

При попытках разобраться в современной практике психотерапии, в гуманистической психологии или психоанализе неизбежно возникает некоторый дискомфорт из-за огромного количества информации по теме и из-за невозможности объять необъятное. При этом учебниковые статьи на тему уже явно не удовлетворяют интереса. В таких условиях у меня вовсе опускаются руки при попытках штурма этой увлекательной сферы человеческого знания. К тому же при разборе возникает подозрение, что первоначальные идеи Фрейда, Адлера, Юнга, тех, кто стоял в основе основ, подверглись со временем изрядным аберациям. В этой связи книга Ролло Мэя «Искусство психологического консультирования» представляла для меня несомненный интерес. Она была написана в 1965-м году, почти одновременно с рождением гуманистической психологии как таковой, т.е. для своего времени она являлась новацией, не говоря уже о том, что в то время вообще практика консультационной психологической работы была скудной. Поэтому некоторые рекомендации, приводимые Мэем, могут показаться наивными в своей очевидности, но именно они являются тем ядром, вокруг которого дальше вся гуманистическая психология и развивалась, на которое последователи уже и не обращают особого внимания. Книга состоит из трех частей. Первая часть посвящена основным принципам, в которых прослеживаются гуманистические идеи. Опираясь на идеи Фрейда и Адлера, признавая, что напряжение может создаваться не только между ид и супер-эго, но также и в желании доминирования, возвышения своего эго над другими, Мэй сводит все проблемы к дисбалансу внутриличностных напряжений. Соответственно, терапия заключается в перенаправлении этих напряжений в творческое русло. Уместно также сказать, что Мэй избегает солипсизма (в этом случае целью является поддержание баланса напряжений в статике заданными раз и навсегда), утверждая, что необходима динамическая подстройка под новый опыт, под продуктивное взаимодействие со средой. В этом самая суть гуманистической психологии, что любая деятельность человека так или иначе направлена на то, чтобы удовлетворить внутренние потребности (снять возникшее напряжение). Это уже потом Маслоу озвучит эти потребности в виде своей пирамиды, а пока Мэй призывает просто познавать самих себя. Такая постановка вопроса, безусловно, шире, она подчеркивает индивидуальность и неповторимость личности, что мне очень понравилось. Соответственно, имея знание о себе, можно гораздо продуктивнее подойти к изысканию возможностей, которые предоставляет мир, для удовлетворения своих потребностей.

Очень интересна предлагаемая Мэем теория личности. Это, впрочем, не столько теория, сколько образ (так автор и пишет). Мэй перечисляет четыре важнейших принципа, которыми личность характеризуется, в связке с терапевтическими задачами.

1. Независимость. Здесь интересна критика Фрейда и следование идеям О.Ранка. Если личность целиком детерминирована, то это признак ее невротичности. И задача терапии в том числе состоит в пробуждении личной свободы воли и связанной с ней ответственности.
2. Индивидуальность. Тут Мэй соглашается целиком с Юнгом, который полагал, что индивидуальность составляет также все бессознательное человека. Соответственно, другая задача терапии - самопознание, а также обретение мужества быть собой.
3. Социальная интеграция. Нарушение этой личностной сферы наиболее очевидно - это неспособность устанавливать взаимоотношения с другими. Здесь Мэй много ссылается

на Адлера, который корень этих проблем видел в желании поставить собственное эго выше других и возникающем в связи с этим чувством собственной неполноценности. Тут еще интересна такая корреляция: чем более личность социально интегрирована, тем более она осознает свою индивидуальность и уникальность.

4. Духовное напряжение. Вот этот пункт особо интересен в связи с возникающей проблемой чувства вины. Мэй считает чувство вины присущим самой природе человека, и корень его в противоречии между тем, что мы хотели бы видеть и тем, что имеем в реальности. Это конструктивное чувство, побуждающее к активности. Таким образом, терапия, направленная на то, чтобы позволить человеку отдаваться всем без разбора инстинктивным импульсам, устраняет этот важный компонент личности. Человек, который оставил в себе только животное, тоже невротик. Терапия помогает избавиться от нездорового, разрушительного чувства вины, но не устраняет его полностью.

Если с целями и задачами терапии определлились, то с методами у Мэя все очень просто. В центр всего терапевтического процесса он ставит эмпатию, когда пациент и терапевт вступают в единое, общее психологическое состояние. Соответственно, всякое влияние одной личности на другую осуществляется через эмпатию. Таким образом, все конкретные рекомендации касательно самого процесса консультирования Мэй оценивает с точки зрения эмпатии. Например, если клиент и терапевт, обнявшись, вместе льют слезы, то это практически провал. Терапевт заразился психологическим состоянием клиента, но его (терапевта) личный вклад в это общее состояние нулевой. Напротив, доктор должен привнести со своей стороны некоторое мужество, настрой к изменениям и т.д.

Вторая часть книги собственно о самом консультировании, подчас о чисто технических, процессуальных моментах. Для себя нашел интересным пару моментов. Это ряд принципов, которые должны выдерживаться в консультации, а также требования к самому терапевту.

1. Сама консультация условно делится на две части исповедь и интерпретацию. Причем первая часть должно занимать примерно 2/3 времени. Если терапевт слишком много говорит сам, это говорит о том, что процесс идет в неверном направлении.

2. Катарсическая ценность исповеди. Сам катарсис должен происходить вследствие выведения в сознание содержаний бессознательного, а эффективность этого процесса зависит от умения консультанта устанавливать эмпатические отношения.

3. Консультант должен уметь направлять клиента к центральной проблеме. Оно и понятно, пациент будет всячески пытаться защитить свой невроз от вмешательства, сбивать тему, фиксироваться на мелочах.

4. В процессе исповеди недопустимы эмоциональные срывы. Вот это уже интересно. Сейчас вот наоборот, чем больше эмоций и встрясок с клиентом происходит, тем эффективнее кажется сессия. Но что-то в этой рекомендации есть. Как я уже писал выше, срыв означает разрушение эмпатии, поэтому Мэй призывает к осторожности.

Также Мэй отмечает, что пациент не должен чувствовать себя счастливее после сессии, т.к. это означает поддержку его прежнему стилю жизни. Лучше всего, если он будет чувствовать решимость к изменениям.

Третья часть книги наиболее мировоззренческая и дискуссионная. Она касается оправдания нравственности и религии. Задача непростая, но учитывая, где и когда книга вышла в свет, понятная. В кратце. Поскольку основную задачу духовного роста личности Мэй видит в направлении внутренних жизненных сил (либидо, животные инстинкты, неважно, как их называть) в конструктивное русло, то необходимо это самое русло найти. И областью поисков становится нравственность и религия. Стоит отметить, что Мэй очень аккуратен, он предупреждает, что религия может привести к отчуждению человека от самого себя. По его мнению, это происходит в том случае, если человек ставит во главу угла свое эго (как например, некоторые отказываются от курения или поедания мяса, чтобы почувствовать себя выше других). Он даже утверждает, что если поток инстинктивного самовыражения становится деструктивным, то все дело в «неправильной» нравственности, поток направлен не в то русло, выбран неверный путь.

В целом, самое ценное, что я для себя извлек, это сам гуманистический подход, который утверждает, что сам поиск возможностей для самовыражения в мире - очень творческий и увлекательный процесс.

Так случилось, что сначала я прочел более позднюю (1983) книгу Мэя «Открытие бытия», таким образом, еще и любопытно было проследить эволюцию взглядов автора. В частности, он в более поздних работах гораздо больше экзистенциалист. Уже не утверждается наличие божественной глубинной сущности человека, все строится вокруг его бытия, что меня с чисто философской точки зрения, конечно, больше устраивает. К тому же в этом случае окончательно отпадает религиозная необходимость в божестве.