

вызывает у них явных возражений, они не отличаются от других. Подобным образом, они не тратят энергии на борьбу с существующими обычаями и правилами. Однако они могут быть чрезвычайно независимыми и нетрадиционными, если затрагиваются какие-то основные их ценности. Поэтому те, кто не дает себе труда понять и оценить их, иногда считают самоактуализирующихся людей непокорными и эксцентричными. Самоактуализирующиеся люди также не требуют от своего окружения немедленного улучшения. Зная о несовершенствах общества, они принимают тот факт, что социальные перемены могут быть медленными и постепенными, но их легче достичь, работая внутри этой системы.

11.2 Феноменологическая теория личности К. Роджерса.

Карл рос застенчивым и чувствительным ребенком, тяжело переживавшим постоянные насмешки старших братьев и сестры. Отец часто бывал в деловых разъездах, поэтому более близкие отношения сложились у него с матерью. Любимым занятием было чтение, которому он предавался часами. Однако если чтение Библии его родители — люди глубоко религиозные — поощряли, то к чтению художественной литературы относились неодобрительно, как к пустой трате времени. (Много позднее, уже став профессором, он порой ловил себя на безотчетном ощущении вины, которое возникало, когда кто-то заставлял его читать.)

Феноменологи полагают, что именно внутренняя система отсчета человека — или субъективная способность постигать действительность — играет ключевую роль в определении внешнего поведения человека. Доводя эту мысль до логического конца, феноменологическое направление отрицает идею о том, что окружающий мир есть нечто, что реально существует само по себе как неизменная действительность для всех. Утверждается, что материальная или объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени. Этот тезис является краеугольным камнем феноменологического подхода к личности (Watzlawick, 1984). Не существует реальности, к которой разум наносит визит. Реальность складывается человеком.

Роджерс утверждал, что христианство культивировало представление, что люди от природы злы и грешны. Он также утверждал, что этот негативный взгляд на человечество был еще усилен Фрейдом, нарисовавшим портрет человека, движимого Оно и бессознательным, которые могут проявить себя в инцесте, убийстве, воровстве, половом насилии и других ужасающих действиях. В соответствии с этой точкой зрения люди коренным образом иррациональны, несоциализированы, эгоистичны и деструктивны по отношению к себе и другим. Роджерс допускал, что у людей иногда бывают злые и разрушительные чувства, аномальные импульсы и моменты, когда они ведут себя не в соответствии с их истинной внутренней природой

(Rogers, 1980). Когда же люди *функционируют полностью*, когда ничто не мешает им проявлять свою внутреннюю природу, они предстают как позитивные и разумные создания, которые искренне хотят жить в гармонии с собой и с другим. Сознывая, что такую точку зрения на природу человека можно посчитать не более чем наивным оптимизмом, Роджерс замечал, что его заключения основаны на почти 30-летнем опыте психотерапевта. Он заявлял:

"Я понимаю, что поскольку человеку присущ внутренний страх и беззащитность, он может вести и ведет себя недопустимо жестоко, ужасно деструктивно, незрело, регрессивно, антисоциально и вредно. Все же одним из впечатляющих и обнадеживающих переживаний является для меня работа с такими людьми и открытие весьма позитивных тенденций, которые существуют в них очень глубоко, как и во всех нас" (Rogers, 1961, p. 27).

Резко расходясь с фрейдовской традицией, Роджерс постулировал естественное развитие людей к "конструктивному осуществлению" свойственных им врожденных возможностей. Поэтому, когда такой фрейдист, как Карл Меннингер (Karl Menninger), говорит мне (в дискуссии по этому вопросу), что он воспринимает человека как "врожденное зло" или, более точно, "врожденное деструктивное", я могу только покачать головой в изумлении" (цит. по Kirschenbaum, 1979, p. 250). Итак, Роджерс имел глубокое, почти религиозное чувство уважения к природе человека. Он утверждал, что все человеческое обладает естественной тенденцией двигаться в направлении независимости, социальной ответственности, креативности и зрелости. Следует заметить, что подобный взгляд на природу человека является лейтмотивом всей теории Роджерса и точно отождествляется с гуманистическим направлением в персонологии.

Хотя и Роджерс, и Маслоу разделяли мнение, что люди имеют фактически неограниченные возможности для самосовершенствования, их теории содержат три ключевых различия.

- 1) Прежде всего, Роджерс полагал, что личность и поведение в большей степени являются функцией *уникального восприятия человеком окружающей среды*, то время как Маслоу, с другой стороны, придерживался мнения, что *поведение человека и его опыт регулируются иерархией потребностей*. В отличие от Роджерса, Маслоу не подчеркивал феноменологию человека.
- 2) Во-вторых, теория Роджерса в основном была сформулирована благодаря его работе *с людьми, имеющими психологические проблемы*. В самом деле, Роджерс сконцентрировал внимание на терапевтических условиях, которые способствовали самоактуализации человека и перенесению того, что он извлек из терапии, в общую теорию личности. Маслоу, напротив, никогда не занимался терапией и настаивал на том, чтобы психология переключила внимание с изучения аномалий на *изучение психически здоровых людей*.
- 3) И наконец, Роджерс выявлял *определенные формы развития, способствующие склонности человека к осуществлению своих*

врожденных возможностей, а в теории Маслоу процессы развития, регулирующие движение человека к полной самоактуализации, фактически игнорировались. Работы Маслоу посвящены почти исключительно взрослым, хотя он все же признавал, что люди подвержены фрустрации потребностей в определенные "критические стадии" жизненного цикла. Несмотря на эти явные теоретические различия, и Роджерс, и Маслоу полагали, что люди в основном стремятся вперед и при подходящих условиях полностью осуществляют возможности, заложенные в них от рождения, демонстрируя истинное психическое здоровье.

В контексте теории Роджерса *тенденция к самоактуализации* — это процесс осуществления человеком на протяжении всей жизни своих возможностей с целью стать полноценно функционирующей личностью.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ РОДЖЕРСА

Как мы видели, теория Роджерса иллюстрирует феноменологический подход к личности. *Феноменологическое* направление считает реальным для индивида (то есть реальным для его мыслей, идей, чувств) то, что существует в пределах *внутренней системы координат* человека или субъективного мира, включающего все осознаваемое в любой данный момент времени. Из этого следует, что субъективное восприятие и переживания не только представляют собой личную реальность человека, но также образуют основу для его действий. Говоря феноменологически, каждый из нас реагирует на события в соответствии с тем, как мы субъективно воспринимаем их. Например, человек, изнывающий от жажды в пустыне, бросится к луже воды, являющейся миражом, так, как если бы это была настоящая вода.

Феноменологическая психология отстаивает в качестве своей основной доктрины положение, что психологическая реальность феноменов является исключительно функцией того, как они воспринимаются людьми. Чувства человека не есть прямое отражение мира реальности; действительная реальность — это реальность, которую наблюдает и интерпретирует реагирующий организм. Следовательно, по Роджерсу, каждый человек интерпретирует реальность в соответствии со своим субъективным восприятием, и его внутренний мир в полной мере доступен только ему самому (Rogers, 1959). В заключение можно добавить, что Роджерс, в отличие от Келли, избегал делать какие-либо заявления о природе "объективной" реальности. Его интересовала только *психологическая реальность* (то есть то, как человек воспринимает и интерпретирует любую информацию, получаемую посредством чувств), а объективную реальность он оставлял философам (Rogers, 1961).

Переживание угрозы и процесс защиты

В теории Роджерса *угроза* существует, когда люди осознают несоответствие между Я-концепцией (и связанными с ней условиями ценности) и каким-то аспектом наличного переживания. Переживания, не соответствующие Я-концепции, воспринимаются как угрожающие; они не допускаются к

осознанию, поскольку в противном случае личность индивида не будет единым целым. Так, если человек считает себя честным, но совершит какой-то нечестный поступок, он будет ощущать угрозу.

По Роджерсу, если человеку долгое время ничто не угрожает, он открыт для переживаний и ему не нужно защищаться. Однако, когда он сознает или ощущает на подсознательном уровне, что переживание не согласуется с Я-концепцией, возникает угроза, за которой, в свою очередь, следует защитная реакция. Роджерс определил *защиту* как поведенческую реакцию организма на угрозу, главная цель которой – сохранить целостность структуры Я. Иначе говоря, защита усиливает самоуважение человека и защищает его от надвигающейся опасности угрожающих переживаний.

Механизмы защиты. Роджерс предложил только два механизма защиты, которые используются для сведения к минимуму осознания неответствия внутри Я или между Я и переживанием: *искажение восприятия* и *отрицание*. Следует отметить, что угрожающее переживание, по Роджерсу, не допускается к символизации в сознании не потому, что оно "грешно" или противоречит нравственным нормам, как полагал Фрейд. Его символизация в сознании отрицается, потому что оно несовместимо со структурой Я. Следовательно, защитное поведение сохраняет существующую структуру Я и не позволяет человеку потерять самоуважение.

ПОЛНОЦЕННО ФУНКЦИОНИРУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК

Как и большинство персонотерапевтов, ориентированных на терапию, Роджерс (Rogers, 1980) высказывал определенные идеи о конкретных личностных характеристиках, которые определяют "хорошую жизнь". Такие представления были большей частью основаны на опыте его работы с людьми, решающими жизненные проблемы в соответствии с организмическим оценочным процессом, а не с условиями ценности.

Роджерс начинает рассматривать хорошую жизнь с оценки того, чем она не является. А именно, хорошая жизнь – это не фиксированное состояние бытия (то есть не состояние добродетели, удовлетворенности, счастья) и не состояние, в котором человек чувствует себя адаптированным, совершенным или актуализированным. Используя психологическую терминологию, это и не состояние уменьшения напряжения или гомеостаза. Хорошая жизнь – это не конечный пункт, а направление, в котором человек движется, следуя своей истинной природе.

"Полноценно функционирующий" – это термин, используемый Роджерсом, для обозначения людей, которые используют свои способности и таланты, осуществляют свои возможности и движутся к полному познанию себя и сферы своих переживаний. Роджерс установил пять основных личностных характеристик, общих для полноценно функционирующих людей (Rogers, 1961). Ниже мы перечислим и кратко обсудим их.

1. Первая и главная характеристика полноценно функционирующего человека – это *открытость переживанию*. Открытость переживанию полярно противоположна беззащитности. Люди, полностью открытые переживанию, способны слушать себя, чувствовать всю сферу

висцеральных, сенсорных, эмоциональных и когнитивных переживаний в себе, не испытывая угрозы. Они тонко сознают свои самые глубокие мысли и чувства; они не пытаются подавить их; часто действуют в соответствии с ними; и даже действуя не в соответствии с ними, они способны осознать их. Фактически все переживания, будь то внутренние или внешние, точно символизированы в их сознании, не искажаясь и не отрицаясь.

2. Вторая характеристика оптимально функционирующего человека отмеченная Роджерсом, – *экзистенциальный образ жизни*. Это тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, так чтобы каждое переживание воспринималось как свежее и уникальное, отличное от того, что было ранее. Таким образом, согласно Роджерсу (Rogers, 1961), то, чем человек является или каким он будет в следующий момент, проистекает из данного момента, независимо от прежних ожиданий. Экзистенциальный образ жизни предполагает, что скорее Я человека и его личность проистекают из переживания, а не переживание преобразовывается, чтобы соответствовать какой-то заранее заданной жесткой структуре Я. Следовательно, люди, живущие хорошей жизнью, гибки, адаптивны, терпимы и непосредственны. Они открывают структуру своего опыта в процессе его переживания.
3. Третьей отличительной чертой полноценно функционирующего человека является то, что Роджерс назвал *организмическим доверием*. Это качество хорошей жизни лучше всего можно проиллюстрировать в контексте принятия решения. А именно, в выборе действий, предпринимаемых в какой-то ситуации, многие люди полагаются на социальные нормы, заложенные какой-то группой или институтом (например, церковью), на суждения других (от супруга и друга до ведущего телешоу) или на то, как они вели себя в подобных ситуациях раньше. Конечно, на их способность принимать решение оказывают сильное, если не абсолютное, влияние внешние силы. И наоборот, полноценно функционирующие люди зависят от организмических переживаний, которые они рассматривают как достоверный источник информации, позволяющий решить, что следует или не следует делать. Как писал Роджерс: "Доказано, что внутренне ощущение типа "я поступаю правильно" является значимым и заслуживающим доверия руководством для истинно хорошего поведения" (Rogers, 1961, p. 190). Организмическое доверие, следовательно, означает способность человека принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их как основу для выбора поведения.
4. Четвертой характеристикой полноценно функционирующего человека, отмеченной Роджерсом, является *эмпирическая свобода*. Этот аспект хорошей жизни заключается в том, что человек может свободно жить так, как хочет, без ограничений или запретов. Субъективная свобода – это чувство личной власти, способность делать выбор и руководить

собой. В то же время Роджерс не отрицал, что на поведение человека влияют наследственно обусловленные факторы, социальные силы и прошлый опыт, которые фактически определяют сделанный выбор. Действительно, Роджерс строго придерживался положения о том, что понятие абсолютной свободы не применимо к объяснению возможностей выбора человека. В то же время, он считал, что полноценно функционирующие люди в состоянии делать свободный выбор, и что бы ни случилось с ними, это зависит исключительно от них самих. Эмпирическая свобода, следовательно, относится к внутреннему чувству: "Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам". Основываясь на этом чувстве свободы и силы, полноценно функционирующий человек имеет множество возможностей выбора в жизни и ощущает себя способным сделать практически все, что он хочет делать.

5. Последняя, пятая, характеристика, связанная с оптимальной психологической зрелостью, – *креативность*. Для Роджерса продукты творчества (идеи, проекты, действия и творческий образ жизни) появляются у человека, который живет хорошей жизнью. Творческие люди стремятся жить конструктивно и адаптивно в своей культуре, в то же время удовлетворяя собственные самые глубокие потребности. Они способны творчески, гибко приспособливаться к изменяющимся условиям окружения. Однако добавляет Роджерс, такие люди не обязательно полностью приспособлены к культуре и, почти несомненно, не являются конформистами. Их связь с обществом можно выразить так: они являются членами общества и его продуктами, но не его пленниками.

Роджерс пытался объединить эти качества *полноценно функционирующего человека* в целостную картину, когда писал:

"Хорошая жизнь включает в себя более широкую сферу, большую ценность, чем ограниченный образ жизни, который ведет большинство из нас. Быть частью этого процесса значит погрузиться в часто пугающее и часто удовлетворяющее переживание более осознанного образа жизни с большим диапазоном, большим разнообразием, большим богатством.

Я полагаю, стало достаточно очевидным, почему для меня такие прилагательные, как счастливый, довольный, блаженный, приятный, кажутся не совсем подходящими к какому-то общему описанию процесса, который я назвал хорошей жизнью, хотя иногда человек испытывает эти чувства. Мне кажется, что больше подходят такие прилагательные, как обогащенный, волнующий, поощряемый, интересный, значимый. Хорошая жизнь, я уверен, не подходит для человека малодушного, она требует расширения и роста в направлении раскрытия своих возможностей. Для этого необходимо мужество. Это означает, что нужно быть в потоке жизни" (Rogers, 1961, p. 195-196).

Терапевтические условия для изменения личности

Роджерс (Rogers, 1959) предположил, что для осуществления конструктивных личностных изменений необходимо и достаточно наличие *шести терапевтических условий*. Взятые вместе, эти условия иллюстрируют, что в действительности происходит во время курса терапии, центрированной на человеке.

1. *Два человека находятся в психологическом контакте*. В действительности будучи скорее предусловием, чем условием, первое утверждение Роджерса означает, что должны существовать какие-то взаимоотношения или психологический контакт между двумя людьми. Психотерапевт, вне зависимости от своего опыта, не может помочь клиенту, если этот клиент не знает психотерапевта. Что еще более важно, Роджерс постулировал: не может быть никакого существенного позитивного изменения личности вне взаимоотношений.
2. *Первый человек, клиент, находится в состоянии несоответствия, он уязвим и тревожен*. Как описывалось ранее, Роджерс объяснял личностные расстройства и психопатологии в терминах значительного несоответствия между действительным переживанием человека и его Я-концепцией относительно этого переживания. Чтобы проиллюстрировать это положение, Роджерс (Rogers, 1957) приводил случай студента колледжа, который на общем, или организмическом, уровне боялся университетского двора и экзаменов на третьем этаже определенного здания, что делало его существенно неадекватным. Он панически боялся своей неадекватности, и это не сочеталось с его Я-концепцией. Следовательно, он искажал организмическое переживание в сознании, представляя его в виде необоснованного страха (фобии) подниматься по лестнице в этом (или любом) здании и такого же сильного страха идти по открытой территории университета.
3. *Второй человек, психотерапевт, является гармоничным или цельным*. Когда клиент приходит в консультативный центр, указывает третье условие Роджерса, он должен встретить человека гармоничного, цельного и искреннего во взаимоотношениях. То есть в терапевтических взаимоотношениях психотерапевт должен быть цельным и настоящим (полностью самим собой), а клиент должен ясно и четко чувствовать, что он обнажает свою душу искреннему в этих взаимоотношениях человеку.
4. *Психотерапевт испытывает безусловное позитивное внимание к клиенту*. Словосочетание "безусловное позитивное внимание" в основном означает, что психотерапевт относится к клиенту с теплом, хвалит его как человека в процессе становления и не дает оценок его чувствам или переживаниям. Короче, психотерапевт не проявляет "условий ценности" по отношению к клиенту, а полностью принимает его без одобрения или порицания. Поэтому, когда студент начинает описывать, как он боится подниматься по лестнице или идти по кампусу, психотерапевт безусловно принимает эти чувства как часть мира субъективных переживаний студента. Он не высказывает

суждений по поводу этих чувств, например: "Знаешь, сынок, я служил в морской пехоте и могу тебе сказать, что единственный способ стать настоящим мужчиной – это забыть о своих глупых страхах, выйти отсюда и прямо сейчас подняться по лестнице и с высоко поднятой головой пройти по открытой территории университета".

5. *Психотерапевт испытывает эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента и стремится передать это клиенту.* Психотерапевт, центрированный на личности, испытывает к клиенту эмпатию. По Роджерсу, эмпатия показывает, что психотерапевт чувствует внутренний мир переживаний клиента так, как если бы он был его собственным, но никогда не переходя условие "как если бы" (Rogers, 1959). Короче говоря, психотерапевт *понимает*. Он способен свободно переноситься в субъективный мир клиента, воспринимать так же, как воспринимает он, чувствовать так же, как чувствует он, переживать так же, как переживает он.
6. *Как минимум, должна произойти передача клиенту эмпатийного понимания и безусловного позитивного внимания психотерапевта.* Внимательное отношение к этому условию должно стереть стереотип теперь уже исчезнувшего недирективного психотерапевта, который сидел, слушал клиента и только иногда с обречением похмыкивал. Также устарел и образ "клиент-центрированного" психотерапевта, который мог только повторить или уточнить то, что говорит клиент (например: "Я только что порезался, и если вы не дадите мне стерильный пластырь, я до смерти истеку кровью" – "Вы чувствуете, что истекаете кровью до смерти"). Повторяясь достаточно часто, подобные диалоги, возможно, вызывали у многих клиентов желание спросить: "Поплачет печенья?"

Роджерс утверждал, что именно клиент, а не психотерапевт, ответственен за личностный рост во время курса терапии. Психотерапия создает для изменения необходимые условия, но только клиент является реальным действующим фактором изменения своей личности.

11.3 Гуманистическая теория личности Э. Фромма.

Теория личности *Фромма* – это попытка преодолеть ограниченность психоаналитической теории с ее биологизаторской детерминацией *развития личности* и определить роль социологических, полит., экон., религ., культурных факторов ее формирования.

Диагноз современному обществу: «Наше общество – это общество хронически несчастных людей, мучимых одиночеством и страхами, зависимых и униженных, склонных к разрушению». Именно Фромму принадлежит авторство популярного понятия «общество потребления».

Личность, с точки зрения Фромма – это целостность врожденных и приобретенных психических свойств, характеризующих *индивида* и делающих его уникальным. Под приобретенными свойствами автор понимал прежде всего различия в *характере*, представляющие проблему этики и