

КАРЛ РОДЖЕРС (1902 - 1987)

Автор: Юджин Т. Джендлин, Чикагский университет.

Карл Роджерс скоропостижно скончался 4 февраля 1987 года после хирургической операции на сломанном бедре. Он родился в Чикаго, 8 января 1902 года. Роджерс до последнего активно работал в Центре изучения личности в Ла-Холья (Калифорния), куда он переехал в 1963 году. До этого он преподавал в университетах Висконсина, Чикаго и штата Огайо, а также руководил Детским центром социальной адаптации (Child Guidance Center) в Рочестере.

Роджерс известен миру как идеолог и создатель широко распространенного в настоящее время гуманистического направления в психотерапии; как человек стоявший у истоков научно-исследовательской работы; и оказавший влияние на все сферы деятельности, имеющие отношение к психологии.

Со всех концов света люди прибывали, чтобы познакомиться с ним. Кто-то вдохновлялся идеей самосовершенствования с первой встречи. Кто-то был разочарован. Роджерс производил впечатление самого обычного человека, не был блестящим собеседником. Он с готовностью выслушивал каждого, проявляя неподдельный интерес. Он садился, чуть придвинувшись к вам и глядя прямо в глаза, терпеливо ждал, что этот человек - ВЫ – хотите сказать. Затем, вместо того, чтобы давать детальный ответ, он излагал свою точку зрения. Он хранил свои новаторские мысли глубоко при себе. Однако, когда он понимал, что готов, то излагал свои революционные идеи.

Роджерс редко давал волю эмоциям, и практически никогда не позволял себе гневаться. Он решительно заявлял о своих чувствах и потребностях, но никогда не выплескивал эмоции на другого человека. Он мог стоять с кипой бумаг в руках, терпеливо ожидая, пока его секретарь закончит болтать по телефону с приятелем. Но не было случая, чтобы он пасовал перед людской ненавистью, с которой ему приходилось сталкиваться на протяжении почти всей своей профессиональной деятельности; находясь на рабочем месте, в учебной аудитории, в кабинете психотерапевта, везде где бы он не был - он переворачивал общественный строй с ног на голову. Его заботил каждый человек, а не общественные устои. Его не волновали приличия, роли, классовые сословия, рекомендации или общественное положение, он был готов подвергнуть сомнению любой авторитет, включая свой собственный.

Он обрел свое величие благодаря тому, что, открыв для себя что-то однажды, он следовал за этим открытием до конца. Он не видел никакого смысла ограничивать себя теми или иными условностями, которые так часто встают на пути у многих людей. Поэтому, он был готов начать претворять в жизнь свое дело, которое произвело столь радикальный переворот во всей научной сфере.

В 1940-х года его обвинили в «разрушении единства психоанализа». Он основал совершенно иной метод: недирективную терапию (nondirective therapy). Это ознаменовало начало войны против единого монолитного сообщества. Он выиграл

¹ Здесь и далее по тексту слова и фразы, заключенные в круглые скобки, являются примечанием переводчика.

эту войну. Сегодня мы пользуемся многими методами и имеем возможность проводить открытые исследования.

Он настаивал на тщательном изучении своей новой терапии, чтобы продемонстрировать, что она действительно работает. Для Роджерса это означало объективное, количественно оцениваемое исследование. Но в то время было разработано всего несколько пригодных методов и ни одного примера исследования в психотерапии. Подобное исследование считалось невозможным, так как психотерапевты никогда не позволяли кому-либо прослушать психотерапевтические сессии, не говоря уже о том, чтобы произвести какие-либо измерения и сопоставить полученные данные. Роджерс записывал психотерапевтические сессии на громоздкие стеклянные диски того времени. Его обвинили в «осквернении неприкосновенности аналитических отношений» - это развязало еще одну войну.

Роджерс хотел провести сравнительное исследование, поэтому он упорно добивался от психоаналитиков позволения записать сессии дабы изучить их терапию. Годы их ответ был: «Вы можете записывать стажеров», другими словами – практикантов. Это наглядно демонстрировало чья «неприкосновенность» была защищена.

Группа Роджерса стала первой исследовательской группой, которая в течении 20 лет анализировала каждое предложение сотен расшифрованных сессий; а также оценивала результаты, полученные при помощи психометрического теста и других только-только разработанных методик, которые предлагались клиентам до и после терапии; аналогичные тесты получала и контрольная группа. Роджерс выиграл и эту войну; подобные исследования сейчас широко распространены.

Он провозгласил новую этику: клиент должен дать свое согласие на запись терапевтических сессий. Конфиденциальность приобрела особое значение, и единственный ответ, получаемый на любые запросы был: «Человек проходил у нас терапию». Сейчас эти этические нормы общеприняты, но тогда это было чем-то новым. «Профессиональная этика» в основном означала следующее - долг врача защищать других врачей.

То как Роджерс пришел к своему новому методу, характеризует его самого. Он обнаружил что-то, и потом, поскольку не было какого-либо существенного основания прекратить исследования, он не остановился в своих изысканиях. Отто Ранк (Otto Rank) использовал метод интерпретации только когда пациент «принимал участие в самом процессе интерпретации». Джесси Тафт (Jesse Taft) и Фредерик Аллен (Frederick Allen), с которым Роджерс вместе учился, обнаружили эту связь только когда переосмыслили процесс взаимодействия. О чем они, однако, умолчали. Роджерс исключил интерпретацию вообще. Взамен, он проговаривал свое понимание вслух, пытаясь уловить точный смысл того, что хотел сообщить пациент. Делая это, он для себя кое-что открыл: пациент обычно исправляет первую попытку. Вторая – будет ближе, но даже так, пациент может внести некоторые уточнения. Роджерс старался уловить каждую поправку до тех пор, пока пациент не подтверждал: «Да, это в точности так. Вот что я чувствую». Затем следует характерное молчание. Во время этой «молчаливой» паузы, после того как что-то обретено в своей полноте, у клиента рождается что-то новое. Довольно часто – клиент углубляется. Роджерс открыл, что процесс само-продвижения поднимается откуда-то изнутри. Когда что-то новое получено в своей

первозданной целостности, это позволяет освободить внутри пространство. И тогда шаг за шагом можно идти все глубже и глубже. Это можно назвать способом обойти защиты, или созданием максимально допустимой близости без какого-либо навязывания отношений. Неважно как вы назовете это, важно оценить результат. Для Роджерса теория на втором месте после практических знаний. Он изложил теорию Клиент-Центрированной Терапии (Client-Centered Therapy), а затем более полную теорию в «Становлении человека» (On Becoming a Person), своей самой известной книге. Но он не пытался кого-либо убедить своей теорией. Он писал: «Используйте это как рабочую гипотезу: и посмотрите, что получится».

Сидя в кресле психотерапевта, попробуйте совершенно иной способ слушания. Вместо того чтобы, засучив рукава разбираться с тем, что говорит человек, переиначивать, согласиться с чем-то одним и разойтись во мнениях в чем-то другом, нужно уловить то, что собирается сообщить человек – это то ощущение, когда вы как будто способны испытать, то что чувствует другой человек.

Открытие Роджерса повлекло за собой новые находки. Он обнаружил, что каждый человек создает свой собственный внутренний смысл. Этот внутренний смысл затягивает и вносит собственные коррективы в свое содержание по мере углубления. Это открытие заставило Роджерса иначе взглянуть на свою страну. В 1945 году, чернокожие, женщины, люди нетрадиционной сексуальной ориентации и многие другие получили помощь в Центре Консультирования (Counseling Center), потому что психотерапевты этого центра знали, что каждый клиент откроет для них свой уникальный мир. Чернокожий клиент мог месяцами знакомить психотерапевта с тем, что значит быть «черным». При этом, другой чернокожий клиент всего лишь после часовой сессии мог сказать с чувством полного облегчения: «С вами, я забываю о цвете своей кожи». Эти психотерапевты никогда не навязывали «политику» своему клиенту. Они никогда бы не стали принуждать женщину сохранить брак, в то время как психоаналитики делали это. Также они никогда не позволили бы себе решать за клиента какой сексуальной ориентации ему придерживаться. Для психотерапевтов, которых обучал Роджерс, было очевидно, что каждый человек сам руководит своей жизнью, и что помочь людям можно только понимая их сложный внутренний мир и шаги, которые они предпринимают.

Роджерс обнаружил расшифровки неудач в своей психотерапевтической практике. В группах интернов он давал прослушивать типовые кассеты с записями сессий, но иногда он приносил запись со словами «Я не знаю, что здесь пошло не так». Студенты могли вживую услышать, что многое на записи происходит не так как «надо», и это позволяло им более открыто рассказывать о своих неудачах в работе. Он (К.Роджерс) считал диагностику несовершенной, вредной и часто неверно употребляемой; поэтому он отказался от нее. Это стало еще одним камнем в огороде старой психологической школы, но также позволило психотерапии расчистить пространство для более открытого восприятия.

Роджерс переименовал свою недирективную психотерапию в клиент-центрированную терапию, а позже в личностно-центрированную. Например, в юриспруденции, клиент, а не адвокат, решает каков будет следующий шаг. Но это был только внешний признак того, что медицинская модель «заболевания», «диагноза» и общепринятого «доктор знает лучше» начала разрушаться. Сегодня, большинство психотерапевтов принимают «клиентов» и не считают, что психотерапия аналогична медицинскому лечению.

Открытие Роджерса нашло применение в разных сферах жизни, и он в свойственной ему манере с увлечением принялся изучать новые возможности: как использовать в обучении тот факт, что более глубокий процесс познания формируется изнутри? Роджерс начал преподавать, используя раздаточные листы с «доступными ресурсами», добиваясь того, чтобы каждый студент максимально развил предложенную идею. В результате, он получал невероятно воодушевленный класс, готовый самостоятельно продолжать обучение. Без назначения домашних заданий, студенты самостоятельно читали и выполняли больше, чем по старой образовательной программе. Вскоре Роджерс сделал вклад в новую литературу, которая повлияла на целое поколение педагогов.

На обучение этому методу психотерапии затрачивается несколько лет практики, супервизий и консультаций, но академическое обучение не особо помогает. Это привело к следующему выводу, с которым Роджерс был полностью согласен: для того чтобы стать личностно-центрированным психотерапевтом не нужна ученая степень.

Роджерс бросает еще один вызов обществу: почему бы не обучать служителей церкви, медсестер, матерей, учителей – всех желающих – быть психотерапевтом? Он не видел каких-либо неустранимых причин, которые могли бы воспрепятствовать этой идее, даже ее неактуальность не остановила Роджерса. Несмотря на то что, были обучены миллионы людей, Роджерс проиграл эту битву. Метод был упрощен настолько, что стал представлять собой скорее дословное повторение слов клиента, чем вчувствование в каждый момент. Печальным итогом стало то, что доверие к методу было подорвано. Современное обучение куда более требовательно. В услышанное сложно поверить.

Роджерса все время куда-то приглашали. Размышляя вслух, он пытался решить: «Где же, я смогу работать с большей самоотдачей?» Чаще всего он выбирал группу по уходу за больными или что-то связанное с обучением. Использовал ли он схожий принцип в выстраивании рабочих отношений со своим окружением? В 1947 году Роджерс отказался от руководства Консультативным Центром в Чикаго. Студенты-интерны, секретари и профессорско-преподавательский состав взяли на себя полностью руководство центром. Конечно, это благотворно повлияло на вовлеченность сотрудников в дела и деятельность организации, что позволило достигнуть новых высот. Позже, когда Центр лишился своих грантов, эта модель руководства продемонстрировала свою жизнеспособность: все объединили свою оплату, работали за минимальное жалование до тех пор, пока не было найдено новое финансирование.

Подобная модель руководства имела и свои слабые стороны. В Висконсине, куда Роджерса пригласили заниматься исследованием шизофреников, такая организационная модель не смогла справиться с одним откровенно безнравственным человеком, который украл материалы исследований, пытался их опубликовать, а затем уничтожил их, так что большую часть проделанной работы пришлось выполнять заново. Похожие случаи, но с менее драматичной развязкой происходили периодически.

Половина психотерапевтов в Европе и Японии являются личностно-центрированными психотерапевтами. В Соединенных Штатах Америки эта организация находится в самом начале своего становления. Роджерс поощрял

создание организации, но не желал возглавлять ее. Он также помог основать и другие организации, такие как группы встреч (энкаунтер-группы), отрасль консультативной психологии, Гуманистическую Ассоциацию (Humanistic Assosiation), и объединение психиатров-психологов Американской Академии, но отказывался брать на себя руководство.

Роджерса мало в чем можно было упрекнуть. Некоторые говорят, что, не выражая открыто свое недовольство, он как-бы делегировал это коллегам, вынуждая их вступать в ожесточенные споры. Но споры скорее всего разгорались из-за того, что он отказывался выполнять свою собственную роль. Устранившись от руководства, он фактически махнул рукой на все; он отказывался принимать решения даже тогда, когда было очевидно, что только он должен принять решение. Вот что действительно порождало вражду среди его последователей. Но все это не идет ни в какое сравнение с тем огромным вкладом, который он сделал; с его новаторством, честностью и мужеством.

Последние 15 лет он применял свой метод в политической сфере, работая с влиятельными политиками, лидерами и конфликтующими группировками. Наиболее эффективные решения принимаются эмпатично, когда можешь поставить себя на место другого и понять, что этот другой чувствует. Человек никогда не сводится лишь к тому, что мы в нем не приемлем. Роджерс говорил, что мир – хрупок, и он трудился на благо мира. Когда ему было уже далеко за 80, он вел крупномасштабные семинары в таких странах как Венгрия, Бразилия, и Советский Союз, а также проводил коммуникационные группы в Южной Африке.

Я счастлив, что Карл слышал мои теплые слова о нем. Последний раз это было пару месяцев назад по видео-связи. Чуть позже был спор между теми, кто борется за «чистоту» метода клиент-центрированной терапии и теми, кто интегрирует его с другими направлениями. Я сказал, что нам нужны обе группы. Но Карл сказал: «Я не хочу искать клиент-центрированный путь, я хочу найти тот путь, что поможет людям».

Перевод - Ветлужских М.В.