

Содержание

Предисловие	5
-------------------	---

Часть I . ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Глава 1. «Это я»	9
------------------------	---

Часть II. КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ?

Глава 2. Несколько гипотез относительно содействия личности в ее росте	31
Глава 3. Характерные черты помогающего отношения	38
Глава 4. Наши объективные и субъективные знания о психотерапии	47

Часть III. ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Глава 5. Некоторые очевидные направления в процессе терапии	56
Глава 6. Что значит «становиться личностью»	73
Глава 7. Психотерапия как процесс	86

Часть IV. ФИЛОСОФИЯ ЛИЧНОСТИ

Глава 8. Взгляд терапевта на цели человека	116
Глава 9. Взгляд психотерапевта на хорошую жизнь	131

Часть V. РАБОТА С ФАКТАМИ: РОЛЬ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПСИХОТЕРАПИИ

Глава 10. Личность или наука?	141
-------------------------------------	-----

Часть VI. ЧТО ПСИХОТЕРАПИЯ ДАЕТ ДЛЯ ЖИЗНИ?

Глава 11. Личные размышления об обучении и учении	163
Глава 12. Значимость обучения в психотерапии и образовании	168
Глава 13. Обучение, центрированное на учащих. Опыт участника	182
Глава 14. Значение клиент-центрированной терапии для семейной жизни	197

Глава 15. Работа с нарушениями межличностного и межгруппового общения.....	210
Глава 16. Предварительная формулировка общего закона межличностных отношений.....	218
Глава 17. О теории творчества.....	226

Предисловие

Я был психотерапевтом (занимался индивидуальным консультированием) больше тридцати трех лет. Я и сам очень удивляюсь, когда задумываюсь о таком сроке. Это значит, что в течение не менее трети века я пытался помогать самым разным людям: детям, подросткам, взрослым; тем, у кого возникали проблемы в сфере учебной, профессиональной, личной или семейной жизни; «нормальным», «невротикам» и «душевнобольным» (кавычки означают, что данная классификация обманчива); тем, кто сам обращался за помощью и тем, кого направляли; людям с незначительными проблемами, и тем, кто отчаялся и потерял всякую надежду в жизни. Я расцениваю как огромную привилегию, выпавшую мне возможность близко узнать столько совершенно разных людей.

Я написал несколько книг и множество статей, опираясь на свой клинический опыт и исследования, проведенные в те годы. В эту книгу вошли работы, написанные в течение последних десяти лет, с 1951 по 1961 год. Я хотел бы объяснить причины, побудившие меня собрать их вместе.

В первую очередь, я надеюсь, что почти все они имеют отношение к жизни человека в нашем сложном современном мире. Этот труд, конечно же, не является сборником советов или пособием типа «сделай сам», и все же мой опыт свидетельствует о том, что читатели зачастую находят мои статьи заслуживающими внимания и считают их полезными. Они придают человеку уверенность в выборе и воплощении своего пути, в стремлении стать таким, каким он хотел бы быть. По этой причине мне хотелось бы сделать их доступными для тех, кого интересуют подобные вопросы, для «умных неспециалистов». Все мои предыдущие книги предназначались для психологов — специалистов в своей области, и были недоступны другим людям. Я искренне надеюсь, что многие люди, в сферу интересов которых не входят ни консультирование, ни психотерапия, найдут, что знания, полученные в этой области, придадут им уверенность. Кроме того, я надеюсь и верю, что многие из тех, кто прежде никогда не прибегал к помощи консультирования, прочитав отрывки терапевтических бесед, приведенные в этой книге, обнаружат, что им стало гораздо легче понимать собственные трудности, по-

скольку они переживут в своем воображении борьбу других людей за личностное развитие.

Другая причина, побудившая меня подготовить эту книгу, — большое количество просьб от людей, уже знакомых с моим подходом к консультированию и психотерапии и моим взглядом на межличностные отношения. Они сообщают, что хотели бы быть в курсе последних моих открытий и работ, которые были бы представлены в удобной и доступной форме. Отдельные статьи, опубликованные в самых разных журналах, труднодоступны и недостаточны для них, они хотят, чтобы эти работы были опубликованы вместе. Подобная просьба приятна, и она накладывает на меня обязательства, которые я постараюсь выполнить. Я надеюсь, что читатели будут удовлетворены подборкой работ, которую я подготовил. Эта книга адресована психологам, психиатрам, учителям и воспитателям, школьным психологам, религиозным деятелям, социальным работникам, дефектологам, руководителям предприятий, менеджерам по персоналу, исследователям в области политики, а также тем, кто в прошлом нашел мою работу применимой к своей профессиональной деятельности.

Имеется еще одна причина, побудившая меня к созданию этой книги, и она носит личный характер. Эта причина — поиск подходящей для моих идей аудитории. Проблема эта тревожит меня более десяти лет. Я знаю, что ко мне прислушивается только часть психологов. Большинство же, чьи интересы находятся в области, связанной с такими терминами как «стимул-реакция», «теория научения», «оперантное обусловливание» — слишком зациклены на своем восприятии человека исключительно как объекта, и содержание моих работ часто раздражает их. Я также осознаю, что пишу лишь для части психиатров. Для многих из них, возможно для большинства, все, что можно было сказать о психотерапии, была давным-давно сказано Фрейдом. Они не интересуются новыми возможностями в психотерапии, и скорее настроены против исследований в этой области. Также я знаю, что мои слова находят отклик у небольшого числа специалистов, которые называют себя консультантами. Большинство из них интересуются преимущественно прогнозирующими тестами, измерениями и методами направляющей помощи.

Таким образом, когда дело доходит до публикации очередной статьи, я испытываю неудовлетворение, когда передаю ее в профессиональный журнал, освещающий одну из этих трех областей. Пока я не знаю точно, где найти свою аудиторию.

собранные здесь отражают итоги моих главных научных исследований последних десяти лет¹. Я написал небольшое введение к каждой главе, в котором попытался представить содержание в удобной для понимания форме. Я построил книгу таким образом, что в ней раскрывается и развивается общая тема, равно важная и для отдельно взятого человека, и для общества в целом. При редактировании я исключил повторения, но отрывки с «вариациями на одну и ту же тему» были оставлены с той же целью, которая преследуется в музыке — для обогащения и насыщения мелодии смыслами. Каждая часть независима от остальных, и может рассматриваться читателем обособленно.

Проще говоря, цель этой книги состоит в том, чтобы поделиться с вами частью моего опыта — частью меня самого. Здесь описано то, что я испытал в джунглях современного мира, на неизведанной территории личностных взаимоотношений. Тут изложено все, что я видел и все, во что я поверил. Я привел здесь некоторые вопросы, поделился проблемами, сомнениями и заботами, с которыми столкнулся. Надеюсь, что, разделив их со мной, вы найдете что-нибудь, затрагивающее лично вас.

*Факультет психологии и психиатрии
Университет Висконсин
Апрель 1961 г.*

¹ Единственным исключением является развернутое описание личности. Я совсем недавно опубликовал полное и методичное обоснование моей теории в книге, которую вскоре можно будет получить в любой профессиональной библиотеке. Поэтому я и не включил сюда этот материал. Вы можете обратиться к главе под названием «A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework» в: Koch S.(ed.) *Psychology: A Study of a Science*, McGraw-Hill, 1959, VIII, p. 184-256.