

Меновщиков В.Ю.

Философская мудрость Карла Рэнсома Роджерса в эпоху интернет-психотерапии

Годы моей работы в Московской службе психологической помощи, благодаря, использованию интернета в целом и особенно программы СКАЙП, приблизившей интернет-взаимодействие к очному консультированию и психотерапии, постепенно погрузили меня в очень насыщенный психотерапевтический опыт. Я много работал на телефонах доверия, однако там ситуация была все же гораздо больше консультативной, нежели терапевтической. Это определялось, как правило, разовым контактом с абонентом, когда психотерапия просто не успевала развернуться во всю ширь и глубину. Очных же консультаций у меня было слишком мало, чтобы увидеть эту богатую динамику терапии, со всем спектром клиентов и их проблем.

Встретился я и с таким запросом, который иногда звучал в телефонных беседах, но в интернет-терапии зазвучал по новому, громко и ясно: «Я утратила смысл...В чем смысл моей жизни теперь, когда я? После этого мог последовать перечень потерь, понесенных человеком. Либо все звучало еще безысходнее: «Я никогда не видел смысла в этой жизни, и что в ней мне делать, разве что умереть?».

Это вопросы экзистенциального плана, традиционно звучащие в экзистенциальной психотерапии, и, пожалуй, даже вопросы философского плана, который не ограничивается только определенной терапевтической сферой, а может далеко выходить за нее...На них не найти ответ в рамках консультирования или краткосрочной психотерапии, ориентированной на решение и т.п. Можно, конечно, попытаться найти ответ в религии...

Однако, мне, как преимущественно клиент-центрированному психотерапевту, захотелось найти возможность ответа именно в ведущей для меня на сегодняшний день парадигме – в клиентоцентрированном и человекоцентрированном подходе...И если уж в философии, то в философии этого подхода и его автора – Карла Роджерса. Мои поиски и привели меня вновь к его текстам, и дали возможность, еще раз и более основательно, прикоснуться к его философской, жизненной и терапевтической мудрости...Мне также было крайне интересно попытаться понять, насколько изменился или не изменился клиент

в эпоху интернета? Быть может то, о чем писал и думал Роджерс более половины века назад, уже безнадежно устарело?

Итак, вернемся в недалекое прошлое, и попытаемся провести его параллели с настоящим, и, возможно, будущим психотерапии.

В одном из своих фундаментальных трудов, Карл Роджерс пишет: «В настоящее время большинство психологов считают себя оскорбленными, если их подозревают в приверженности к философии. Я не разделяю этих позиций. Я не могу помогать иначе, чем размышляя над смыслом того, что я наблюдаю. Кажется, этот смысл обладает удивительными последствиями для современного мира»¹.

Размышляя над *смыслом, того, что я наблюдаю...?* Значит не только клиент задается этими мучительными философскими вопросами, но и терапевт! Не только клиент, но и терапевт постоянно находится в поисках смысла того что он делает, как он живет...

И там же, в том же своем труде, Карл продолжает: «У меня сформировались некоторые философские представления о жизни и целях, к которым стремится человек, когда он свободен выбирать»...«Какова цель моей жизни?», «За что я борюсь?», «Каково мое назначение?». Это те вопросы, которые, так или иначе, задает себе индивид, иногда спокойно и созерцательно, иногда мучимый сомнениями или отчаянием. Это старые как мир вопросы, которые задают и на которые отвечают люди в каждом веке. Это вопросы, которые каждый человек должен задать себе сам и сам же на них ответить².

В каждом веке! Как тут не согласится с нашим учителем!

Посмотрим, что пишут или говорят мои интернет-клиенты в веке 21-м...

Пример.

«Не могу сказать, что у меня какая-то конкретная небольшая проблема, скорее это глобальная ситуация. Состояние после потери семьи второй раз и почти потеря смысла жизни в третий и на этом фоне отсутствие самореализации и не понимание в чем подобная реализация может выражаться в социальном контексте, потому что у меня такое чувство, что мне вообще ничего не интересно».

¹ Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. С.167.

² Там же. С.168.

Пример .

«Проблема собственно, вот в чем: мне не нужна моя жизнь. Не то чтобы собираюсь покончить с собой... Не знаю, что с этим делать, а делать что-то надо. Пробовал себя в разных сферах деятельности, искал "смыслы жизни" и даже "как бы" находил их, но все оказывалось для меня пустым, все это были попытки чем-то заполнить свою жизнь. На деле же просто плыл по течению. Цель: Избавиться от пофигизма, найти стимул жить и развиваться».

Как видите клиенты в интернет-психотерапии говорят о том же, предметом их размышлений и переживаний являются «смыслы жизни»...

Роджерс продолжает: «Это может показаться дерзким – высказывать мнение другого человека о проблеме целей и предназначения. Но так как я много лет работал с проблемными и дезадаптивными людьми, я уверен, что могу распознать образ, направление, общность, закономерность в пробных ответах на эти задаваемые людьми самим себе вопросы...мне бы хотелось поделиться с вами моим видением того, к чему стремятся люди, когда они свободны выбирать»³.

Далее: «В соответствии с моими наблюдениями в процессе психотерапии, когда люди борются за поиск своего собственного образа жизни, у них скорее всего возникают общие черты....»⁴.

Продолжая, разговор **о целях человека и направлениях, выбираемых клиентами**, Карл предлагает читателю: «Позвольте мне рассмотреть то, что я смогу выделить и пояснить из тех направлений и тенденций, с которыми я встретился, работая с клиентами...».⁵

Он не нумерует и, по-видимому, не считает направления и тенденции. Однако я, со свойственным мне желанием ясной структуры, позволил себе присвоить этим тенденциям номера, сохранив при этом авторские наименования Роджерса.

³ Там же. С 168.

⁴ Там же. С. 170.

⁵ Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. С.171.

1 тенденция: Прочь от фасада.

Роджерс замечает: «Первое, что я наблюдаю, - клиент, волнуясь и опасаясь, демонстрирует тенденцию ухода от того Я, которым он не является»⁶.

Например: «Я знаю, что я на самом деле не такой крутой, как они думают, и я боюсь, что они это узнают. Вот почему я делаю эти вещи...Если бы вы знали меня таким как я знаю себя (Пауза.) Я не собираюсь рассказывать вам, какой я и как на самом деле думаю о себе...Это не поможет вашему мнению обо мне».

Ясно, что вышесказанное является четким выражением его страха, который является частью его становления тем, кто он есть. Вместо того чтобы просто быть фасадом, как это делал он, юноша приближается к тому, чтобы быть *собой*, а именно испуганным человеком, прячущимся за фасадом, потому что считает себя слишком ужасным, чтобы его видели другие»⁷.

Мои интернет-клиенты, поначалу готовы спрятаться еще больше, не позволяя себе даже связаться по СКАЙПУ с психологом, который будет их видеть и слышать.

Они предпочитают спрятаться просто за письменной речью в переписке по электронной почте или в чате...или хотя бы аудио, без видео...и, далеко не каждый из них делает следующий шаг...

Однако, славу богу, часть клиентов на этот шаг решаются сразу или спустя некоторое время. Они преодолевают свой страх и начинают отказываться от защитного фасада, который так легко может укрепить интернет-дистанция и анонимность контакта на дистанции...

Пример.

1 сессия: Тер. Правильно я помню, мы с вами договаривались говорить аудио? А там посмотрим, в следующий раз переключимся на видео?

Кл. А...посмотрим...Мы сказали, что посмотрим...Насколько вот моя готовность...Еще пока я думала об этом...Еще пока я не готова...

11 сессия:

⁶ Там же. С.171.

⁷ Там же. С.172.

Кл. Если б вы узнали меня поближе, вы бы сказали: «Божеи ты мой..Хотите познакомиться со мной? ...Я же фотографию поставила свою...Я поставила на аватарке свою фотографию...

2 тенденция. Прочь от «должен».

Роджерс продолжает: «Другой похожей тенденцией является очевидное отдаление клиента от непреодолимого образа того, кем он «должен быть». Некоторые люди настолько глубоко впитали от своих родителей понятие «я должен быть хорошим» или «мне надо быть хорошим», что только огромнейшими внутренними усилиями они могут отходить от этих целей»⁸.

Например, Роджерс описывает случай женщины, которая всегда чувствовала, что должна соответствовать всем требованиям и ожиданиям отца. А их было слишком много...И как только удовлетворялось одно, появлялось другое...

Она чувствовала себя похожей на мать, покорную и уступчивую...

Как я понимаю, инсайтом, достигнутым в ходе психотерапии для нее было: «А на самом деле я не хочу быть такой. Я обнаружила, что это не лучший способ жизни. Но еще я думаю, что всегда верила в то, что только если я буду себя вести так как хочет отец, меня будут уважать и любить...»⁹.

Усталость и презрение в ее голосе и словах ясно показывают, что она движется прочь от Я, которое должно быть хорошим и покорным.

Мои интернет-клиенты также вторят клиентам Роджерса:.....

Пример 4. «Я все детство подстраивалась под свою мать....Теперь я подстраиваюсь под всех людей, для того, чтобы меня любили и принимали...

⁸ Там же. С.172.

⁹ Там же. С.172.

Пример.

Я бы сказала, что у меня две глобальные проблемы. Первая связана с профессиональной сферой. Я получила высшее образование, сейчас устраиваюсь на работу, но меня сейчас сильно гложет то, что я начинаю заниматься не тем, чем бы мне хотелось. Я давно это чувствовала, но когда встала перед реальной трудовой деятельностью, поняла что это трындец какой-то. Все это не мое. Я хочу заниматься другими вещами.

Роджерс также пишет о том, что многие люди обнаруживают, что они вынуждены считать себя плохими и что они уходят именно от такой Я-концепции.

Тенденция 3. Прочь от соответствия ожиданиям.

Современное общество давит на человека. Он должен соответствовать потребностям группы. Как пишет Роджерс (видимо цитируя Уайта), статья «кругленьким человеком, который может поддержать других кругленьких человечков». Колледжи отшлифовывают индивидов, «приспосабливая» их ценности под других и т.п.

Не думаю, что к 21 веку что-то кардинально переменялось....разве что стало еще жестче, еще более загоняющим в рамки чужих потребностей...

Постиндустриальному обществу и соответственно философии постмодернизма присущ Прагматизм (критерий интеллекта — успех, поэтому выражение успеха в современном капиталистическом мире — это богатство). Многие вступили в серьезную и бесконечную гонку за этим успехом.

Соответствовать – это значит иметь деньги и стремиться к тому, чтобы их становилось все больше.

В посмодернистском обществе типичной фигурой становится яппи – молодой горожанин-профессионал, преуспевающий представитель среднего слоя, лишенный комплексов, принимающий удобства современной цивилизации (*Владимиров, Балакшин, С.9*).

Для постмодернизма характерна Потеря субъекта. Человек трактуется не как «субъект» его сущность сводится к коллективному «Я», «социальному и политическому бессознательному». Этому способствует постоянная атака на сознание людей средств массовой информации. Можно сказать, что частично мы живем в мире не реальном, а сконструированном масс-медиа.

Еще более распространенной (чем яппи) фигурой является зомби – запрограммированное существо, лишенное личностных свойств, неспособное к самостоятельному мышлению. Это массовый человек, подключенный к телевизору (Владимиров, Балакшин, 2007). А в последние десятилетия, не только к телевизору, но и к сети Интернет. Человека постмодерна характеризует с одной стороны нестабильность, отсутствие опоры, стержня, размытость идеалов, с другой стороны их лихорадочный поиск и принятие на веру чего угодно, диктуемого средствами массовой информации или, возможно некой группой лиц (секты, партии и т.п.) С одной стороны анархия, бесконечная погоня за личным успехом с другой конформизм и зависимость.

Пример.

«Моллюском я себя чувствую, считаю, что много ориентируюсь на других, и это привело к тому, что я утратила веру в себя. Я хочу внутренней уверенности, хочу ясные цели в жизни, хочу наполнить свой внутренний мир, а то он мне кажется скудным и включающим чужую точку зрения. Мне хочется уметь отстаивать свое мнение, не бояться признавать ошибок, хочется уметь анализировать и делать свои выводы, хочется научиться ценить себя, радоваться окружающему миру».

Роджерс же пишет: «Выступая против такого давления конформности, я считаю, что клиенты вольны быть теми, кем им хочется быть, они обычно подвергают сомнению и осуждают те тенденции...которые направлены на то, чтобы лепить из них любую форму».¹⁰

Тенденция 4. Прочь от угождения другим.

Роджерс приводит слова одного из людей, заканчивающих психотерапию: «В результате я почувствовал, что я просто должен был начать делать то, что я хотел, а не то, что я думал, мне следует делать, и не зависеть от того, чего хотят от меня другие. Это перевернуло всю

¹⁰ Там же. С. 174.

мою жизнь. Я всегда чувствовал, что должен делать это, потому что от меня этого ждут или, даже еще важнее, чтобы понравиться людям. Черт с ним! С этого момента я думаю...я собираюсь быть только собой – богатым или бедным, хорошим или плохим, разумным или неразумным, последовательным или непоследовательным, известным или неизвестным. Спасибо вам за новое открытие шекспировской строки «Будь верен самому себе».¹¹

А вот что пишут мои интернет-клиенты:

Пример.

«...родители всю жизнь считают, что все мои желания и цели, это глупости, фарс, дурацкие мечты. Я им пошла наперекор...»

Таким образом, клиенты не хотят быть теми, кем «должны» быть, даже если этот императив насаждается родителями, обществом....И неважно негативный он или позитивный....

И завершая этот раздел Карл отмечает: «Клиенты осознают, что для них эти цели и намерения больше не имеют никакой ценности, хотя до этого времени они пользовались ими всю жизнь»¹².

Тенденция 5. Вперед к самоуправлению.

Описывая общее направление движения клиентов, Карл Роджерс пишет о том, что:

«Во-первых, клиент движется к независимости...он постепенно выбирает цели, к которым сам хочет стремиться. Он становится ответственным за себя. Он решает, какие деятельность и поведение имеют для него смысл, а какие нет»¹³.

При этом не все идет так гладко, счастливо и уверенно...Роджерс отмечает: «Свобода быть собой очень страшит, и человек движется по направлению к ней осторожно, с опаской и сначала совсем неуверенно»¹⁴.

¹¹ Там же. С.174.

¹² Там же. С.175.

¹³ Там же. С.175.

¹⁴ Там же. С.175.

К тому же получается, что человек не всегда, не все время делает разумный выбор. Он может ошибаться и ошибается! А потом учится на последствиях своей ошибки... Чувства клиента амбивалентны. Как сказал один из клиентов Роджерса: «Я ощущаю страх и уязвимость, освобождение от опоры, но еще я чувствую приподнимающую меня волну или силу»¹⁵.

Пример.

Моя клиентка пишет: «Я веду себя спокойно и уверенно. Я принимаю мудрые и правильные решения. У меня есть возможность и время делать все, что я хочу».

Тенденция 6. Вперед к процессу.

Клиент движется вперед к тому, чтобы более открыто быть процессом, текучестью, изменением. Получается, что его больше не беспокоит то, что он меняется, меняется ежедневно...

Роджерс пишет: «Он находится в постоянном движении и все большее удовольствие получает от пребывания в этом текущем потоке. Прекращается борьба за результат и конечные состояния»¹⁶.

Один из клиентов Роджерса называл происходящее с ним приключением и путем в неизведанное...

По сути, клиент начинает ценить себя как текущий процесс. Понятно, что учится он этому на сеансах психотерапии. Затем это научение переносится дальше, в его жизнь... Он постоянно в процессе становления! Карл завершает этот раздел словами: «...направление, по которому движутся клиенты, - скорее быть процессом, где рождаются потенциальные возможности, а не какой-то фиксированной целью»¹⁷.

Тенденция 7. К сложности бытия.

Роджерс описывает эту тенденцию на примере одного из консультантов, ранее прошедших терапию. Рассказывая Роджерсу о взаимоотношениях уже с его клиентом, этот консультант не хотел обсуждать самого клиента. Роджерс пишет: «Больше всего он

¹⁵ Там же. С.175.

¹⁶ Там же. С.176.

¹⁷ Там же. С.176.

хотел быть уверен, что он ясно осознает сложность своих собственных чувств в этих взаимоотношениях – теплоту, иногда разочарование и раздражительность, сочувствие...некоторых страх; беспокойство о том, что подумают другие, если он не справится с этим случаем...». То есть, его основное отношение таково: «...если бы я мог быть открытым и искренним, то все его (клиента) сложные, изменяющиеся и иногда противоречивые чувства протекали бы правильно. Но он (консультант) уверен в том, что если он будет только частью своих чувств или частично защитной маской, то взаимоотношения будут плохими».

Далее Карл продолжает: «Я обнаружил, что его стремление быть всем в каждый момент, всей сложностью и богатством, ничего ни от кого не пряча и ничего ни в ком не боясь, - это обычное стремление для тех, кто сильно продвинулся в психотерапии». Другими словами: «одной из наиболее очевидных тенденций клиента является движение к тому, чтобы становиться всей сложностью меняющегося Я в каждый значимый момент»¹⁸.

Пример.

...я все разобрала !

> Помните, тоска? Потом то, что я жизнерадостная и веселая но с тоской.. Я нашла причину!!!!!!

> Это чувство все от не любви к себе. А тоску эту я не чувствую когда ко мне внимание. А внимание я заслуживаю подвигами, а это гиблое дело, потому как не долговременное. Я за всю жизнь их столько совершила, именно для этого признания и внимания, что устала. Как собака. Как только кончается внимание, у меня чувство что меня не любят и я ненужна.

> Я хочу полюбить себя. Просто так, ни за что то, а просто , Удивительное дело я очень люблю людей вокруг, рада им, а себе рада только когда они мне рады)))

Тенденция 8. К открытости опыту.

Человек движется к открытому, дружественному, близкому отношению к своему собственному опыту. И этого не так просто достичь! Роджерс пишет: «Зачастую, когда клиент ощущает новую грань себя, он сначала ее отрицает. Но если до настоящего времени он отрицал аспект своего Я, то в атмосфере принятия он может попробовать принять его как часть Я».

Отрицаемое ранее, теперь включается в часть образа Я...Роджерс продолжает: «Постепенно клиенты научаются тому, что переживания являются дружественным

¹⁸ Там же. С.177.

источником, а не страшным врагом...(Клиент) начинает желать быть ближе к своему внутреннему источнику информации, вместо того, чтобы затыкать его».¹⁹

Пример.

> *Я все хожу и думаю про этот здравый смысл)) и начала примерять его к себе.*

> *Смотрите, раньше в детстве была всегда "права" Мама и обжалованию это не подлежало- истина в последней инстанции . Соответственно я своё мнение не могла никак отстоять. Я конечно же пыталась , но она переставала общаться со мной и это длилось по несколько дней, а потом я приходила и просила прощения , чтобы все наладить.*

И в итоге были разговоры, где мой здравый смыслдох просто, нельзя ему было там быть иначе миру не бывать ! И в итоге то я ей верила. Верила в то, что я не права .

> *Сейчас многие вещи от других людей, я принимаю как данность. Не сопротивляюсь их решениям , которые касаются меня.*

> **И после нашего с Вами разговора я поняла , что ищу эту опору в людях. В окружении . В муже.** *Этот здравый смысл которого нет . Ведь они лучше знают))) а выходит, что не знают .*

Тенденция 9. К принятию других.

С открытостью внутреннему и внешнему опыту в целом связано принятие других людей.

Роджерс пишет: «По мере того как клиент становится способным принимать свой собственный опыт, он также научается принимать опыт других. Он ценит одновременно свой и чужой опыт таким, какой он есть»²⁰.

Пример.

Мой Скайп - клиент говорит: «Я стал лучше понимать его (отца). И у меня к нему теперь меньше претензий...».

Тенденция 10. К доверию своему Я.

В глазах клиента повышаются ценность и доверие к процессу, которым является он сам.

Роджерс приводит в качестве примера нескольких великих людей. В частности, по поводу Эйнштейна, он пишет: «Эйнштейн обычно не придавал значения тому, что хорошие физики не думают, так как он. Вместо того, чтобы все бросить из-за плохой академической подготовки по физике, он просто стремился быть Эйнштейном,

¹⁹ Там же. С.178.

²⁰ Там же. С.179.

размышлять над своими идеями, быть самим собой как можно более искренне и глубоко»²¹.

И, конечно, это касается не только великих! Карл продолжает: «Неоднократно на примере своих клиентов я видел, как обычные люди становились все более значительными и креативными в сферах своей деятельности по мере того, как все больше и больше доверяли процессу, протекающему в них, смелее ощущали свои собственные чувства, жили, опираясь на раскрытые внутри себя ценности, и выражали себя уникальным образом»²².

Пример.

Я не знаю, какая я на самом деле, уже боюсь открыться себе собой, из-за этого и цели размыты и нет уверенности внутренней и настроения. *А общаться с запутавшейся личностью – сложно. **Я хочу обрести себя, свое внутреннее Я и быть в нем уверенным.***

хочу ясные цели в жизни, хочу наполнить свой внутренний мир, а то он мне кажется скудным и научиться ценить себя, радоваться окружающему миру. *Хочется по чаще вытаскивать себя куда-то. **Хочется сбросить эти оковы от нелюбимого дела.** Но при этом я не хочу быть эгоисткой. Я очень люблю узнавать людей, **хочу научиться общаться с людьми,** но так чтобы ощущать свою целостность.*

Обобщая тот паттерн движения, который он наблюдал у клиентов, Роджерс далее пишет: «Быть истинным Я – это становится самой ценной частью жизни человека, когда он может свободно двигаться в любом направлении. Это не просто интеллектуальный ценностный выбор, но скорее всего лучшее определение поискового, пробующего, нечеткого поведения, с помощью которого он, исследуя, движется к тому, кем он действительно хочет быть»²³.

Пример.

Моя интернет-клиентка пишет: «Я с благодарностью принимаю уроки жизни. Я прощаю себе все свои ошибки. Я отпускаю чувство вины. Жизненный опыт делает меня мудрее...».

Времена меняются и не меняются одновременно...Изменился способ связи и разговора с клиентом, но не изменились его тенденции поиска смысла и предназначения его жизни. Не изменились и пути, которыми человек идет к этому смыслу...И в наше время вновь

²¹ Там же. С.180.

²² Там же. С.180.

²³ Там же. С.181.

становится особенно актуальным то, что такое направление движения может быть свойственно не только отдельным людям, но и различным сообществам, организациям, странам и народам...И там это направление движения может принести свой полезный эффект.

Литература

- 1. Владимирова А.А., Балакшин А.С. ФИЛОСОФИЯ ПОСТМОДЕРНИЗМА. Н. НОВГОРОД, 2007. С.9**
- 2. РОДЖЕРС К.Р. СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ. ВЗГЛЯД НА ПСИХОТЕРАПИЮ. М.: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.**