Карл Р. Роджерс. Путь Бытия. Введение

Иногда я поражаюсь тем изменениям, которые произошли в моей жизни и работе. Данная книга описывает эти изменения, случившиеся за последнее десятилетие — примерно в семидесятые годы. В ней собраны разнообразные материалы, написанные мной в это время. Кое-какие мысли уже были опубликованы в ряде журналов, другие — еще нет. Прежде чем попытаться познакомить вас с их содержанием, я бы хотел обратиться к некоторым ключевым моментам изменений, произошедших со мной ранее.

В 1941 году я написал книгу по консультированию и психотерапии, изданную годом позже. Она появилась благодаря осознанию того, что мои способы рассуждения и работы с людьми довольно сильно отличаются от способов других консультантов. Эта книга не содержит никаких предложений о более широком применении этих способов: она целиком посвящена словесному взаимообмену между помогающим и нуждающимся в помощи.

Десятилетие спустя, в 1951 году, я еще сильнее утвердился в этой точке зрения и полнее раскрыл ее в книге о клиент-центрированной терапии. В ней признавалось, что принципы терапии имеют применение и в других областях. В главах, написанных другими авторами или основанных преимущественно на опыте других людей, обсуждались групповая терапия, лидерство в группе, управление и обучение, центрированное на учащемся. Область применения расширялась.

Я не могу поверить в то, как медленно я осознавал многообразие следствий нашей с коллегами работы. В 1961 году я написал книгу, которой дал название «Взгляд терапевта на психотерапию», указывающее на то, что все статьи, собранные в этой книге, посвящены индивидуальной работе, хотя на самом деле во многих главах речь шла о куда более обширных областях применения. К счастью,

издатель не был впечатлен названием и, изменив название одной из глав, предложил мне следующий вариант — «Становление человека». Я принял предложение. До этого момента я думал, что пишу для психотерапевтов, но тут, к своему изумлению, обнаружил, что пишу для *людей* — нянечек, домохозяек, бизнесменов, священников, учителей, молодежи — для самых разных людей. К настоящему времени эту книгу на английском языке и во многих переводах прочитали миллионы людей по всему миру. Ее влияние вынудило меня отказаться от моего ограниченного представления, что мои слова будут интересны только терапевтам. Реакция на эту книгу расширила мою жизнь так же, как и мой образ мышления. Я убежден, что во всех моих работах с тех пор присутствует осознание того, что являющееся верным для отношений между терапевтом и клиентом может быть столь же верным и для супружеских, семейных, школьных, управленческих отношений, а также для отношений между культурами и странами.

Итак, теперь я хотел бы вернуться к этой книге и тому, что она содержит. Вначале я собрал вместе пять статей, очень личных — раскрывающих мой опыт отношений, чувства, которые я испытывал, становясь старше, истоки моей философии, видение моей карьеры, мой собственный взгляд на «реальность». Суть этих статей в том, что они написаны не только мной, но и для меня. Затронут ли они вас и ваш личный опыт, я не могу предсказать.

Главы этой части, как и всей книги, могут быть частично устаревшими из-за моего обращения с проблемой использования местоимений «он/она» и «его/ее». Благодаря моей дочери и некоторым друзьям, сведущим в области феминизма, я становлюсь все более чутким по отношению к языковому неравенству между полами. Я думаю, что *относился* к женщинам как к равным, но только в последние несколько лет вполне осознал принижение, заключающееся в использовании местоимений только мужского рода в высказываниях с общим значением. Я предпочел оставить свои статьи такими, какими они были написаны, не стремясь привести свой язык в соответствие с нынешними стандартами,

что могло бы показаться нечестным. Что сказано, то сказано. Некоторые мои статьи также устарели из-за ссылок на нашу (на мой взгляд) невероятно глупую, бесчеловечную и разрушительную войну во Вьетнаме, столь же трагичную для американцев, сколь и для вьетнамцев.

Вторая часть этой книги сосредоточена на моих профессиональных размышлениях и занятиях. Их широту показывает изменение в терминах, очерчивающих мои взгляды; старая концепция клиент-центрированной терапии трансформировалась в человекоцентрированный подход. Другими словами, я говорю теперь не только о психотерапии, но и о точке зрения, о философии, о подходе к жизни, о пути бытия, который приемлем для любой ситуации, в которой *возвышение* — человека, группы или же общества — это составляющая цели. Две из этих статей были написаны в течение последнего года, в то время как остальные создавались немногим ранее, однако взятые в совокупности они представляют собой основные грани моей работы и размышлений на сегодня. Лично мне очень нравится глава, содержащая шесть психотерапевтических случаев — фрагментов моего опыта, благодаря которым я углубил свои знания.

Третья часть посвящена образованию, области, в которой я чувствую себя довольно компетентным; я сформулировал ряд вызовов для образовательных учреждений и ряд соображений о том, с чем мы можем столкнуться в грядущие годы. Боюсь, что мои взгляды весьма неортодоксальны и могут оказаться непопулярными в наше время консервативных настроений в образовании, в эпоху сокращающихся бюджетов и недальновидных взглядов. Это соображения о далеком будущем обучения.

В последней части я представляю свои взгляды на радикальные преобразования, с которыми, благодаря малоизвестным продвижениям в научном мышлении и новым достижениям во многих других областях, предстоит столкнуться. Я также рассуждаю о том, каким образом изменится облик нашего мира. Кроме того, описываю свои взгляды в отношении природы человека, который сможет жить в таком преображенном мире.

Некоторые главы были опубликованы ранее в другом формате. Глава 4 «Стареть или становиться старше и продолжать становление?», глава 9 «Строительство человекоцентрированных сообществ: уроки для будущего», глава 15 «Мир завтрашнего дня и человек завтрашнего дня» опубликованы здесь впервые.

Идея, объединяющая эту книгу, состоит в том, что каждая глава выражает в той или иной форме путь бытия, к которому я стремлюсь, — путь бытия, который люди, живущие во многих странах, принадлежащие ко множеству различных занятий и профессий, ведущие разный образ жизни, находят привлекательным и возвышающим. Только вы можете решить, так ли это будет для вас, однако я приветствую вас в путешествии по этому «пути».

Часть 1

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Глава 1

Опыт общения

Осенью 1964 года меня пригласили провести цикл лекций в Калифорнийском технологическом институте в Пасадене (Caltech), одном из ведущих научных учреждений в мире. Большинство спикеров оказались учеными в области физики. Аудитория, пришедшая на лекции, была высокообразованной и утонченной. Докладчикам предлагалось по возможности использовать демонстрацию предмета их изучения, будь то астрономия, микробиология или теоретическая физика. Моим предметом было общение.

Я сосредоточился на рекомендациях и начал бегло набрасывать идеи для речи, однако был все более раздосадован тем, что получалось. Мысль о демонстрации мелькала у меня в голове, но поначалу я ее отклонил.

Моя речь, приведенная ниже, показывает, как я решил проблему, стремясь действительно *пообщаться* с людьми, а не только *говорить о предмете* общения.

***

У меня есть некоторые знания, касающиеся общения, и я мог собрать их еще больше. Когда я только согласился выступить, то собирался объединить подобные знания и выстроить их в лекцию. Чем дольше я продумывал этот план, тем менее был удовлетворен тем, что делал. Сегодня *знание* о чем-либо — далеко не самое важное в поведенческих науках. Произошел резкий скачок в эмпирическом знании, или знании на уровне «нутра», которое имеет отношение к человеку. На этом уровне знания мы оказываемся в области, где не просто говорят об умственном, интеллектуальном познании, которое почти всегда можно легко передать в словах. Вместо этого мы говорим о чем-то более практическом, о чем-то, имеющем дело

с личностью в целом, с нутряными реакциями и чувствами, помимо мыслей и слов. Следовательно, я решил, что хотел бы скорее не говорить *об* общении, а *пообщаться* с вами на уровне чувств. Это непросто. Думаю, обычно это возможно лишь в небольшой группе, где каждый чувствует себя по-настоящему принятым. Меня страшила идея попробовать нечто подобное в такой большой аудитории. Правда, когда я узнал, насколько огромной будет группа, я оставил даже мысль об этом. Однако потом благодаря поддержке моей жены я вернулся к этой идее и решился попробовать ее осуществить.

Одной из вещей, укрепивших меня в этом решении, стало знание о том, что этот цикл лекций в Калифорнийском технологическом имеет давнюю традицию подаваться в форме демонстраций. В любом из известных смыслов то, что последует далее, не является демонстрацией. Все же я надеюсь, что в некотором смысле это может быть демонстрацией общения, которое подается, а также воспринимается главным образом на чувственном уровне.

То, что я хочу сделать, на самом деле очень просто. Я поделюсь с вами некоторыми своими мыслями, которые открыл для себя в отношении общения. Это личные знания, выросшие из моего собственного опыта. Я вовсе не пытаюсь сказать, что вы должны научиться этим же вещам или следовать им, но чувствую, что, если у меня получится передать мой опыт достаточно верно, возможно, у вас получится сверить то, что я говорю, с вашим опытом и решить, правда это для вас или нет. В моем общении с другими людьми были случаи, когда оно доставляло мне чувства довольства, тепла и удовлетворения. Бывало и так, что во время общения или даже некоторое время спустя я чувствовал себя до некоторой степени раздосадованным, сдержанным и гораздо менее довольным самим собой. Я бы хотел передать вам некоторые из подобных вещей. По-другому это можно выразить так, что иногда опыты общения заставляли меня чувствовать, как я расширяюсь, становлюсь богаче, как ускоряется мое развитие. Очень часто в таких случаях я чувствовал, что и другой человек испытывает нечто подобное, что он тоже обогащается, что его развитие тоже движется вперед.

Но были и другие ситуации, когда рост и развитие каждого из нас замедлялись, останавливались или даже давали обратный ход. Думаю, это очевидно, что я бы предпочел общение, стимулирующее развитие как мое собственное, так и другого, и что я бы хотел избежать тех опытов общения, когда я и мой собеседник чувствуем себя «уменьшенными».

Первое простое чувство, которым я хочу поделиться с вами, — это наслаждение, когда я могу по-настоящему *услышать* другого. Мне кажется, это моя давняя склонность, я помню ее еще во времена своей учебы в средней школе. Ребенок спрашивал о чем-то учителя, и тот давал ему прекрасный, замечательный ответ на совершенно другой вопрос. Я помню, как чувства боли и страдания всегда поражали меня в таких случаях. Моей реакцией было: «Но вы даже не услышали его!» Я чувствовал своего рода детское отчаяние от отсутствия связи, которое было (и до сих пор остается) таким распространенным и привычным.

Думаю, что знаю, почему получаю такое удовольствие, когда мне удается услышать другого. В этот момент я чувствую контакт, связь с человеком, что обогащает мою жизнь. Все, что я знаю о людях, об индивидуальности, о межличностных отношениях, я понял, слушая людей. Есть особое удовлетворение в подлинном слушании другого: это похоже на слушание музыки сфер, потому что ничего нет выше прямого, непосредственного высказывания человека; неважно, о чем оно, — это настоящая вселенная. Кажется, во всех личных высказываниях, которые я действительно услышал, спрятаны хорошо организованные, упорядоченные психологические законы. Некоторые элементы такого же порядка мы находим и во Вселенной как в едином целом. Так что это удовлетворение от слушания другого, а также от чувствования себя в контакте с тем, что истинно повсеместно.

Но говоря о том, что я получаю удовольствие от слушания другого, я, конечно, имею в виду глубокое слушание. Это значит, что я слышу слова, мысли, оттенки чувств, значение, которое все это имеет для человека, даже лежащее вне того, что он хочет передать

сознательно. Бывает, что в поверхностном на первый взгляд высказывании я слышу глубокий человеческий крик, захороненный в глубине.

Итак, я научился спрашивать себя: могу ли я услышать звуки и ощутить внутренний мир другого человека? Могу ли я прочувствовать то, что он говорит, настолько глубоко, что мне удастся уловить те смыслы, которых он пока боится, так же хорошо, как те, о которых он уже знает?

Для примера хочу привести свою беседу с одним подростком. Как многие современные подростки, в начале встречи он говорил, что у него нет целей. Когда я спросил его об этом, он даже больше стал настаивать на том, что у него совсем нет целей, ни одной. Я сказал: «Нет ничего, что бы ты хотел делать?» — «*Ничего*... Хотя, конечно, я хотел бы продолжать жить». Я отчетливо помню свои чувства в тот момент. Его фраза вызвала глубокий отклик во мне. Он мог просто говорить мне, что, как и любой другой, хочет жить. С другой стороны, возможно, что он говорил — и это кажется весьма вероятным, — что в каком-то смысле вопрос, стоит ли ему жить, был серьезной проблемой для него. Тогда я попытался дать ему обратную связь на всех уровнях. Я не знал точно, что это было за сообщение. Я просто хотел быть открытым любому значению, которое могло иметь его высказывание, включая вероятность того, что в какой-то момент он задумывался о самоубийстве. Возможно, благодаря моей готовности и способности услышать его на всех уровнях он смог рассказать к концу разговора, что не так давно был на грани того, чтобы вышибить себе мозги. Этот маленький случай — пример того, что я подразумеваю под желанием слушать человека на всех уровнях, на которых он пытается общаться.

Позвольте мне привести еще один короткий пример. Не так давно мне издалека позвонил друг и рассказал об одной своей проблеме. Мы закончили, я повесил трубку. После этого (только после этого!) тон его голоса вдруг поразил меня. Я сказал себе, что в словах друга, кажется, есть нота страдания, уныния и даже отчаяния, которые даже близко не связаны с озвученной им проблемой.

Я почувствовал это так остро, что написал другу письмо, говоря об этом: «Возможно, то, что я собираюсь сказать, совершенно ошибочно, и, если это так, ты можешь выбросить мое письмо в корзину для мусора, но, повесив трубку, я осознал, что твой голос звучал так, будто ты переживал настоящее горе, боль, возможно, даже отчаяние». Дальше я попытался поделиться с ним некоторыми из своих чувств по поводу его ситуации, таким образом надеясь помочь ему. С некоторыми опасениями я послал ему письмо, думая, что могу нелепо, до смешного ошибаться. Очень скоро я получил ответ. Он был невероятно благодарен, что кто-то *услышал* его. Я был вполне прав в том, как услышал тон его голоса, мне было очень приятно, что я смог услышать его, благодаря чему стала возможна настоящая связь между нами. Так, часто, подобно этому примеру, слова сообщают нам одно, а тон голоса — совсем другое.

Я обнаруживаю и в терапевтических беседах, и в интенсивных группах, которые для меня значат очень много, что слушание имеет последствия. Когда я действительно слушаю человека и те значения, которые важны для него, слышу не только слова, но и его самого; когда я даю ему понять, что услышал его собственные личные субъективные смыслы, происходит многое. Во-первых, я вижу благодарный взгляд. Человек чувствует себя освобожденным. Он хочет рассказать больше о своем мире. Он движется вперед в новом ощущении свободы. Он становится более открытым процессу изменений.

Я часто замечал, что чем глубже слышу смыслы, которые человек вкладывает в свою речь, тем больше вещей происходит. Почти всегда, когда человек осознает, что его глубоко услышали, поняли, его глаза увлажняются. То есть он в буквальном смысле плачет от радости. Как если бы он говорил: «Спасибо, Господи, кто-то услышал меня. Кто-то знает, каково это — быть мной». В такие моменты у меня рождается образ заключенного в темнице, выстукивающего азбукой Морзе день за днем одно послание: «Кто-то слышит меня? Здесь есть кто-нибудь?» И наконец однажды он слышит несколько слабых постукиваний, означающих

«да». Благодаря одному простому отклику он освобождается от одиночества и снова чувствует себя человеком. Существует очень много людей, живущих сегодня в своих одиночных камерах, которые не признаются в этом, что бы ни происходило снаружи, и вам нужно слушать очень и очень чутко, чтобы уловить слабые, робкие послания из этой тюрьмы.

Если мои слова кажутся вам чересчур сентиментальными или приукрашенными, я хотел бы поделиться с вами опытом, который не так давно прожил на базовой группе встреч с пятнадцатью участниками, занимающими важные административные должности. Ранее на очень интенсивной недельной сессии их попросили высказать на бумаге одно или несколько чувств, которыми они не могут поделиться с группой. Это были анонимные послания. Один человек написал: «Мне сложно общаться с людьми. У меня есть практически непроницаемый фасад. Ничего не проникает внутрь, не ранит меня, но ничто и не может выйти наружу. Я подавляю столько чувств, что близок к эмоциональной стерильности. Эта ситуация делает меня несчастным, но я не знаю, что делать. Возможно, понимание того, как другие реагируют на меня и почему, поможет мне». Это определенно было письмо из темницы. Позже на этой неделе один из участников признался, что именно он автор этого сообщения, описав гораздо более подробно свои ощущения изолированности и абсолютной холодности. Он ощутил, что жизнь была к нему так жестока, что заставила жить безо всяких чувств не только на работе, но и в других социальных группах и, что самое грустное, в семье. Постепенное достижение им большей экспрессивности в группе, меньшего страха быть раненым, большей готовности поделиться чем-то личным с другими стало очень ценным опытом для каждого из участников.

Я был одновременно и удивлен, и доволен, когда в своем письме несколькими неделями позже, обращаясь ко мне по какому-то другому вопросу, он также добавил этот абзац: «Вернувшись [с нашей группы], я почувствовал себя так, как если бы был девушкой, которую соблазнили, но она все же осталась с чувством, что это

было то самое, чего она ждала и в чем нуждалась! Я все еще не вполне уверен в том, кто же был ответствен за обольщение: вы, группа или это было совместное предприятие. Подозреваю, верен последний вариант. В любом случае я хочу поблагодарить вас за этот значимый и чрезвычайно интересный опыт». Я думаю, что не будет преувеличением сказать, что благодаря тому что некоторые из нас в группе были по-настоящему способны услышать этого участника, он освободился из тюрьмы и вышел, по крайней мере в какой-то степени, в более солнечный мир теплых, сердечных межличностных отношений.

Позвольте перейти ко второму открытию, которым я хотел поделиться с вами. Я люблю *быть услышанным*. В моей жизни были случаи, когда я чувствовал, как разрываюсь от неразрешимых проблем, или как хожу раз за разом по одному и тому же мучительному кругу, или в течение какого-то времени переполнен чувствами никчемности и отчаяния. Я думаю, что был более счастливым, чем большинство, потому что находил в такие моменты тех, кто мог понять то, что я имею в виду, немного глубже, чем я сам это осознавал. Эти люди слушали, не осуждая меня, не ставя мне диагнозов, не давая оценок. Они просто слушали, и проясняли мои слова, и откликались на всех уровнях, на которых я обращался к ним. Я могу клятвенно утверждать, что, когда вы находитесь в психологическом стрессе и кто-то действительно слушает вас без того, чтобы выносить суждения о вас, без попыток взять ответственность за вас или повесить на вас ярлык, это чертовски хорошее чувство! В таких случаях напряжение внутри меня ослабляется. Это дает возможность отпустить пугающие чувства, вину, отчаяние, смятение, которые являются частью моего переживания. Когда меня слушают и слышат, я способен ощутить свой мир по-новому и двинуться дальше. Это поразительно, как звенья, казавшиеся нерешаемыми, становятся разрешимыми, когда кто-то вас слушает, как путаница, казавшаяся безнадежной, превращается в относительно ясные плавные потоки, когда я услышан. Я глубоко ценю те моменты, когда я переживал такое чуткое и сосредоточенное эмпатическое слушание.