терапевтов. Приведем его с некоторыми сокращениями. *«Экзистенциальная терапия является основанным на философии подходом к консультированию и психотерапии. Она охватывает разнообразный спектр теорий и практик <...> с акцентом на взаимосвязанности, спонтанности, гибкости, свободе от ригидных доктрин и догм. Для многих экзистенциальных терапевтов сама попытка определения рассматривается как противоречащая природе экзистенциальной терапии. <...>*

Экзистенциальная терапия в основном состоит в поддерживающем и сотрудничающем исследовании жизни и опыта пациентов или клиентов. Наиболее значимыми при этом являются природа и качество терапевтических отношений здесь-и-сейчас, а также исследование взаимодействия клиентов с контекстами их жизненного мира. Согласно своим философским основам, главный фокус экзистенциальной терапии направлен на условия человеческого существования во всех их проявлениях – от трагических до удивительных, от ужасных до прекрасных, от материальных до духовных. Весь человеческий опыт рассматривается как внутренне неразделимый с основанием экзистенции, или „бытием-в-мире“.

Экзистенциальная терапия стремится прояснить способ, каким каждый уникальный человек – с учетом некоторых неизбежных ограничений и препятствий – выбирает, создает и укрепляет свой особенный путь бытия в мире. <...> Экзистенциальная терапия касается некоторых наиболее фундаментальных и вечных вопросов относительно человеческой экзистенции: „Кто я? Какая цель моей жизни? Являюсь ли я свободным или определяемым? Как я отношусь к своей смертности? Обладает ли моя экзистенция каким-либо смыслом или значимостью? Как я должен проживать свою жизнь?“

<...> В экзистенциальной терапии подчеркиваются некоторые „базовые заботы“, часто в их диалектическом взаимодействии, такие как свобода выбора, вопрос смысла или цели, проблемы зла, изоляции, страдания, вины, тревоги, отчаяния и смерти.

Для экзистенциальных терапевтов феноменология предоставляет философский метод, с помощью которого можно прикоснуться к вышеназванным базовым заботам, или „данностям“, а также прояснить или раскрыть опыт бытия-в-мире конкретного человека и, таким образом, более точно его понять <...>» (Кочюнас, 2015, с. 111–112).

Но и данная «примирительная» дефиниция, по мнению Р. Кочюнаса, не охватывает всего многообразия точек зрения и дает весьма расплывчатую картину экзистенциальной терапии. Вместе с тем, в опубликованном в 2019 году первом Всемирном Руководстве по экзистенциальной терапии данное определение с некоторыми незначительными корректировками было закреплено, с оговоркой, что оно может в последующем измениться (Приложение 1).

С недавних пор предпринимаются активные и, во многом, небезуспешные попытки представителей разных школ и подходов консолидироваться. Так, в 2015 году в Лондоне проведен Первый Всемирный конгресс по экзистенциальной терапии, на котором присутствовали более 650 человек из разных уголков мира. В мае 2019 года в Буэнос-Айресе прошел Второй конгресс, в котором приняли участие более 500 специалистов из 34 стран с пяти континентов. Третий конгресс планируется провести в Греции в 2023 году.

В мае 2015 года в Лондоне была основана Всемирная Конфедерация экзистенциальной терапии (WCET). В это же время началась – а осенью 2016 года завершилась – работа по учреждению Европейской Федерации экзистенциальной терапии (FETE). Существуют достаточно хорошо организованные региональные ассоциации, институты, центры и общества экзистенциальных терапевтов (в 2016 году насчитывалось 136 учреждений в 43 странах мира на всех шести континентах (Correia et al., 2016), издаются тематические журналы, бюллетени и т. д.

Одно из значимых мест в ряду ведущих школ экзистенциальной терапии занимает «третья Венская школа» В. Франкла – логотерапия и экзистенциальный анализ, которая придает исключительное значение поиску человеком смысла жизни. Логотерапия сейчас становится все более востребованной в обществе. Около 140 аккредитованных организаций в 40 странах мира сегодня реализуют образовательные программы подготовки логотерапевтов.

Многочисленными исследованиями подтвержден вывод о том, что личность терапевта играет крайне важную роль в процессе взаимодействия с клиентом и является одним из ключевых факторов успешности психотерапии/консультирования. Эта идея поддерживается представителями не только логотерапии и экзистенциального направления в целом, но и всех направлений без исключения.

В связи с этим, на наш взгляд, важно изучать личность терапевта вообще и логотерапевта в частности – которая выступает «главным инструментом» психотерапии и которая оказывает непосредственное влияние на клиента. Психолог часто выступает правдоподобным примером, которому клиент может довериться и пойти за ним (Шабаханги, 2003). Принцип Махатмы Ганди – «моя жизнь есть мое послание» – занимает важное место в процессе терапии. В этом случае человек не исполняет профессиональную роль психотерапевта, а является таковым по существу, когда его «я» и его «роль» едины и не могут быть отделены друг от друга. Для того, чтобы *быть* терапевтом, психолог должен находиться в постоянном познании и осмыслении себя и мира, который его окружает. Таким образом, психотерапевт – это не просто профессия, но и определенный образ жизни.

В современной прикладной психологии насчитывается, по разным данным, от 250 до 400 направлений психотерапии для взрослых и около 200 направлений психотерапии и психологического консультирования для детей (Айви и др., 2000; Василюк, 2012). Эффективность терапии, если верить результатам исследований, практически не зависит от модальности, в которой работает терапевт (Хайгль-Эверс и др., 2001). Вместе с тем, это не снимает вопроса о выборе

теоретического и практического направления будущим психологом. Ранее проведенные исследования показали, что *между чертами характера психотерапевта и теоретической моделью, в которой он работает, существует достаточно выраженная связь* (Cavanagh, 1990), при этом полноценного рассмотрения *личностных* характеристик экзистенциальных психологов и психотерапевтов нет до сих пор. Или, скажем осторожнее, этой информации чрезвычайно мало.

Первые российские исследования, посвященные изучению личностных особенностей экзистенциальных терапевтов, проведены сравнительно недавно (Леонтьев, Осин, 2007; Леонтьев и др., 2016). В них были получены данные, в целом подтверждающие наличие специфических черт экзистенциального мировоззрения и образа жизни.

В данной работе нами предпринята попытка системно рассмотреть личностные особенности экзистенциальных психологов и психотерапевтов, в частности, логотерапевтов.

На наш взгляд, понимать, что из себя представляет личность терапевта и какие требования предъявляются к ней, – важно не столько само по себе, а прежде всего в контексте выбора психологом собственного профессионального пути, направления/модальности деятельности, развития и совершенствования специфических качеств и способностей. С другой стороны, учебные заведения, педагоги обязаны позаботиться о том, чтобы обучение консультантов/терапевтов обеспечивало раскрытие и формирование у них необходимых личностных качеств, которые позволят успешно осуществлять дело своей жизни, свое призвание.

Несколько предварительных замечаний:

1. Приступая к написанию книги, мы изначально понимали, что информации о личностных качествах экзистенциальных психологов и терапевтов не так много. Это побудило нас обратиться к ведущим европейским и американским экзистенциальным терапевтам, а также терапевтам из других стран мира, включая Россию и страны, ранее входившие в состав СССР, с просьбой ответить на один-единственный вопрос, который был сформулирован по сути следующим образом: *«Считаете ли вы, что экзистенциальный терапевт обладает (или должен обладать) личностными качествами, которые его отличают от терапевтов других направлений/модальностей? И если да, назовите, пожалуйста, эти качества»*. К нашей радости, практически все, к кому мы обратились, ответили на заданный вопрос. Ответы показались нам настолько интересными и важными, что мы решили частично включить их в работу, а также опубликовать в качестве отдельного приложения.

В итоге, в экспертном опросе приняли участие психологи и психотерапевты ведущих экзистенциальных подходов: даэин-аналитического, экзистенциально-гуманистического, смыслоцентрированного (логотерапии), экзистенциально-феноменологического, а также специалисты из России и стран бывшего СССР. Общее число экспертов – 37 человек из 18 стран мира.

2. Все материалы, присланные экспертами и размещенные в приложениях, публикуются в основном в авторской редакции.

Благодарности

В первую очередь мне хочется выразить огромную признательность профессору Дмитрию Алексеевичу Леонтьеву за идею осуществить данное исследование и за неоценимую помощь в его проведении, за поддержку и ценные рекомендации.

Хочу искренне поблагодарить всех психологов и психотерапевтов, принявших участие в экспертном опросе: И. Ялома, Д. И. Левинсона, К. Шнайдера, Д. Спалдинг, А. Паттакоса (США), Э. ван Дорцен, Э. Спинелли, М. Купера (Великобритания), Э. Лукас, А. Баттиани, Х. Шёнфельд, Ф. Веселы, Г. Мори, А. Лэнгле (Австрия), М. Маршалл, П. Вонга (Канада), Х. П. Диас дель Кастильо (Колумбия), Д. Гуттманна, Д. и Г. Миллул (Израиль), Т. Шанталл (Израиль – Южная Африка), П. Мак-Квиллана (Австралия), А. Хольцхей-Кунц, М. Бишофф (Швейцария), К. Бекера (Япония), К. Валеро (Мексика), С. Штукареву, Е. Мазур, В. Летуновского, Т. Буюкас, Г. М. Лифшиц-Артемьеву (Россия), Г. Идрисова (Казахстан), В. Кагана (Германия), А. Финского (Белоруссия), Г. Миккин (Эстония), А. Большанина (Россия – Украина), Р. Петрониса (Литва), а также выпускников программ дополнительного профессионального образования Московского института психоанализа «Логотерапия и экзистенциальный анализ» и «Психоанализ, психоаналитическая терапия и психоаналитическое консультирование».

Огромную помощь в работе над книгой мне также оказали А. Баттиани, Ф. Веселы, А. Демидов, С. Есельсон, А. Моспан, Е. Осин, Ю. Сагдиева, Р. Борисов, А. Сухачев, переводчики А. Кухаренко, М. Матвеева и А. Батаев – за что им всем низкий поклон.

Особые слова благодарности хочу высказать в адрес ректора Московского института психоанализа Льва Игоревича Сурата, при личной поддержке которого эта книга была издана.

Глава 1

Проблема исследования личностных особенностей психологов экзистенциального направления

1.1. Роль личности психолога в психотерапевтическом процессе. Личностные качества экзистенциальных терапевтов

Общепризнанной является идея о том, что основным инструментом, обуславливающим эффективность консультирования/психотерапии, выступает личность консультанта/терапевта. Как правило, в контексте этой идеи исследователи говорят о профессиональных и личностных качествах консультанта/психотерапевта. И если профессиональные качества можно развить в процессе специального обучения и консультативной/психотерапевтической деятельности, то базовые личностные характеристики, по мнению ряда ученых, обучение изменить не в силах (Lee, Sirch, 1994). Более того, некоторые исследователи настаивают на приоритете личностных качеств консультанта/психотерапевта и вторичности специальных знаний, умений и навыков (Кочюнас, 2017; Cavanagh, 1990; Rogers, 1961). Еще З. Фрейд высказывал мысль о том, что главным критерием успешности терапии является не медицинское образование, а наблюдательность психотерапевта во взаимодействии с клиентом и способность проникать к нему в душу (по: Кочюнас, 2017) (в другом варианте это звучит более радикально – как «врожденная способность постижения человеческой души» (Мэй, 2010, с. 152)). Вслед за ним известный английский психоаналитик М. Балинт утверждал, что психотерапия – это не столько теоретическое знание, сколько навыки личности (Balint, 1957).

Невероятно интересными в данном контексте представляются размышления основоположника человеко-центрированного подхода Карла Роджерса, которыми он поделился в одном из своих интервью, посвященном участию собственного Я в терапии (Болдуин, 2018, с. 162–163). По сути, он подтвердил еще раз сказанные им в 1957 году в известном диалоге с М. Бубером слова: «Я чувствую, что, когда моя терапия эффективна, я присутствую в терапевтическом процессе как личность, а не как исследователь или ученый...» (Мартин Бубер – Карл Роджерс: диалог..., 1994, № 4).

Не умаляя значения теоретической и практической подготовки психолога и соглашаясь в основном с тем, что «идеальным» консультантом/психотерапевтом можно считать того, кто достиг баланса личностной и инструментальной компетентности (Cormier, 1998), все же остановимся более подробно на рассмотрении вопроса о его личностных характеристиках – вопроса, активно обсуждаемого в психологии и не имеющего на сегодняшний день однозначного ответа.

По мнению Гая (Guy, 1987) и Фостера (Foster, 1996), личностные факторы включаются уже при выборе профессии консультанта/психотерапевта и способствуют в дальнейшем его профессиональной пригодности. К ним относятся: любознательность и пытливость, интерес к людям; способность выслушивать, умение использовать слушание в качестве стимулирующего фактора; легкость в поддержании разговора, способность получать удовольствие от словесного обмена; эмпатия и понимание, умение поставить себя на место другого человека, даже если это человек противоположного пола или принадлежащий к другой культуре; эмоциональность, свободное проявление разнообразных чувств, от гнева до радости; интроспекция как способность видеть, или чувствовать, свое внутреннее состояние; способность к самопожертвованию.

нию, готовность отложить собственные дела, чтобы выслушать другого или побеспокоиться в первую очередь о проблемах других людей; толерантность в близких отношениях, способность поддерживать эмоциональную близость; комфорт в отношениях с властью, способность ее признавать, сохраняя при этом определенную степень независимости; чувство юмора, умение воспринимать неоднозначные стороны жизненных событий и видеть смешное в них (Глэддинг, 2002).

Если мы посмотрим на «психограмму» профессии психолога, то увидим также ряд специфических характеристик, в том числе личностных: внимание, стремление понять позицию других; дружелюбие, общительность; способность стать лидером; вежливость; руководство здравым смыслом, следование предписаниям; жизнерадостность; терпеливость, упорство; большое чувство ответственности; способность выполнять работу, полную разнообразия; энтузиазм в трудовой деятельности; тщательность деятельности; схватывание новых идей, самостоятельность суждений; аккуратность и последовательность в работе; способность к планированию своего будущего; способность к устным высказываниям; хорошая память; способность обучать других; умение заботиться о больных; умение заботиться о посторонних (Укке, 1990).

Все эти и другие личностные характеристики являются желательными и в целом относятся *вообще* к профессии психолога. Если же мы говорим о том, всякий ли психолог/консультант может стать *эффективным* (= *хорошим*), то «тогда нужно искать нечто более значимое, чем эмпатия, доброжелательность, уважение к личности другого человека и т. п.» (Сапогова, 2008, с. 34).

Следует сказать, что о качествах *эффективного* консультанта/психотерапевта написано немало, особенно в зарубежной литературе. Уже в 1947 году Комитетом американской ассоциации по подготовке в области клинической психологии были предложены 15 характеристик, которыми должен обладать психотерапевт. И с этого времени дискуссии по данному вопросу не прекращались (Гончаров, 2012). В частности, G. Corey, ссылаясь на ряд авторитетных исследований, перечисляет наиболее важные его личностные качества:

- Эффективные терапевты обладают идентичностью. Они знают, кем они являются, кем они способны стать, что они хотят от жизни и что является важным.
- Эффективные терапевты уважают и ценят себя. Они могут помогать и любить, а также принимать помощь и любовь других, опираясь на собственное самоуважение и силу. Они адекватно ощущают себя в обществе других людей и позволяют другим чувствовать себя сильными рядом с собой.
- Эффективные терапевты открыты изменениям. Они демонстрируют готовность и мужество отказаться от определенности, позволяющей чувствовать себя в безопасности, когда они не удовлетворены собой. Они принимают решение о том, каким человеком они хотят стать, и работают над тем, чтобы соответствующим образом измениться.
- Эффективные терапевты ориентируются на жизнь. Они осознают ранее принятые решения, касающиеся их самих, других, мира в целом. Они не становятся жертвами этих решений и готовы пересмотреть их в случае необходимости. Они стремятся жить полной жизнью, а не довольствуются просто существованием.
- Эффективных терапевтов отличает аутентичность, искренность и честность. Они не прикрываются масками, защитными реакциями, неэффективными ролями или фасадами.
- У эффективных терапевтов есть чувство юмора. Они могут посмотреть на события жизни под другим углом. Они не разучились смеяться, в том числе над собственными слабостями и противоречиями.
- Эффективные терапевты совершают ошибки и готовы признавать их. Они не игнорируют свои ошибки, но при этом они не замыкаются на отрицательном опыте.

- Эффективные терапевты в целом живут настоящим. Их взгляд не прикован к прошлому, и они не заикливаются на будущем. Они способны переживать настоящее и присутствовать вместе с другими людьми в моменте «сейчас».

- Эффективные терапевты понимают влияние культуры. Они осознают воздействие культуры на них самих и уважительно относятся к многообразию ценностей, отраженных в других культурах. Они также чувствуют уникальные различия, причиной возникновения которых являются социальное происхождение, раса, сексуальная ориентация и половая принадлежность.

- Эффективные терапевты искренне заинтересованы в благополучии других. Такое отношение основано на уважении, заботе, доверии и признании ценности других людей.

- Эффективные терапевты хорошо владеют навыками межличностного общения. Они способны войти в мир другого человека и не заблудиться там, и стараются выстраивать отношения сотрудничества. Они не позиционируют себя как „любезных продавцов“, при этом они могут поставить себя на место другого человека и работать вместе с ним для достижения согласованных целей.

- Эффективные терапевты искренне заинтересованы в своей работе, она является для них источником смысла. Они могут принимать вознаграждение за свою работу, но при этом не становятся рабами своей работы.

- Эффективные терапевты страстно увлечены своей работой. У них есть мужество следовать зову сердца, их увлекает их жизнь и работа.

- Эффективные терапевты умеют выстраивать границы. Хотя они стремятся быть максимально присутствующими для своих клиентов, они не посвящают свободное время обдумыванию проблем своих клиентов. Они знают, как сказать „нет“, и это позволяет им сохранять равновесие» (Corey, 2009, p. 18–19).

Понятно, что совокупность этих качеств может показаться нереальной, мало кто из терапевтов в полной мере воплощает их в себе. Но если рассмотреть их в качестве определенной шкалы, то каждый психолог способен понять что-то про свои собственные качества и про то, что требуется конкретно ему для профессионального роста и развития.

Замечательный обзор исследований и взглядов по данному вопросу дан также в ряде книг (Глэддинг, 2002; Коттлер, Браун, 2001; Шостром, Браммер, 2002; Norcross, 2011; Skovholt, Jennings, 2016).

Р. Кочюнас, в результате анализа многочисленных публикаций о свойствах личности консультанта, предлагает нам, в свою очередь, условную и «подвижную» модель личности *эффективного* консультанта, основными факторами которой являются: аутентичность, открытость собственному опыту, развитие самопознания, сила личности и идентичность, толерантность к неопределенности, принятие личной ответственности, глубина отношений с другими людьми, постановка реалистичных целей, эмпатия, зрелость, интуиция (Кочюнас, 2017).

В поисках универсальных качеств психотерапевта, влияющих на процесс терапии, группа американских психологов разработала специальную модель описания характеристик психолога (Beutler et al., 1994). Не останавливаясь подробно на этой модели, отметим лишь часть тех личностных характеристик психотерапевтов, которые ими выделены: уверенность в себе, работа с собственной тревогой, толерантность к неопределенности, принятие себя, ценностные установки и т. д. (Wills, 1982). Единственным спорным моментом здесь является независимость этой переменной от теоретического направления, в котором работает терапевт. Однако нет никаких оснований утверждать, что парадигма, в которой работает практикующий психолог, не оставляет свой отпечаток на его личности (Моспан, 2016).

По мнению ряда российских специалистов, в разных направлениях и школах психотерапии делаются различные акценты в оценке значимости личностных качеств консультантов/психотерапевтов (Карвасарский, 2012; Костригин, 2012, 2015).

Поскольку в фокусе внимания нашего исследования находятся специалисты экзистенциального направления, считаем необходимым остановиться несколько подробнее на рассмотрении личностных характеристик консультанта/терапевта в современной экзистенциальной психологии и психотерапии.

Классик экзистенциальной психологии, выдающийся американский психолог и психотерапевт *Ролло Мэй*, безоговорочно соглашаясь со словами А. Адлера, что «метод лечения должен быть в нас самих», уделил личности консультанта отдельную главу в своей книге «Искусство психологического консультирования» (Мэй, 2010). Характеризуя личность хорошего консультанта, он отмечает такие его качества, как умение привлекать людей к себе, умение чувствовать себя свободно в любом обществе, способность к эмпатии. «Эти качества, – пишет он, – не всегда бывают врожденными, но в значительной степени благоприобретенными. Они появляются в результате постепенного „просветления“ самого консультанта и, как следствие, проявляемого им доброжелательного интереса к людям» (Мэй, 2010, с. 102).

По мнению Р. Мэя, хорошего консультанта от менее способного отличает не столько профессиональная подготовка, сколько умение учиться на практике. Он говорит о том, что главным камнем преткновения для личности консультанта является видение людей через призму собственных предрассудков. Чтобы избавиться от этого хотя бы частично, начинающему консультанту следует пройти курс психоанализа или самоанализа. Также хорошему консультанту нужно научиться поддерживать нормальную уверенность в значимости своей личности и работы (в отличие от «комплекса мессии»), мужественно принимать неудачу, *радоваться* не только достигнутым целям, но и *самому процессу жизни*, а также *проявлять интерес к людям ради них самих* (Мэй, 2010, с. 105–111).

Один из основоположников экзистенциально-гуманистического направления *Дж. Бьюдженталь* считал, что ключевым качеством психотерапевта/консультанта и его главной экзистенциальной ценностью является аутентичность, которую он рассматривал в трех аспектах: как полное осознание и погружение в данный момент, как выбор способа жизни в данный момент и как принятие ответственности за свой выбор (Bugental, 1965). Более того, аутентичность выступает у него как интегративное свойство личности, которое включает в себя способность выражать искренность по отношению к клиенту и желание оставаться самим собой во всех ситуациях. Несмотря на различные ограничения, незнание чего-то, сильные эмоции и чувства, другие трудности, психотерапевт не должен прятаться за своей профессиональной ролью или внешними фасадами, но должен оставаться *живым* человеком. Это важно еще и потому, что аутентичный консультант является своего рода моделью для клиента, примером гибкого поведения.

Как отмечает С. Л. Братченко в предисловии к одной из главных книг Бьюдженталья, «при всей важности теоретических знаний, методической подготовки и практического опыта психотерапевта, главным „инструментом“ в его работе является он сам. Психотерапевт работает *собой*, своим собственным „Я“» (Бьюдженталь, 2001, с. 8). Какие же качества следует считать главными, и как, если это возможно, их развить?

Поскольку Дж. Бьюдженталь считал работу психотерапевта особым видом искусства, то и качества он выделял соответствующие: интуицию, гибкость и независимость. «Но есть также и специфические „составляющие“ искусства индивидуального психологического консультирования, суть которых состоит в способности психотерапевта актуализировать *заботу* клиента о собственной жизни и его *работу* по ее изменению. Поэтому Бьюдженталь считает, что психотерапевты не лечат болезни и нарушения, а „освобождают пленников“; они похожи скорее на „группу спасателей“, помогающих человеку выйти из тюрьмы (своей собственной внутрен-

ней тюрьмы страхов, стереотипов, неверия в себя и т. п.) и жить более свободно. В силах терапевта – только („только“!) содействовать внутреннему поиску клиента, помочь ему разобраться в себе и найти путь к собственным силам. В этом и состоит подлинное искусство психотерапевта» (там же, 2001, с. 9).

Бюдженталь, говоря о наилучшей подготовке психотерапевтов, указывал, что «самое главное – это искренняя заинтересованность в отношениях с людьми, открытость бесконечному разнообразию, стремление обнаружить свои собственные таланты и ограничения и готовность расти и меняться» (там же, с. 11).

Размышляя о концепции психотерапевта как художника, он пытается сопоставить практику психотерапии с семью характеристиками, присущими большинству видов искусства, а именно: собственная личность является основным инструментом, незавершенность, специально развитая чувствительность, высокий уровень умений, определенного рода результат, личные стандарты и идентификация со своей работой (Бюдженталь, 2001, с. 251–254).

Клиент, с точки зрения жизнеизменяющей и субъективно-ориентированной терапии, всегда является автономным существом, субъектом своей жизни. Задача психотерапевта – стремиться узнать своего клиента через погружение в его субъективность. Дж. Бюдженталь считал, что при отборе кандидатов для подготовки специалистов, которые в будущем смогут работать в рамках данного подхода, необходимо обращать внимание на следующее:

- «– глубокое чувство смирения и ответственности при встрече с людьми в этом предприятии;
- специальным образом организованное сострадание (которое выдерживает границы и жесткую конфронтацию);
- адекватное положительное отношение к знаниям, которые могут помочь в этом деле, но без зависимости от них;
- постоянно растущая способность осознавать, оценивать и избирательно использовать свою интуицию;
- широкие взгляды на человеческую жизнь, на возможности и ограничения людей и на настоятельные потребности более широкого сообщества;
- искренняя приверженность постоянному росту в любом из этих отношений» (там же, с. 255).

Чтобы развить и обогатить субъективность будущих психотерапевтов, направить и поддержать их субъективный рост, Бюдженталь предлагает усовершенствовать имеющиеся программы подготовки, включив в них несколько ситуаций (требований):

- «– опыт длительной интенсивной личной психотерапии, предпочтительно у психотерапевтов обоих полов, включающий групповую психотерапию;
- по крайней мере три года опыта самостоятельной жизни и работы вне области психического здоровья;
- работа в социальной службе или заведении для психически больных, которая позволила бы кандидату часто встречаться с разнообразными психопатологиями, практика в обычной соматической больнице, а также в средней школе;
- избирательное и сбалансированное изучение основ психологии человека, медицины, социальной психологии и профессиональной этики и ответственности;
- чтение литературы – художественной и нехудожественной, в которой содержится описание разнообразного человеческого опыта, а также ставятся великие экзистенциальные и философские вопросы нашей жизни, и, по крайней мере в течение первых трех лет, ограниченное чтение литературы по психотерапии;

- постоянный контакт с одним или несколькими наставниками и знакомство с подходами, которые бы стимулировали кандидата осознавать собственные переживания и разными способами бороться с ними – от фантазий до активного планирования и реализации;
- практика интерна, которая очень способствует развитию сензитивности и умений, а также стимулирует собственный подход к делу» (там же, с. 255–256).

Подытоживая свои размышления о личности психотерапевта, Дж. Бьюдженталь напоминает нам о тайне и благоговении перед ней. «Тайна окутывает знания, содержит их в себе. Тайна бесконечна; знания ограничены. Когда знания растут, тайна растет еще больше. Тайна – это спящий смысл, вечно ожидающий, когда мы его откроем, и всегда больший, чем наши знания.

Нам, психотерапевтам, так легко попасть в ловушку сговора с клиентом – мы сговариваемся отказаться от тайны. В этом отвратительном пакте часто скрыта (и она редко бывает явной) иллюзия того, что для каждой жизненной проблемы можно найти решение, что можно раскрыть действительный смысл каждого сна или символа и что целью и идеалом здоровой психологической жизни является рациональный контроль.

Конечно же, психотерапевт должен обладать знанием, но в этом знании он должен быть скромнен. Давайте будем честны с собой: мы никогда не знаем достаточно. Мы никогда не сможем знать достаточно. <...> Претендовать (и обещать это клиенту) на то, что мы знаем, в чем нуждается клиент, что он должен делать, что он должен выбрать, – значит отказываться от тайны и предавать клиента. Любой психотерапии, основанной на росте, необходимо помочь клиенту принять как тайну внутри себя, так и окутывающую всех нас тайну – и противостоять им.

<...> Каждый клиент – это всегда тайна в чем-то значимом. Я не должен себя обманывать, полагая, что знаю кого-либо, включая себя самого, до конца» (Бьюдженталь, 2001, с. 258–259).

Последователь и ученик Ролло Мэя и Джеймса Бьюдженталя, самый известный сегодня представитель экзистенциально-гуманистической психотерапии *Кирк Шнайдер* выделяет три наиболее важных критерия профессионального консультанта/психотерапевта. Во-первых, он должен достичь определенного уровня *личной зрелости*, то есть уметь решать собственные жизненные проблемы, быть откровенным, терпимым и честным по отношению к самому себе. Во-вторых, он должен обладать *социальной зрелостью*, а именно быть способным помочь своим клиентам эффективно решать их проблемы, быть терпимым и искренним в отношениях с ними. И в-третьих, консультант должен всегда находиться в *процессе* развития и достижения все более высокого уровня зрелости, осознавая при этом, что быть зрелым всегда и везде невозможно (Schneider, 1992).

Отвечая на наш вопрос об отличительных качествах экзистенциальных терапевтов, Шнайдер, в частности, написал: «Я считаю, что необходимой для экзистенциальных психотерапевтов характеристикой является высокий уровень зрелости, приобретенной частично благодаря богатому жизненному опыту (в этом контексте можно говорить о таком понятии, как „раненый целитель“) и частично в результате того, что они сами успешно прошли личную психотерапию с ориентацией на глубинные экзистенциальные вопросы. Безусловно, базовые знания экзистенциальной философии и психологии очень важны для эффективной работы экзистенциального психотерапевта, но, по моему мнению, первостепенное значение имеют основополагающие личные качества. В частности, я бы сказал, что способность психотерапевта присутствовать (быть настроенным, вовлеченным) – это, возможно, самое важное личное качество, которым он может обладать» (Приложение 2).

Еще одним важным качеством экзистенциального терапевта К. Шнайдер считает его способность быть вовлеченным в жизнь: «Научитесь быть вовлеченными в жизнь. Мой опыт говорит мне, что достижение высокого уровня мастерства в глубинной эмпирической психотерапии неотделимо от глубинного эмпирического образа жизни, от жизни, наполненной трепе-

том. Изучайте классику, занимайтесь живописью, пишите, играйте в театре и на музыкальных инструментах, размышляйте и любите. Живите как можно более полной жизнью. Но не нужно этого делать только для того, чтобы стать идеальным психотерапевтом, пусть ваш внутренний идеальный психотерапевт будет побочным продуктом вашей страсти к жизни, или, по крайней мере, пусть одно наполняет и улучшает другое. Это самый полезный совет, который я могу дать» (Приложение 2).

Всемирно признанный американский психотерапевт *Ирвин Ялом* относится к психотерапии больше как к призванию, чем как к профессии. Во время своего визита в Москву в сентябре 2014 года, отвечая на вопросы российских коллег о личности терапевта и о его способностях, он сказал, в частности, что в процессе психотерапии задействована не только профессиональная репутация, но и вся личность терапевта. Обучая молодых психотерапевтов, Ялом, по его словам, уже после нескольких недель понимает, кто из его учеников станет хорошим терапевтом (правда, никаких комментариев о том, как он это понимает и что значит «хороший» терапевт, не последовало). Вместе с тем, можно вполне уверенно утверждать, что Ялом имел ввиду именно какие-то личностные характеристики своих учеников, потому как за несколько недель невозможно обучить профессии и сформировать какие-то нужные для нее качества. Он напомнил в этой связи слова К. Роджерса, который утверждал, что терапевтов не обучают, их отбирают.

Зная, что И. Ялом не дает в последнее время развернутых ответов на адресованные ему многочисленные письма, мы все же рискнули задать мэтру вопрос о личностных качествах экзистенциального терапевта, на что он ответил предельно коротко: «Я написал об этом в своей книге „Экзистенциальная терапия“». Возражать ему мы не стали, перечитали еще раз книгу и, к своему сожалению, ответа не нашли. Вместе с тем, в некоторых книгах он все же мимоходом касается данного вопроса.

В частности, в своей работе «Дар психотерапии» на вопрос, «что является самым ценным орудием терапевта» Ялом ответил: «Его собственное „я“» (Ялом, 2012, с. 69). Поэтому одной из основных способностей хорошего психотерапевта (не обязательно экзистенциального) он считает способность неустанно работать над собой в течение всей жизни, расти в самопознании и осведомленности, показывая пациенту путь на своем примере. Успешный терапевт должен быть в состоянии сопереживать любым человеческим желаниям и порывам, а также справляться с изоляцией, волнением и фрустрацией, которые неизбежны в работе психотерапевта. Помимо эмпатии, ответственности, воли, желания, решимости и повышенной чувствительности к экзистенциальным вопросам, терапевт должен быть умелым в главном, что определяет исход лечения, – выстраивании доверительных и поддерживающих взаимоотношений с пациентом как с «попутчиком». «Мне кажется, „техника“ только тогда облегчает работу, когда выведена из уникальной встречи терапевта со своим пациентом» (там же, с. 62).

Лидер экзистенциально-феноменологического подхода *Эмми ван Дорцен* рассматривает экзистенциального консультанта/психотерапевта как наставника в искусстве жизни, гида, слугу клиента, помощника и служителя души. «Искусство психотерапии и консультирования – нечто большее, чем просто определенная компетентность, применение полученных навыков или техник. Обычно принято считать, что практикующие специалисты должны опираться на личные качества и определенную зрелость благодаря своему жизненному опыту» (Дорцен, 2017, с. 216).

В одной из своих ранних книг Дорцен высказалась о качествах эффективных терапевтов (Deurzen-Smith, 1995). Хороший экзистенциальный терапевт, по ее убеждению, совмещает в себе определенные личные качества и профессиональные знания в области методологии. Но, в конечном итоге, считает Дорцен, для хорошего терапевта важны не столько образование и уровень профессионального мастерства, сколько его принадлежность к определенному типу людей и сильный характер. Необходимые для терапевта качества Дорцен разделила на четыре

категории: *жизненный опыт, установки и личные качества, теоретические знания и профессиональная подготовка.*

Раскрывая первую категорию – *жизненный опыт* – Эмми ван Дорцен говорит о том, что для экзистенциального терапевта характерен высокий уровень психологической зрелости, который проявляется в умении принимать всевозможные, даже противоречащие друг другу, мнения, установки, чувства, мысли и переживания. Она выделяет несколько областей жизненного опыта, которые особенно способствуют достижению такого уровня зрелости личности: опыт межкультурного общения, опыт воспитания детей или опеки в условиях близких отношений, опыт погружения в общество с разных позиций, работа и обучение в различных сферах, опыт принадлежности к разным социальным классам и т. п. Интересным нам представляется замечание Дорцен о том, что люди, выбирающие психотерапию в качестве второй профессии, часто оказываются наиболее подходящими для этой деятельности. Последним обязательным условием для достижения необходимого уровня зрелости личности, по ее мнению, является успешное преодоление достаточного количества переломных моментов (экзистенциальных кризисов) в жизни. Нужно при этом отметить, что психологическая зрелость весьма условно связана с возрастом терапевта.

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.