Роджерс К.
ЧТО ЗНАЧИТ "СТАНОВИТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ"

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. С. 153-171.

Работая в Консультативном центре Чикагского университета, я имел возможность общаться с людьми, которые обращались ко мне с множеством личных проблем. Например, студент, озабоченный возможным провалом на экзаменах в колледже; домохозяйка, разочаровавшаяся в своем замужестве; человек, чувствующий, что он находится на грани полного нервного расстройства и психоза: ответственный работник, проводящий большую часть своего времени в сексуальных фантазиях и не справляющийся с работой; способный студент, парализованный убеждением в том, что безнадежно несостоятелен; родитель, удрученный поведением своего ребенка; очаровательная девушка, которую безо всяких причин одолевают приступы глубокой депрессии; женщина, которая опасается, что жизнь и любовь проходят мимо, а ее диплом с хорошими оценками – слишком малая компенсация этого; человек, который убедился в том, что могущественные или зловещие силы находятся в заговоре против него. Я мог бы продолжать умножать эти многочисленные и уникальные проблемы, с которыми к нам приходят люди. Они представляют полноту жизненного опыта. Однако я не испытываю удовлетворения, давая этот перечень, так как, будучи консультантом, я знаю, что та проблема, которая высказана в первой беседе, не будет той же проблемой во второй и третьей беседах, а к десятой беседе она обернется совсем иной проблемой или целым рядом проблем.

Я пришел к убеждению, что, несмотря на это ставящее в тупик разнообразие по горизонтали и многослойную вертикальную сложность, возможно, есть лишь одна проблема. Углубляясь в опыт многих клиентов во время психотерапевтических отношений, которые мы пытаемся для них создать, я прихожу к выводу, что каждый клиент задает один и тот же вопрос. За проблемной ситуацией, на которую жалуется индивид, за проблемами с учебой, женой, начальником, за проблемой своего собственного неконтролируемого или странного поведения, пугающих чувств лежит то, что составляет основной поиск клиента. Мне кажется, в глубине души каждый человек спрашивает: "Кто я в *действительности?* Как я могу войти в контакт с моим настоящим "Я", лежащим в основе моего поверхностного поведения? Как я могу стать самим собой?"

Процесс становления

Заглянуть под маску

Разрешите мне попытаться объяснить, что я имею в виду, когда говорю, что мне кажется – цель, которой более всего хочет достигнуть человек, та цель, которую он сознательно или неосознанно преследует, состоит в том, чтобы стать самим собой.

Когда ко мне приходит человек, обеспокоенный своими, только ему присущими трудностями, я уверен, что самое лучшее – это постараться создать такие отношения с ним, в которых он чувствует свободу и безопасность. Моя цель – понять, как он чувствует себя в своем внутреннем мире, принять его таким, каков он есть: создать атмосферу свободы, в которой он может двигаться куда захочет, по волнам своих мыслей и состояний. Как он использует эту свободу?

Мой опыт показывает, что он использует свободу для того, чтобы все более и более стать самим собой. Он начинает ломать фальшивый фасад, сбрасывать маски и роли, в которых он встречал жизнь. Выявляется, что он старается найти что-то более важное; что-то, что более правдиво представляло бы его самого. Сначала он сбрасывает маски, которые он до некоторой степени осознавал. Например, молодая студентка описывает в беседе с консультантом одну из масок, используемых ею. Она очень не уверена, есть ли за этим умиротворяющим всех, заискивающим фасадом какое-то реальное "Я" со своими убеждениями.

"Я думала об этой обязанности соответствовать норме. У меня как-то развилось что-то вроде умения, я думаю... ну... привычка... стараться, чтобы люди вокруг меня чувствовали себя легко, или вести себя так, чтобы все шло гладко. Всегда должен быть человек, который ублажает всех. На встрече, или на небольшой вечеринке, или еще когда... я могла делать так, чтобы все шло хорошо, и при этом еще казалось, что я тоже хорошо провожу время. А иногда я сама удивлялась тому, что отстаивала точку зрения, противоположную своей, боясь обидеть человека, высказавшего ее. Другими словами, я никогда не имела твердого и определенного отношения к вещам. А сейчас – о причине, почему я это делала: вероятно, потому, что я слишком часто была такой дома. Я просто не защищала своих убеждений до тех пор, пока не перестала понимать, есть ли у меня вообще какие-нибудь убеждения, которые нужно защищать. Я не была собой, если говорить действительно честно, и на самом деле не знала, что я собой представляю; я просто играла своего рода фальшивую роль".

В этом отрывке вы видите, как клиент исследует свою маску, осознавая свое недовольство ею, и хочет знать, как добраться до реального "Я" за этой маской, если таковое имеется.

В этой попытке обнаружить свое собственное "Я" психотерапевтические отношения обычно используются клиентом, чтобы исследовать, изучить различные стороны собственного опыта, осознать и быть готовым встретить глубокие противоречия, которые он часто обнаруживает. Он узнаёт, насколько его поведение и переживаемые им чувства являются нереальными, не тем, что идет от истинных реакций его организма, а представляют собой фасад, стену, за которой он прятался. Он открывает, насколько в жизни он следует тому, каким ему нужно быть, а не тому, каков он есть на самом деле. Он часто обнаруживает, что существует лишь как ответ на требования других людей, ему кажется, что у него нет своего "Я" и что он только старается думать, чувствовать и вести себя так, как, по мнению других, ему *следует* думать, чувствовать и вести себя.

В связи с этим я был удивлен, когда обнаружил, как точно, с глубоким психологическим пониманием более века тому назад описал проблему индивида датский философ Серен Кьеркегор. Он указывал, что мы часто встречаем отчаяние, происходящее от невозможности выбора или нежелания быть самим собой, но самое глубокое отчаяние наступает тогда, когда человек выбирает "быть не самим собой, быть другим". С другой стороны, желание "быть тем "Я", которое ты есть на самом деле", – это, конечно, нечто, противоположное отчаянию, и за этот выбор человек несет величайшую ответственность. Когда я читаю некоторые его сочинения, я почти чувствую, что он, должно быть, слышал все то, что говорили наши клиенты, когда они, волнуясь, расстраиваясь и мучаясь, искали и изучали реальность своего "Я".

Этот поиск становится еще более волнующим, когда они обнаруживают, что срывают те лживые маски, о фальши которых и не подозревали. Со страхом они начинают исследовать вихри и даже бури чувств внутри себя. Сбрасывание маски, которая долгое время была неотъемлемой частью вас, вызывает глубокое волнение, однако индивид движется к цели, которая включает в себя свободу чувств и мыслей. Это проиллюстрируют несколько высказываний женщины, которая участвовала в ряде психотерапевтических бесед. Рассказывая о своей борьбе за то, чтобы дойти до ядра своей личности, она использует много метафор.

"Как я вижу это сейчас, слой за слоем я избавлялась от защитных реакций. Я построю их, испытаю, а затем сбрасываю, когда вижу, что вы оставались таким же. Я не знала, что было на дне, и очень боялась дойти до дна, но я *должна* была продолжать пытаться это сделать. Сначала я почувствовала, что внутри меня ничего нет – только огромная пустота чувствовалась там, где я хотела иметь твердое ядро.

Тогда я почувствовала, что стою перед массивной каменной стеной, слишком высокой, чтобы перелезть через нее, и слишком толстой, чтобы пройти сквозь нее. Наступил день, когда стена стала скорее прозрачной, чем непроницаемой. После этого, казалось, стена исчезла, но за ней я обнаружила дамбу, сдерживающую яростно вспененные воды. Я почувствовала, что я как бы сдерживаю напор этой воды, и, если бы я сделала даже крохотную щель, я и всё вокруг меня было бы уничтожено последующим потоком чувств, которые представлялись в виде воды. В конце концов я не смогла более выдерживать это напряжение и пустила поток. В действительности все мои действия свелись к тому, что я поддалась чувству охватившей меня острой жалости к себе, затем – чувству ненависти, потом – любви. После этого опыта я почувствовала, как будто я перепрыгнула через край пропасти на другую сторону и, немного шатаясь и стоя на самом краю, наконец-то ощутила, что оказалась в безопасности. Я не знаю, что я искала и куда шла, но тогда я почувствовала, как и всегда чувствовала, когда жила на самом деле, – что я двигалась вперед".

Мне кажется, этот отрывок довольно-таки хорошо передает чувства многих индивидов: если фальшивый фасад, стена, дамба не удержатся, все будет унесено в ярости чувств, запертых в их внутреннем мире. Однако этот отрывок также показывает непреодолимое желание искать себя и стать самим собой, испытываемое индивидом. Здесь также намечается способ, с помощью которого индивид определяет реальность своего внутреннего мира – когда он во всей полноте переживает свои чувства, которые на органическом уровне и *есть он сам*, как этот клиент переживает жалость к себе, ненависть и любовь, – тогда он чувствует уверенность, что является частью своего реального "Я".

Переживание чувств

Я хотел бы еще сказать кое-что о переживании чувств. В действительности это – открытие неизвестных компонентов своего "Я". Феномен, который я собираюсь описать, очень трудно осмыслить до конца. В нашей каждодневной жизни есть тысяча причин, чтобы не разрешать себе переживать наши отношения в полной мере. Это причины, проистекающие из нашего прошлого и настоящего, причины, которые коренятся в социальном окружении. Переживать чувства свободно, во всей полноте кажется слишком опасным. Но в безопасности и свободе психотерапевтических отношений эти чувства могут переживаться в полной мере, такими, каковы они есть в реальности. Они могут переживаться и переживаются так, как я хотел бы думать, "в чистом виде", так что в данный момент человек – это *действительно* его страх, или действительно его нежность, или гнев, или что-нибудь еще.

Возможно, я снова смогу это прояснить, приведя пример из записей сеансов психотерапии одного клиента, пример, который покажет и раскроет, что я имею в виду. Молодого человека, студента-выпускника, давно участвующего в психотерапии, озадачивает смутное чувство, которое он ощущает в себе. Постепенно он определяет его как какое-то чувство страха, например провалиться на экзаменах, не получить степень доктора. Затем следует долгая пауза. Начиная с этого момента пусть запись беседы говорит сама за себя.

Клиент: "Я как бы разрешил этому просочиться. Но я также связал это с вами и с моими отношениями с вами. Я чувствую одно – что как бы страх этого исчезает; или есть другое... так трудно схватить... у меня как бы два разных чувства по отношению к этому. Или как-то два "Я". Одно – испуганное, хотя держится за что-

то, и этого человека я сейчас совершенно ясно ощущаю. Вы знаете, мне как бы нужно что-то, за что можно держаться... и я чувствую себя напуганным".
Терапевт: "Г-м. Именно так вы можете чувствовать себя в эту минуту, чувствовали себя все это время, и, возможно, сейчас у вас такое же чувство, что нужно держаться за наши отношения". Клиент: "Неужели вы не разрешите мне это, потому что, вы знаете, я как бы *нуждаюсь* в этом. Мне может быть так одиноко и страшно без этого".
Терапевт: "Ага, ага. Разрешите мне держаться за это, так как я буду страшно напуган без этого. Разрешите мне *держаться* за это..." (Пауза.)
Клиент: "Это как бы то же самое: *"Не разрешите* ли вы мне иметь диссертацию или степень доктора, так что..." – потому что я как бы нуждаюсь в этом маленьком мирке. Я имею в виду..."
Терапевт: "В обоих случаях это как бы мольба, да? *Дайте* мне это, потому что мне это так нужно. Я буду страшно испуган без этого". (Большая пауза.)
Клиент: "У меня чувство... Я как-то не могу идти дальше... Это как бы маленький мальчик с *мольбой,* как-то даже... Какой это жест – мольба? (Складывает *ладони вместе, как на* молитве.) Не смешно ли это? Потому что..."
Терапевт: "Вы сложили руки как бы для мольбы". Клиент: "Ага, это так! Не *сделаете* ли вы это для меня? О, это *ужасно!* Кто я, умоляю?"
Возможно, этот отрывок немного раскроет то, о чем я говорю, – переживание чувства до его предела. Вот он, в этот момент чувствующий себя не кем иным, как просящим маленьким мальчиком, умоляющим, выпрашивающим, зависящим. В это мгновение он весь – эта мольба. Конечно, он почти немедленно отшатывается от этого переживания, говоря: "Кто я, умоляю? " – но оно оставило свой след. Как он говорит мгновение спустя: "Так прекрасно, когда, когда все это, что-то новое выходит из меня. Каждый раз я так поражаюсь, и затем у меня опять возникает это чувство, как бы чувство страха, что у меня столько всего, что я, возможно, что-нибудь скрываю". Он понимает, что это прорвалось наружу и что в это мгновение он весь – его зависимость, и его изумляет то, как это произошло.
Этим способом – "все наружу" – переживается не только зависимость. Это может быть боль, горе, ревность, разрушительный гнев, сильное желание, или доверие и гордость, или чуткая нежность, или уходящая любовь. Это может быть любая из тех эмоций, на которые способен человек.
Постепенно из такого рода переживаний я пришел к знанию того, что в такой момент индивид начинает *быть* тем, кто он есть. Когда человек в процессе психотерапии прочувствует таким образом все те эмоции, которые возникают в нем организмически, причем осознавая их и открыто проявляя, тогда он прочувствует *себя* во всем том богатстве, которое существует в его внутреннем мире. Тогда он стал тем, кто он есть.

Открытие себя в опыте

Давайте продолжим рассмотрение вопроса о том, что значит стать самим собой. Это очень запутанный вопрос, и я снова постараюсь ответить на него, пусть в виде предположения, исходя из утверждений клиента, которые записаны между беседами. Женщина рассказывает, как различные фасады, с помощью которых она жила, как бы смялись и разрушились, вызвав не только чувство смятения, но и облегчения. Она продолжает:
"Вы знаете, кажется, как будто все усилия, потраченные на то, чтобы удержать элементы в том произвольном узоре, совершенно не нужны, напрасны. Вы думаете, что должны сами составить узор, но кусков так много, и так трудно понять, как их состыковать друг с другом. Иногда вы кладете их неверно, и чем больше элементов не подходит, тем больше усилий требуется, чтобы собрать узор, до тех пор пока наконец вы так устанете от всего этого, что подумаете, что эта ужасная неразбериха лучше, чем продолжение работы. А затем вы обнаруживаете, что эти смешанные в кучу кусочки совершенно естественно занимают свои места, и без вашего старания возникает живой узор. Вам остается только обнаружить его, и в процессе этого вы найдете себя и свое собственное место. Вы должны даже позволить вашему собственному опыту раскрыть свой смысл; в то самое мгновение, когда вы укажете, что он значит, вы очутитесь в состоянии войны с самим собой".
Разрешите мне выявить смысл этого поэтического описания: тот смысл, который оно имеет для меня. Я считаю, что она говорит: быть собой – это значит обнаружить тот узор, тот лежащий в основе узора порядок, который существует в непрерывно изменяющемся потоке ее опыта. Быть собой – значит скорее раскрыть единство и гармонию, которая существует в ее собственных чувствах и реакциях, чем стараться использовать маску для сокрытия опыта или стараться придать ему такую структуру, которой он не обладает. Это значит, что реальное "Я" – это что-то, что может быть спокойно открыто в собственном опыте, а не что-то, что ему навязывается.
Приводя отрывки из высказываний этих клиентов, я старался предположить, что происходит в теплой, понимающей атмосфере развивающихся отношений с терапистом. Кажется, что постепенно очень болезненно индивид исследует что-то, находящееся за масками, которые обращены к миру; или то, что лежало за масками, с помощью которых он обманывал себя. Глубоко, часто очень ярко клиент переживает различные стороны самого себя, которые были запрятаны внутри. Таким образом он все более и более становится самим собой – не фасадом, не конформистом по отношению к другим, не циником, отвергающим все чувства, не фасадом с интеллектуальной рациональностью, а живым, дышащим, чувствующим, пульсирующим процессом – короче говоря, он становится человеком.

Человек, который появляется

Я представляю, что некоторые из вас спросят: "Но каким человеком он становится? Недостаточно сказать, что он избавляется от фасадов. Какой человек находится за ними?" Ответ на этот вопрос не из легких. Поскольку один из наиболее очевидных фактов заключается в том, что каждый индивид имеет тенденцию стать самостоятельным, отличным от других, уникальным человеком, я хотел бы выделить несколько, по моему мнению, характерных направлений. Ни один человек не будет полностью воплощать в себе эти характеристики, никто полностью не подойдет под то описание, которое я предложу, но я вижу, что можно вывести некоторые обобщения, которые основаны на моем опыте участия в психотерапевтических отношениях с очень многими клиентами.

Открытость опыту

Прежде всего, я хотел бы сказать, что индивид становится более открытым своему опыту. Это высказывание имеет для меня огромное значение. Это – противоположность защите (Защита психологическая – регулятивная система стабилизации личности, направленная на "ограждение" сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. – *Прим. ред*). Психологические исследования показали, что если данные наших органов чувств противоречат нашему представлению о себе, эти данные искажаются. Говоря другими словами, мы не можем видеть все то, что доносят до нас наши органы чувств, а лишь то, что соответствует нашему представлению о себе.

А сейчас в безопасной атмосфере отношений, о которых я говорил, на место этих защитных реакций или ригидности (Ригидность – затрудненность в необходимом изменении деятельности. – *Прим. ред.)* постепенно приходит все увеличивающаяся открытость опыту. Индивид становится все более открытым осознанию своих собственных чувств и отношений, таких, какими они существуют у него на органическом уровне, как я это пытался описать. Он также начинает более адекватно, непредвзято осознавать реальность так, как она существует вне его, не втискивая ее в заранее принятые схемы. Он начинает видеть, что не все деревья зеленые, не все мужчины суровые отцы, не все женщины его отвергают, не все неудачи его опыта свидетельствуют о том, что он плохой, и тому подобное. Он способен принять очевидное скорее так, как оно *есть,* чем исказить его, чтобы оно соответствовало той схеме, которой он уже придерживается. Как можно ожидать, эта все увеличивающаяся открытость опыту делает его более реалистичным при встречах с новыми людьми, новыми ситуациями и новыми проблемами. Это значит, что его верования не являются застывшими, он может нормально относиться к противоречиям. Он может получать много противоречивых сведений и не пытаться отвергнуть эту ситуацию. Открытость сознания тому, что в *данный момент* существует *внутри него и в окружающей его ситуации,* мне кажется, является важной характеристикой человека, рождающегося в процессе психотерапии.

Возможно, это высказывание будет более понятно, если я проиллюстрирую его отрывком из записанной на пленку беседы. Молодой специалист в сорок восьмой беседе рассказывает о том, как он стал более открытым телесным и некоторым другим чувствам.

Клиент: "Мне кажется невозможным, чтобы кто-то смог рассказать о всех изменениях, которые он ощущает. Но я на самом деле недавно почувствовал, что стал с большим вниманием и более объективно относиться к своему физическому состоянию. Я имею в виду, что не ожидаю слишком многого от себя. Вот как это происходит на практике: я чувствую, что в прошлом обычно боролся с усталостью, которая одолевала меня после ужина. Ну а теперь я полностью уверен, что на самом деле *устал,* что я вовсе не придумываю этой усталости, у меня просто упадок сил. Кажется, что раньше я почти все время занимался критикой этой усталости".

Терапевт: "Итак, вы можете позволить себе *быть* усталым, вместо того чтобы чувствовать наряду с усталостью еще и критицизм по отношению к ней".

Клиент: "Да, что мне не следует быть усталым или что-то еще. И я думаю, что это в некотором отношении довольно-таки мудро, что я сейчас просто могу не бороться с этой усталостью; и вместе с этим я чувствую, что мне также *нужно* замедлить темп. Так что быть усталым – вовсе не так уж плохо. И мне кажется, я как бы могу связать то, почему я не должен был так себя вести, с тем, какой у меня отец и как он смотрит на это. Например, представим, я заболел и сказал бы ему об этом. Наверное, внешне будет казаться, что отец хотел бы чем-то мне помочь, но при этом он говорил бы: "Ну, черт побери, вот еще неприятность!" Вы понимаете, что-то вроде этого".

Терапевт: "Как будто если ты болен, в этом на самом деле есть что-то досадное".

Клиент: "Ага. Я уверен, что мой отец так же с неуважением относится к своему телу, как и я. Вот прошлым летом я как-то неудачно повернулся и что-то вывихнул в спине; я услышал, как там хрустнуло, и все такое. Сначала у меня все время была резкая боль, по-настоящему сильная боль. Я вызвал врача, чтобы он посмотрел меня. Врач сказал, что ничего страшного, само пройдет, нужно только не слишком наклоняться. Ну, это было несколько месяцев тому назад, и только недавно я заметил, что... черт, это действительно больно, и сейчас еще болит... И я вовсе в этом не виноват".

Терапевт: "Это вовсе не характеризует вас с плохой стороны". Клиент: "Нет... и одна из причин, почему я устаю больше, чем мне следовало бы, в том, что я в постоянном напряжении от этой боли, и поэтому... Я уже записался на прием к врачу, чтобы он осмотрел меня, сделал рентген или еще что-нибудь. В некотором

отношении, думаю, вы можете сказать, что я стал более верно чувствовать... или более объективно все это чувствовать. И это действительно, как я говорю, глубокие изменения; и конечно, мои отношения с женой и двумя детьми... Ну, вы бы не узнали меня, если бы смогли увидеть, что я чувствую... как вы... я имею в виду... просто кажется, что на самом деле ничего нет более прекрасного, чем искренне и на самом деле... действительно *чувствовать* любовь к своим собственным детям и в то же время быть любимым ими. Я не знаю, как это выразить. У нас так возросло уважение... у нас обоих к Джуди... и мы заметили только... как мы стали делать это... мы заметили такие огромные изменения в ней... Кажется, что это – очень глубокая вещь".
Терапевт: "Я думаю, что вы хотите мне сказать, что теперь можете более правильно слышать себя. Если ваше тело говорит вам, что оно устало, вы слышите его и верите ему, вместо того чтобы его критиковать; если вам больно, вы можете это услышать: если вы чувствуете, что действительно любите вашу жену или детей, вы можете *почувствовать* это, и, кажется, это проявляется также и в изменениях в них самих".
Здесь в относительно небольшом, но важном по значению отрывке можно увидеть многое из того, что я пытался сказать об открытости опыту. Ранее этот человек не мог свободно чувствовать боль или болезнь, потому что они не принимались отцом. Он не мог чувствовать нежность и любовь к своим детям, потому что эти чувства говорили бы о его слабости, а ему нужно было показывать фасад "Я – сильный". Но сейчас он способен быть по-настоящему открытым опыту своего организма: он может быть усталым, когда устал; он может чувствовать боль, когда ему больно: он способен свободно чувствовать любовь, испытываемую им к своей дочке; и он так же может чувствовать и выражать раздражение по отношению к ней. Как он сообщает в следующей части беседы, он может жить опытом своего целостного организма, а не закрывать его от осознания.

Вера в свой организм

Особую трудность представляет описание второго качества, появляющегося у человека после процесса психотерапии. Кажется, этот человек все в большей степени обнаруживает, что его собственному организму можно доверять: что организм является подходящим инструментом для выбора поведения, наиболее соответствующего данной ситуации.
Попытаюсь донести это до вас в более доходчивой форме. Возможно, вы сможете понять мое описание, представив себе индивида, который всегда стоит перед таким реальным выбором: "Проведу ли я отпуск вместе с семьей или один?", "Выпить ли мне третий коктейль, который вы мне предлагаете?", "Тот ли это человек, который может быть моим партнером в любви и в жизни?". Как же поведет себя человек в такого рода ситуациях после психотерапии? В той степени, в которой этот человек открыт всему своему опыту, у него есть доступ ко всем имеющимся у него данным, на которых можно построить свое поведение в конкретной ситуации. Он обладает знаниями о своих чувствах и побуждениях, которые часто бывают сложными и противоречивыми. Он с легкостью может чувствовать весь набор социальных требований: от относительно жестких социальных "законов" до желаний детей и семьи. Ему доступны воспоминания о подобных ситуациях и последствиях различного поведения. У него имеется сравнительно верное восприятие данной ситуаций во всей ее сложности. Он может разрешить своему целостному организму при участии сознательной мысли рассмотреть, взвесить и привести в равновесие каждый стимул, потребность и требование, их относительную значимость и силу. Произведя это сложное взвешивание и уравновешивание, он способен найти такой путь действий, который, кажется, лучше всего удовлетворяет все его дальние и сиюминутные потребности в ситуации.
Взвешивая и уравновешивая компоненты данного жизненного выбора, его организм, конечно, будет совершать ошибки. Будут и ошибочные выборы. Но поскольку он стремится быть открытым своему опыту, происходит все более широкое и быстрое осознание неудовлетворительных последствий решения, все более быстрое исправление ошибочных выборов.
Возможно, полезно понять, что у большинства из нас недостатки, мешающие этому взвешиванию и нахождению баланса, заключаются в том, что мы включаем в свой опыт то, что к нему не относится, и исключаем то, что относится к нему. Так, индивид может настаивать на таком представлении о себе, как "Я знаю меру при употреблении спиртных напитков", в то время как открытость его прошлому опыту показывает, что это едва ли верно. Или молодая женщина способна видеть только хорошие качества своего будущего супруга, в то время как открытость опыту показала бы, что у него есть и недостатки.
Как правило, когда клиент открыт своему опыту, он начинает находить свой организм более заслуживающим доверия. Он чувствует меньше страха перед своими эмоциональными реакциями. Наблюдается постоянный рост веры и даже расположения к сложному, богатому, разнообразному набору чувств и наклонностей, существующих в человеке на организмическом уровне. Сознание вместо того, чтобы быть сторожем многочисленных и опасных непредсказуемых побуждений, из которых лишь немногим может быть разрешено появиться на свет, становится довольным обитателем общества побуждений, чувств и мыслей, которые, как обнаруживается, очень хорошо управляют собой, когда за ними не следят со страхом.

Внутренний локус

Другое направление, очевидное в процессе становления человека, относится к источнику, или локусу, выборов его решений или оценочных суждений. Индивид все чаще начинает чувствовать, что локус оценки

лежит внутри его. Все меньше и меньше он ищет у других одобрения или неодобрения решений, выборов и стандартов, по которым надо жить. Он осознает, что выбор – это его личное дело; что единственный вопрос, который имеет смысл, – это "Полностью ли удовлетворяет и верно ли выражает меня мой образ жизни?".
Я думаю, возможно, это самый важный вопрос для творческого индивида.
Очевидно, вы поймете меня лучше, если я проиллюстрирую это на одном примере. Я бы хотел представить небольшую часть записанной на пленку беседы с молодой женщиной, студенткой-выпускницей, которая пришла к консультанту за помощью. Вначале ее беспокоили очень многие проблемы, и она даже хотела покончить жизнь самоубийством. Во время беседы одно из чувств, которое она открыла в себе, – ее большое желание быть зависимой, а именно желание дать кому-либо возможность направлять ее жизнь. Она очень критиковала тех, кто не оказал ей достаточной направляющей помощи. Она говорила о всех своих преподавателях, с горечью переживая, что ни один из них не научил ее чему-то, имеющему глубокий смысл. Постепенно она начала понимать, что частично ее трудности были обусловлены тем, что как у студентки у нее не было инициативы *при участии* в занятиях. А затем идет отрывок, который я хочу процитировать
Я думаю, этот отрывок даст вам некоторое представление о том, что значит в своем опыте иметь локус оценки, находящийся внутри вас самих. Данный отрывок относится к более поздней беседе с этой молодой женщиной, когда она начала понимать, что, возможно, и она частично ответственна за недостатки в своем собственном образовании.
Клиент: "Ну, сейчас мне интересно знать, не ходила ли я просто вокруг да около, получая лишь поверхностные знания и не занимаясь серьезно самими предметами? "
Терапевт: "Может быть, вы ткнулись туда, ткнулись сюда, вместо того чтобы действительно где-то копать поглубже".
Клиент: "Да-а-а. Вот почему я говорю... *(медленно и очень задумчиво)* ну, с таким основанием это действительно зависит от меня. Я хочу сказать, мне кажется совершенно очевидным, что я не могу *зависеть от кого-либо еще,* кто дал бы мне образование. (Очень *тихо.)* Я действительно должна буду получить его сама".
Терапевт: "Вы действительно начинаете осознавать, что есть только один человек, который может дать вам образование; начинаете понимать, что, возможно, никто другой *не может* дать вам образование".
Клиент: "У-гу. *{Долгая пауза. Она сидит задумавшись.)* У меня все симптомы страха". *(Тихо смеется.)*
Терапевт: "Страх? Это то, что пугает? Вы это имеете в виду?"
Клиент: "У-гу. (Очень *долгая пауза, очевидно, борется со своими чувствами.)*
Терапевт: "Вы не хотите сказать более конкретно о том, что имеете в виду? Что на самом деле у вас возникает чувство страха?"
Клиент *(смеется):* "Я... угу... Не знаю наверняка, так ли это... Я имею в виду... ну, мне на самом деле кажется, что я – отрезанный ломоть... (пауза) и что я очень... я не знаю... в уязвимом положении, но я... гм-м... я вскормила это, и... это вышло почти без слов. Мне кажется... этому что-то... я разрешила выйти". Терапевт: "Едва ли это часть вас". Клиент: "Ну, я почувствовала удивление". Терапевт: "Как будто: "Ну, ради Бога, неужели я сказала это?"" *(Оба посмеиваются.)*
Клиент: "На самом деле я не думаю, что у меня раньше было это чувство. Я... э-э-э... ну, правда чувствуется, будто я говорю что-то, что действительно *является* частью меня. (Пауза.) Или... э-э-э *(совершенно в замешательстве] я* чувствую как бы, что я... Не знаю... Я чувствую себя сильной, и, однако, у меня есть и чувство... я осознаю это как страх, чувство страха".
Терапевт: "То есть вы хотите сказать, что, когда вы говорите что-то такое, у вас появляется в то же время чувство страха *того,* что вы сказали, не так ли? "
Клиент: "Гм-м-м... Я это чувствую. Например, я чувствую это сейчас внутри... как бы вздымается сила или отдушина какая-то. Как будто это что-то на самом деле большое и сильное. И однако... э-э-э... это было почти физическое чувство, что я осталась в одиночестве и как бы отрезана от... от поддержки, которая всегда у меня была".
Терапевт: "Вы чувствуете, что это что-то большое и сильное, рвущееся наружу, и в то же время вы чувствуете, что как бы отрезали себя от любой поддержки, говоря это".
Клиент: "Гм-м... Может быть, это... я не знаю... Это нарушение какой-то структуры, которая всегда связывала меня, мне кажется".
Терапевт: "Это как бы расшатывает структуру, ее связи".
Клиент: "Гм-м (молчит, потом *осторожно, но с убеждением), я* не знаю, но я чувствую, что после этого я начну *делать* больше, чем, я думаю, мне надо делать. Сколько всего мне еще надо сделать! Кажется, нужно найти, как по-новому вести себя на стольких тропинках моей жизни... но, может быть, я увижу, что лучше справляюсь кое с чем".
Я надеюсь, что представленный выше диалог дает вам некоторое представление о той силе, которую чувствует человек, являясь уникальным существом, ответственным за себя. Здесь видна и тревога, которая сопровождает принятие ответственности. Когда мы осознаем, что "именно я выбираю" и "именно я определяю для себя ценность опыта", это и вливает в нас силы, и ужасает.

Желание существовать как процесс

Мне бы хотелось выделить еще одну, последнюю характеристику этих индивидов, когда они прилагают усилия, чтобы открыть себя и стать самими собой. Дело в том, что, вероятно, их более удовлетворяет

существование в виде процесса, нежели как застывшая *сущность.* Когда кто-то из них только входит в психотерапевтические отношения, то, вероятно, хочет прийти к более устойчивому состоянию: он стремится приблизиться к тому рубежу, за которым скрываются решения его проблем или где спрятан ключ от семейного благополучия. В свободе психотерапевтических отношений такой индивид обычно избавляется от этих жестко установленных целей и приходит к более верному пониманию того, что он не застывшая сущность, а процесс становления.

Один клиент в конце психотерапии в замешательстве говорит: "У меня еще не закончилась работа по интеграции и реорганизации моей личности: это лишь заставляет задуматься, но не обескураживает, особенно сейчас, когда я понимаю, что это – длительный процесс... Когда чувствуешь себя в действии, зная, куда идешь, хотя и не всегда это осознавая, – все это волнует, иногда огорчает, но всегда поддерживает дух".

В этом высказывании можно увидеть и веру в свой организм, о которой я говорил, и также осознание себя как процесса. Это личное описание того состояния, когда принимаешь, что ты – это поток становления, а не законченный продукт. Это значит, что человек – это текущий процесс, а не застывшая, статичная сущность; это текущая река изменений, а не кусок твердого материала; это постоянно изменяющееся соцветие возможностей, а не застывшая сумма характеристик.

Вот другое выражение той же самой текучести, или, иначе, текущего в данный момент существования: "Вся эта цель ощущений и те смыслы, которые я до сих пор обнаруживал в них, кажется, привели меня к процессу, который в одно и то же время и восхитителен, и пугающ. Кажется, он состоит в том, чтобы дать возможность моему опыту нести меня, как мне кажется, вперед, к целям, которые я могу лишь смутно определить, когда пытаюсь понять по крайней мере текущий смысл этого опыта. Появляется ощущение, что ты плывешь вместе со сложным потоком опыта, имея восхитительную возможность понять его все время меняющуюся сложность".

Заключение

Я старался рассказать вам о том, что происходит в жизни людей, с которыми мне посчастливилось быть в отношениях в то время, когда они боролись, чтобы стать самими собой. Я осмелился описать как можно точнее те смыслы, которые, кажется, вовлечены в процесс становления человека. Я уверен, что *не* только этот процесс происходит в психотерапии. Я уверен, что мое восприятие этого процесса не является четким или полным, так как его понимание и осмысление все время меняются. Надеюсь, что вы примете его как текущее гипотетическое описание, а не как что-то окончательное.

Одна из причин, почему я подчеркиваю, что это описание носит гипотетический характер, заключается в том, что я хочу, чтобы было ясно, что я *не* говорю: "Вот этим вам следует стать. Вот ваша цель". Скорее я говорю, что в этих переживаниях есть несколько смыслов, которые разделяли я и мой клиент. Возможно, описание опыта других может прояснить или сделать более осмысленным ваш собственный опыт. Я указывал, что каждый индивид, вероятно, задает себе два вопроса: "Кто я?" и "Как я могу стать самим собой?". Я утверждал, что процесс становления возникает в благоприятном психологическом климате: что в нем индивид сбрасывает одну за другой защитные маски, в которых он встречал жизнь; что он полностью переживает свои скрытые качества; что он обнаруживает в этих переживаниях незнакомца, живущего за этими масками, незнакомца, который и есть он сам. Я постарался дать описание характерных качеств появляющегося человека; человека, более открытого ко всем составляющим его организмического опыта; человека, у которого возникает доверие к своему организму как инструменту чувственной жизни; человека, который полагает, что локус оценки лежит внутри него; человека, который учится жить как участник текущего процесса, в котором в потоке опыта он постоянно обнаруживает свои новые качества. Это некоторые из тех составляющих, которые, я думаю, входят в становление человека.