

Глава I

РАЗРАБОТКА ПРИНЦИПОВ И ФОРМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Обращение к истории и современной зарубежной психологии обнаруживает, что все крупнейшие теоретические системы обычно сочетают построение схем, объясняющих психологическую природу личности или социальных групп, с разработкой принципов активного вмешательства, воздействия на группы и личность. В частности, это отчетливо видно на примере концептуальных схем Д. Морено, К. Левина, Ф. Скиннера, К. Роджерса и др., причем в одних концепциях указанные два аспекта представлены более или менее пропорционально, в то время как в других делается больший акцент на одном из них. Например, социометрия Морено выступила с претензией, «с одной стороны, получить более точное теоретическое представление о взаимодействиях в группе, а с другой - взять на себя и терапевтическую роль, освобождая творческую способность индивидов в их социальных отношениях». «Групповая динамика», важнейший раздел левиновской системы, — это также и теория группы, и разработка методов воздействия на жизнь группы, личности. В качестве примера последнего аспекта можно сослаться на цикл исследований Левина по выявлению эффективности групповой дискуссии как метода воздействия по сравнению с лекцией, индивидуальной беседой.

1 Сразу же необходимо сделать разъяснение в отношении употребления терминов «терапия», «терапевтическое воздействие» в зарубежной психологии. В узком смысле — это синоним психотерапии, как это слово употребляется в контексте отечественной литературы. В широком смысле слова оно часто используется для характеристики всякого воздействия вообще, когда не проводится различие между оказанием помощи в форме лечения психических заболеваний и помощи, например, в форме консультирования для решения различного рода психологических затруднений у здоровых людей. Такой подход связан с методологическими принципами соответствующих теорий, о которых речь пойдет ниже.

Для системы Роджерса также характерно, что в ней определенная теория личности и межличностных отношений органически продолжается в двух сферах «терапевтических приложений» — собственно психотерапии («центрированная на клиенте терапия») и практике психологической помощи здоровым людям, столкнувшимся с различными затруднениями в общении («группы встреч»).

Заметим, что практически любой метод психологического исследования — это метод вмешательства большего или меньшего. Мы имеем в виду тот факт, что психолог, каким бы методом он ни работал, обязательно оставляет след в обследуемой группе, личности. Но одно дело, когда это изменение выступает как невольное, непланируемое последствие и ставится задача его учесть. Другое дело — методы, прямо ориентированные на вмешательство в развитие группы или личности с целью оказать планируемое воздействие, вызвать определенное изменение. Нас интересует именно последнее.

В современной психологии сложилось своеобразное разделение труда. В большинстве случаев проблематика воздействия вынесена из академической психологии в ее приложения — прикладную психологию. При этом в различных практических сферах от психолога ждут решения не только и даже не столько диагностических задач, констатации определенного психологического состояния группы или личности, сколько вмешательства с целью коррекции, оптимизации развития. Обычно к психологу апеллируют в ситуациях неудовлетворенности, например, какими-то характеристиками группы или личности, отсюда и соответствующие ожидания, адресованные к нему.

В то же время решение возникающих проблем оказывается, как правило, эксплицитно либо имплицитно связанным с реализацией принципов определенной базовой концептуальной схемы. Показателен в этом отношении опыт теоретиков-психотерапевтов, прежде всего Фрейда: начав с поисков путей и способов психологического воздействия на невротическую личность с целью ее излечения, он закончил этот путь в науке построением общей теории личности и группы. Исторически первичной здесь была разработка стратегии и тактики вмешательства, в отличие, например, от Левина, начинавшего с разработки теории личности. Но главное, что независимо от истории становления той или иной концептуальной схемы мы обычно имеем сплав ее объяснительных принципов и рекомендуемых стратегий и тактик психологического вмешательства.

Как уже отмечалось, область «терапевтических приложений» (в терминологии зарубежных психологов) может включать две различные сферы — собственно психотерапию и обширную практику помощи контингенту здоровых людей в различных психологических затруднениях. В настоящее время такая психологическая помощь оказывается в двух основных видах — индивидуальное консультирование и различные формы групповой работы. В данном, случае нас интересует последнее, а именно принципы и опыт психологического воздействия на уровне

группы в рамках оказания помощи психически здоровым людям.

Обращаясь к анализу современных тенденций в зарубежной практике психологических служб, мы с самого начала сталкиваемся с их большим разнообразием. Только новых «терапевтических опытов» некоторые авторы насчитывают около ста. Однако если за основу классификации взять исходную теоретическую ориентацию, то в этом скоплении обнаруживается гораздо меньшее число подходов. Практически все авторы в качестве основных выделяют три подхода — психоаналитический, бихевиористский, экзистенциально-гуманистический — в (соответствии с тремя основными теоретическими «силами» современной зарубежной психологии. Различия начинаются в по следующей детализации, когда целый ряд направлений (транзактное, рационально-эмотивное, гештальттерапия и др.) рассматривается то ли в рамках экзистенциально-гуманистического, бихевиористского подходов, то ли наряду с ними. Например, в одном из последних пособий по теории и практике консультирования и психотерапии они сгруппированы следующим образом:

Психодинамический подход	Психоаналитическая терапия
подход, основанный на гуманистической психологии	экзистенциальные терапии, центрированная на клиенте терапия, гештальт-терапия
поведенческо-когнитивный подход	транзактный анализ, поведенческие терапии, рационально-эмотивная терапия, терапия реальности

Исходя из целей нашего последующего изложения, в зарубежной истории разработки проблем психологического воздействия естественно выделить две основные тенденции. Одна тенденция наиболее четко представлена в бихевиористской традиции, другая связана прежде всего с концепцией так называемой «гуманистической психологии». Поскольку нас интересуют принципы и методы психологического воздействия, разработанные в современных теоретических системах применительно к работе с контингентом здоровых людей, мы исключаем из рассмотрения психоанализ как психотерапевтический подход, ориентированный в основном на работу с невротиками. (Правда, в настоящее время существуют модификации данного подхода, направленные на расширение сфер приложения психоаналитических процедур, в частности с использованием группового контекста. Это направление характерно, например, для работы Тэвистокского института в Англии. Тем не менее в целом удельный вес подобных приложений сравнительно невысок.)

Бихевиористская программа воздействия, исторически одна из первых, — это, по определению ее сторонников, программа «модификации поведения». «... Поведенческая модификация рассматривается как приложение научного подхода методологического бихевиоризма». В рамках единой методологии существует множество разновидностей технологии модификации — в соответствии с различными оттенками бихевиоризма. Как отмечают представители данного подхода «дефиниции модификации поведения варьируют от приложения принципов оперантного обусловливания (например, Скиннер, 1953, 1971) или классического обусловливания (Вольп, 1958) к тому, что называется более общими принципами научения (Ульман и Краснер, 1969), к более широко базированным клиническим подходам Бандуры (1969) и Лацаруса (1971)».

В содержательном плане сущностью бихевиористских программ модификации при всем их различии является идея управления поведением человека по аналогии с управлением, например, химической реакцией. Благодаря предварительной диагностике психолог знает об исходных реакциях группы или отдельного человека, с которыми он проводит работу. Отправляясь от имеющегося у него эталона (представления о желаемом), он, манипулируя соответствующими факторами, продвигает реакцию человека либо группы к достижению этого эталона, точнее, приближает к нему. Как известно, наиболее рельефно такой подход представлен в «поведенческой технологии» Скиннера. Однако в целом (не всегда в отрефлексированном виде) подобная методологическая и методическая стратегии распространены в современной психологии достаточно широко и подчас за пределами собственно бихевиористской позиции. Имеющая место в этих случаях трансформация человека в пассивный объект вполне согласуется с известной механистической, редуцированной картиной человека в бихевиоризме. При этом допускается четкая асимметрия психологических позиций человека-испытуемого и человека-психолога. Роль объекта отводится именно первому; по существу он оказывается орудием манипуляций психолога.

Иначе осмысливается ситуация психологического воздействия в западной «гуманистической психологии». Идет ли речь о взаимодействии, психолога в диаде или о его работе с группой, здесь подчеркивается симметрия позиций взаимодействующих сторон. Ситуация психологического воздействия предстает как социально-психологическая, каковой по существу и является. «Гуманистическая психология» как бы берет на себя миссию «напомнить» психологу, что испытуемый тоже человек. Манипуляции и контролю она пытается противопоставить своеобразно понимаемый диалог с другой личностью как форму повседневного общения, а также как форму отношений в практике консультирования и психотерапии.

Для целей нашего исследования мы выделяем в качестве основного объекта анализа именно «гуманистическую ориентацию». Что касается бихевиоризма, в русле которого развернута обширная программа психологического воздействия как «модификации поведения», то нам придется касаться его не как основного, а лишь как некоторого фонового направления, поскольку его программа сконцентрирована преимущественно на индивидуальных, а не на интересующих нас групповых формах воздействия. «Групповые процессы по существу выпадают из поля зрения сторонников данной ориентации». Это, конечно, не значит, что данные психологи остаются в стороне от своеобразной моды на групповые формы психологического воздействия. Они используют и формы групповой психотерапии, и формы группового тренинга, однако в этом случае можно говорить не о конструировании действительно специфических групповых форм, но о реализации в контексте группы методик, изначально ориентированных на диадическое взаимодействие (имеются в виду диады психолог — «клиент», психотерапевт — больной).

Хотя мы сознательно исключаем психоанализ из рассмотрения, мы не хотели бы создать у читателя впечатление о его незначительной роли в рассматриваемой области. Его косвенное влияние здесь остается существенным благодаря тому, что «новые подходы», «гуманистическая психология» в том числе, освоили, интегрировали многие психоаналитические концепты и представления. В большинстве случаев они сформировались как бы в противостояние психоанализу и в то же время" под его несомненным, в большинстве случаев признаваемым влиянием.

На наш взгляд, современная гуманистическая психология является той ориентацией, которая в наибольшей степени определяет теоретический и методический климат в интересующей нас области группового тренинга

Заметим, что систематический анализ так называемой «гуманистической психологии» практически не представлен в отечественной литературе, за исключением обстоятельного рассмотрения ее идеологической функции

Правда, и для данной области зарубежной психологии характерен «факт смещения теоретических принципов». То, что отмечено как норма американской социальной психологии — «смешивание различных теоретических принципов в рамках одного и того же исследования», — в полной мере может быть отнесено к существенным особенностям практики групповой работы: зачастую она соткана из принципов и методик, заимствованных из различных, порой противостоящих теоретических школ. Знакомство с некоторыми из многообразных возникающих здесь ответвлений позволяет создать целостное представление о современном состоянии данной области зарубежной психологии.

§ 1. Экзистенциально-гуманистический подход к обоснованию принципов и форм психологического воздействия

Как уже отмечалось, разрабатываемые в том или ином подходе теоретическая и методическая программы вмешательства в психологические процессы обычно тесно связаны с исходными предпосылками — базовыми представлениями о природе человека и человеческих отношений, поэтому вначале кратко остановимся на некоторых ключевых понятиях «гуманистической психологии», существенных для целей нашего анализа.

«Гуманистическую ориентацию» многие зарубежные авторы называют «третьей силой» в психологии, имея в виду прежде всего то обстоятельство, что она сложилась во многом в противостояние психоанализу и бихевиористской ориентации как претензия на построение психологии, адекватной человеку.

Кредо сторонников «гуманистической психологии» сложилось под заметным влиянием философии экзистенциализма, и поэтому соответствующим образом окрашены их представления о природе личности, общества, человеческих взаимоотношений. «В середине 1950-х годов значительное число психологов стало проявлять неудовлетворенность узостью бихевиоризма и психоанализа и искать подходов более значительных как с точки зрения человека, так и с точки зрения самой психологии. Примерно в это время А.Маслоу, который давно уже жаловался на то, что в психологии господствуют «упор на средства» и увлечение экспериментально-научным подходом, а сам увлекся экзистенциализмом, призвал к «третьему пути». И вскоре в психологии возникло новое течение, наименовавшее себя «гуманистической психологией».

В рамках этого подхода мы по существу не обнаруживаем единой систематизированной теории. Скорее это целый ряд родственных, но несколько различающихся схем, представленных такими авторами, как А.Маслоу, К. Роджерс, С. Джурард и др. При некотором различии акцентов, оттенков, используемых понятий (например, «самоактуализирующаяся личность», «полностью функционирующая личность», «здоровая личность») всех их объединяет комплекс родственных исходных предпосылок. По характеристике Джурарда, «гуманистическая психология — это изучение человека, основывающееся на допущении, что он как человеческое существо свободен и, следовательно, ответствен за свои действия и их последствия для своего нормального бытия и роста». В этом определении вводится ряд базовых категорий данного подхода — ответственность, свобода, рост личности, или актуализация. Рассмотрим кратко, каким конкретным содержанием они наполняются.

Представители гуманистической психологии критически относятся к интенции строить научную психологию по образцу естественных наук. Джурард в выдержавшей несколько изданий книге «Здоровая личность. Подход с точки зрения гуманистической психологии» пишет по этому поводу следующее: «В научной психологии субъект исследования намеренно видится как Другой, как один из них, как часть природы, отличной

от исследователя и тех других личностей, которых исследователь обозначает как Мы». По мнению автора, такой подход аналогичен позиции представителя естествознания, на протяжении всей его истории стремившегося «демистифицировать» противостоящую враждебную природу. «Обычно психолог определяет психологию как научную дисциплину, которая ищет понимания поведения человека и других организмов. Доказательства понимания налицо, когда психолог может предсказать изучаемое действие или реакции, указав на предсказуемые сигналы или подводя их под некоторый вид намеренного контроля». При этом предпринимаются усилия, направленные на то, чтобы по возможности не оказать возмущающего влияния на изучаемое поведение. Идеальным оказывается случай, когда испытуемые не знают, что они выступают таковыми. В этом отношении типична принципиально бихевиористская концепция «наивного» испытуемого, не ведающего о собственном «испытании».

С точки зрения гуманистической психологии природа психологического исследования выглядит принципиально иначе. Здесь исследуемый «свободен познавать исследователя так же, как исследователь познает его». Позиции исследователя и испытуемого психологически уравниваются. Тем самым, по мнению автора, удастся избежать дегуманизации человека, которая имеет место в концепции психологии как «естественной» науки, интерпретирующей человека по аналогии с объектами неживой природы.

В вышеизложенном необходимо выделить по крайней мере два момента. Во-первых, представляется заслуживающим внимания акцент «гуманистической психологии» на специфике человека как объекта познания. Действительно, в истории науки первичным было становление парадигмы отношения к объекту исследования, который выступал частью природы — объектом. На этой основе довольно прочно утвердилась тенденция к универсализации схемы «исследователь — объект». В частности, это можно видеть на примере притязаний бихевиоризма построить всю психологию, науку о человеке, по образцу естественных наук. Представители гуманистической психологии справедливо характеризуют данную попытку в целом как несостоявшуюся. Следование «объектным образцам» сплошь и рядом оставляет психолога на периферии знаний о человеке, не позволяя приблизиться к тайнам его психики — внутреннему миру.

Второй момент — это интерпретация, которую дает гуманистическая психология специфике познавательной ситуации — «исследователь — человек». Один из основополагающих тезисов этих авторов в отношении человека — тезис о способности людей к самопознанию, вообще к рефлексии, как «уникальной способности человека не только воспринимать, помнить, думать о мире и воображать, его во многих возможностях, но также рефлексировать свой способ познания. Таким образом, первое свойство человеческого сознания, на которое мы обращаем внимание, — это то, что оно может быть отрефлексировано. Человек способен к осознанию, себя так же, как и к сознанию мира вне себя». По мнению представителей гуманистической психологии, обычно контакт человека с реальностью, в том числе с собой, с другим человеком, не дан, но достигается: «...эффективный контакт с реальностью должен быть выработан, поскольку всегда есть могущественные силы, действующие в направлении искажения восприятия, мышления и воспоминания». «Бездну между одним сознанием и другим невозможно преодолеть иначе, как только посредством актов интуиции, эмпатии и воображения», Обоснование названных форм познания людьми друг друга, их известная абсолютизация — один из лейтмотивов рассматриваемой ориентации, резко противопоставляющий ее, в частности, бихевиоризму.

Другое принципиальное положение этой психологии, заимствуемое из философии экзистенциализма, — это тезис о свободе человека. Имеется в виду свобода выбирать свои действия в любой жизненной ситуации: это и есть свобода выбора себя, смысла жизни, своей работы, друзей и т. д. По существу здесь повторяется определение, данное человеку Сартром: человек — это его выборы. С идеей свободы выбора тесно связано положение об ответственности. «Человек свободен и, следовательно, ответствен за свои действия и их последствия». Таким образом, названные авторы отказываются от рассмотрения человека как пассивной жертвы обстоятельств или просто продукта ожиданий окружающих.

Осознание свободы и ответственности порождает экзистенциальную тревожность, существенную характеристику человеческого бытия. Вот почему столь характерен для человека отмечаемый философами экзистенциалистами и подхваченный психологами феномен «бегства от свободы» (в этом отношении классической является книга Э.Фромма под таким названием).

Известная психологическая категория тревожности в контексте данной ориентации получает достаточно специфическую интерпретацию. Утверждается, что Экзистенциальная тревожность может проистекать из осознания ответственности за выборы, быть результатом чувства вины, которое мы испытываем, когда не полностью актуализируем наши потенциалы, тревожность сопровождает всякое изменение личности и принятие решения о таковом. Свой вклад в возрастание тревожности вносит также осознание одиночества, конечности бытия, столкновение с неизбежной перспективой смерти. Во всех этих случаях тревожность оказывается реакцией на угрозу существованию Я (self). Обычно обращающиеся за консультацией к психологу люди стремятся избавиться от тревожности или по крайней мере уменьшить ее. Однако с позиций экзистенциально ориентированной психологии тревожность не рассматривается как нечто нежелательное, более того, она выступает существенным источником, стимулом «роста личности». И в этом смысле экзистенциальная тревожность рассматривается как конструктивная форма тревожности — она выступает принципиальным фактором

изменения. Попытки избежать тревожности связаны с созданием иллюзий безопасности бытия, которое таковым как раз не является. Готовность пристально посмотреть на самого себя, готовность открыть себя изменениям неизбежно связаны с переживанием тревожности перед опытом неизвестного, неопределенного. «Тревожность может быть трансформирована в. необходимую энергию для того, чтобы выдержать риск экспериментирования с новым поведением». По мере того как человек обучается доверять себе, его тревожность, «проистекающая из ожидания катастрофы, становится меньшей» (там же).

Одна из особенностей рассматриваемой ориентации— введение ее сторонниками в психологию темы смерти. С их точки зрения, осознание человеком .перспективы небытия формирует у него особое отношение к настоящему. Значимость настоящего возрастает, оно оказывается тем ограниченным временем, которое есть у личности для реализации ее потенциала. Дело не в том, чтобы жить в постоянном страхе или размышлении о смерти, но в том, чтобы в полной мере оценить важность настоящего момента, значимость того, что мы делаем сейчас. «Чтобы полностью понять человек должен столкнуться со смертью, осознать свою смерть».

В совокупности все вышеприведенные характеристики, а именно: а) полное осознание настоящего момента; б) осуществление выбора «как жить в этот момент»; в) принятие ответственности за сделанный выбор — выступают важнейшими характеристиками так называемого аутентичного существования или аутентичного, т.е. подлинного бытия, «первичной экзистенциальной ценности», по определению сторонников гуманистической психологии. «Аутентичное бытие означает, что личность исследует возможности и вызовы, представляемые каждой ситуацией, а затем выбирает ответ, который выражает ее истинные ценности, потребности, чувства и обязательства».

Проблем самоактуализации, то, есть реализации человеческого потенциала, — одна из стержневых в гуманистической психологии, которая стоит у истоков соответствующего движения — за актуализацию человеческого потенциала (human potential movement). Само это понятие введено Маслоу, основателем данного направления. Научные интересы Маслоу были сконцентрированы вокруг изучения условий, при которых человек в наибольшей степени развивает свои потребности. С его точки зрения, основной предпосылкой такого развития является удовлетворение базовых потребностей, известную иерархию которых он строил. «Когда личность успешно обучена справляться с этими потребностями по мере их возникновения, ее энергия все более готова освободиться для самоактуализации». Актуализация, или рост личности, достигается как продукт ее устремления к высоким целям, например поиску истины, счастья, справедливости. «Подобная задача пробуждает дремлющие способности человека; без такой миссии личность никогда не раскроет свои скрытые ресурсы». Маслоу развивал эти представления, изучая людей, которые удовлетворяли его критерию процесса самоактуализации. Среди комплекса обнаруженных им .черт отмечаются, например, следующие:

1. Более адекватное по сравнению с обычными людьми - восприятие реальности и соответствующее этому восприятию отношение к реальности. Эти люди избегают иллюзий и предпочитают иметь дело с действительностью, пусть неприятной.
2. Высокая степень принятия себя, других, в том числе различных сложностей человеческой натуры.
3. Спонтанность.
4. Сфокусированность на проблемах вне себя.
5. Высокая степень автономии, то есть способность оставаться верным своей цели и перед лицом больших трудностей (например, непопулярности, отвержения и т. д.). .
6. Постоянная способность по-новому видеть обычные вещи.
7. Чувство принадлежности ко всему человечеству.
8. Способность устанавливать тесные эмоциональные отношения, например с друзьями или близкими людьми.
9. Высокоразвитое чувство этики.
10. Чувство юмора.
11. Креативность, изобретательность в своей области, а не просто следование установленному пути.

В определенном смысле можно сказать, что стержнем всей «гуманистической психологии» являются исследование, поиск средств самоактуализации, средств достижения этого идеала. Именно поэтому обоснование, разработка принципов и различных форм психологической помощи человеку на данном пути занимают здесь такое большое место.

В осмыслении проблем межличностных отношений «гуманистическая психология» широко использует заимствованные из философии экзистенциализма категории изоляции, одиночества, отчуждения, деперсонализации и т. .п. Хотя человека характеризует потребность в значимых отношениях с другими, он по существу своему одинок, потребность в другом остается по-настоящему нереализованной.

Весь анализ картины межличностных отношений проводится авторами на материале капиталистического общества. Он содержит образцы блестящей психологической критики современного капитализма, убедительно показывающей всю меру дискомфорта этого общества для человека. Не случайно, например, Р.Мэй, известный в данной традиции психолог, в одной из работ для характеристики своего общества использует термин, «шизоидный» — «наш шизоидный мир». «Я использую этот термин, — пишет Мэй, — в отношении к психопатологии, но скорее как характеризующий общее условие нашей культуры». И далее автор говорит о таких

особенностях людей «шизоидного мира», как затрудненность личности коммуникации, избегание тесных отношений, неспособность чувствовать, холодность и т. д.

При этом, правда, сторонники «гуманистической психологии», подобно многим другим гуманистически настроенным интеллектуалам на Западе, склонны разделять 'типичную либерально-буржуазную точку зрения согласно которой «шизоидный человек — это естественный продукт технологического человека», относя тем самым пороки современного буржуазного общества за счет научно-технической революции вообще, а не той ее специфической формы, которая имеет место в условиях этого общества. Тем не следует признать несомненный вклад сторонников рассматриваемого направления в раскрытие антигуманистической сущности современного капитализма. Разъединяющий людей характер общественных, прежде всего экономических, отношений не может Продуцировать отчужденного от других и. от себя одинокого человека. Внутренний мир именно этого человека, психологическая гамма его переживаний раскрыты и концептуализированы в работах психологов «гуманистической ориентации».

В представлениях «гуманистической психологии» о человеке мы находим и критический раздел, относящийся к процессам дегуманизации в современном буржуазном обществе, и портрет самоактуализирующейся «здоровой», «полностью функционирующей» личности. Идеи, касающиеся межличностных отношений, обнаруживают аналогичную структуру. Собственно, в том и другом случае критика дается на основе соотнесения современного состояния личности и межличностных отношений с некоторым выработанным идеалом. «Способность оставаться в отношениях роста с немногими другими, не унижая существования друг друга, — вот что характеризует здоровую личность». Так выглядит идеал в сфере межличностных отношений — люди вступают в них, чтобы обогатить свое существование. В качестве важнейших характеристик «здоровых личностных отношений» отмечаются, следующие:

1. Общаясь, два человека посредством самораскрытия вступают друг с другом в аутентичную коммуникацию.
2. Их требования друг к другу реалистичны, взаимно согласованы.
3. Они активно уважают, поддерживают стремление к росту и счастью друг друга.
4. Каждый оберегает свободу другого быть собой и не пытается контролировать его.

Ни одно начинающееся межличностное отношение не является таковым, но оно может этого достичь. Вступление людей в контакт обычно предполагает период взаимного исследования, которое может завершиться дружбой этих людей либо прекращением знакомства. Выдвижение реалистичных требований друг другу предполагает наличие у каждого адекватного представления о том, на что действительно способен партнер. Единственный путь прийти к познанию друг друга — это путь взаимного самораскрытия. По мнению, например, Джурарда, именно познание в непрерывном диалоге субъективного мира друг друга отличает личностные отношения любви и дружбы от формальных ролевых отношений. Однако, как замечает автор, опыт глубоких отношений, «опыт свободы говорить другому о своих надеждах и страхах, радостях и огорчениях, планах на будущее и воспоминаниях о прошлом достаточно редкий».

«Межличностные отношения, кроме того, что являются богатым источником удовлетворений для участников, выступают также богатым источником проблем». Таковыми служат прежде всего конфликтные ситуации, возникающие, когда требования одного партнера не удовлетворяются другим. Без конфликта нет стимула к изменению. Рост личности рассматривается как последствие столкновения с конфликтами. Но - только открытые конфликты могут разрешаться способами, содействующими росту. Скрытые или скрывающиеся конфликты обычно приводят к постепенному ухудшению отношений. Самораскрытие способствует росту личности и отношений именно потому, что обнаруживает точки напряжения, а следовательно, создает предпосылки для их устранения.

Интересно отметить, что забота о другом человеке, его благосостоянии, росте обосновывается в этой концептуальной схеме весьма эгоистическими соображениями — мы заинтересованы в счастье партнера, поскольку он наилучшим образом обогащает нашу жизнь, будучи сам зрелой личностью; заниматься счастьем другого — это значит заботиться в конце концов о собственном благополучии. В целом наиболее полно идеал межличностных отношений представлен, по мнению сторонников этой традиции, в отношениях любви — подобно тому, как способность любить есть решающий признак здоровой личности. «Отношение Любви существует, когда личность ведет себя по отношению к объекту своей любви, обнаруживая, что знает, заботится, уважает и чувствует ответственность за другого. Если нет знания, заботы, уважения и ответственности, нет. любви». В данном случае имеется в виду любовь в широком смысле слова — супружеская, родительская и т. д.

Мы остановились на отдельных теоретических моментах, существенных для выполнения нашей основной задачи, анализа программы, средств воздействия, представленных в гуманистической психологии. Теперь становится понятной основная задача психологического вмешательства, формулируемая в русле этого подхода. «Гуманистическая психология может быть определена как попытка открыть человека и его ситуацию ему самому, чтобы он в большей мере осознавал всеми средствами, какие силы влияют на его опыт и, следовательно, его действия».

С самого начала представители этой ориентации отмежевываются от бихевиористской традиции манипуляторского подхода к воздействию на человека, поскольку такой подход стремится к контролю над

человеком, разрушая его свободу. Манипулирование, по их мнению, предполагает недопустимое недоверие другой личности и даже презрение к ней. Этому противопоставляется принципиально другой подход. Интенция к каким-либо изменениям в себе провозглашается результатом только собственного выбора. «У нас нет власти изменить других, пока они сами не захотят измениться». Конечно, изменение можно достичь, применив, например, угрозы или силу, но это изменение, как и в случае манипуляции, отмечают авторы, оплачивается ценой обиды и враждебности по отношению к человеку, «диктующему условия». «Властные родители или учитель редко принимают во внимание потребности и ценности другой личности. Поскольку последние нарушаются и - не учитываются, провоцируется враждебность. Всякий раз, когда субъект становится менее зависимым от другого, он будет восставать, прекратит отношение либо обернет насилие на манипулятора его поведением». Манипуляции и контролю над другой личностью «гуманистическая психология» противопоставляет диалог: это и способ бытия аутентичных межличностных отношений, и средство их достижения.

Основная задача психологического воздействия, как ее представляют сторонники «гуманистической психологии», — это оказание помощи личности в достижении аутентичного существования. Наиболее существенным на этом пути оказывается расширение самосознания, то есть сферы осознания самого себя [self-awareness]. Под расширением самосознания понимается увеличение способности человека к более полному опыту (experience) жизни, опыту переживания. Тем самым увеличивается потенциал выборов и повышается степень свободы личности. Открытие себя самого как особой реальности, значимой и достойной изучения, обращение в первую очередь к себе в поиске возможностей разрешения своих проблем — вот наиболее заслуживающие внимания акценты данного подхода. По выражению одного из авторов, задача психолога здесь состоит в том, чтобы помочь человеку «открыть дверь к самому себе», стать меньшим незнакомцем для себя самого. Этот опыт может сопровождаться радостью, огорчениями, борьбой, подавленностью, а чаще сочетанием этих и многих других состояний. Если продолжить пример с дверью, этот образ можно расширить, представив на месте одной множество дверей: открыв одну из них, человек испытает радость, а другую — огорчение и т. д.

Главное, постепенно он приходит к более глубокому осознанию себя: что он представлял собой раньше, он теперь и какого будущего себя он выбирает, зав открытые альтернативы, с помощью психолога.

Важно подчеркнуть, что само решение расширить знание о себе тоже продукт самостоятельного выбора, и выбор этот является фундаментальной предпосылкой «роста личности». На этом пути человек может увидеть способы, которыми он избегает «полного присвоения свободы», например, не видя всех открывающихся ему альтернатив или не реализуя их выбор во избежание тревоги, ответственности и т. д.

Описывая картину условий существования, которая открывается человеку по мере роста его самопознания, «экзистенциально ориентированные психологи» сплошь и рядом наполняют ее феноменами, характеризующими человеческое существование именно в этическом обществе, — одиночество и отделенность, изолированность от других людей, утрата автономии и реального опыта любви к другому человеку и т. п. Однако эти феномены неоправданно рассматриваются как исключительно психологически детерминированные образования; порождающий их социальный контекст практически никак не учитывается, и поэтому они оказываются некими универсальными абстрактными характеристиками, одинаково представленными в психике человека в любых социальных условиях. Таким образом, сложная проблема социальной детерминации психических образований просто обходится, по сути, игнорируется, подменяется анализом всеобщих психических конструкторов некоей абстрактной личности. Как подчеркивает Л. И. Анцыферова, «психологические механизмы, психологические стратегии и тактики образа жизни индивида отнюдь не являются имманентно присущими человеку. Они формируются, складываются и закрепляются в процессе индивидуальной жизнедеятельности, которая представляет собой индивидуальную форму реализации образа жизни людей в определенных конкретно-исторических условиях. С этой точки зрения постулируемая, например, Маслоу потребность в самоактуализации, в творчестве, потребность реализовать все свои потенции является продуктом социального отношения индивида к обществу, ответом индивида на требования общества. Однако не всякое общество требует от каждого индивида самоактуализации и обеспечивает для этого условия. Лишь социалистическое общество впервые выдвинуло в качестве социальной задачи положение о необходимости полной самоактуализации своих членов («от каждого по способностям») и создало возможности для его воплощения в жизнь».

Представители экзистенциально-гуманистической психологии уделяют большое внимание разработке вопроса о способах достижения человеком аутентичного существования и о соответствующих формах психологической помощи на этом пути. В этом отношении оптимистические установки психологов данного направления на развитие возможностей человека существенно отличаются от глубокого пессимизма философов-экзистенциалистов. Суммируя суть «экзистенциального гуманизма» как особой психологической ориентации, Т. Грининг, например, пишет следующее: «...экзистенциальный гуманизм включает признаваемый экзистенциализмом хаос, абсурдность, случайность, отчаяние и «брошенность» бытия человека в этом мире, где он один ответственный за свое становление. Он также включает гуманистический постулат о том, что человек имеет огромный потенциал для преобразования себя в виде неподавляемого стремления испытать актуализацию, проверяя пределы этого потенциала против помех, свойственных существованию». Отказывая науке, своему

обществу в способности помочь человеку обрести смысл в собственном существовании, рассматриваемые авторы пытаются тем не менее акцентировать позитивные аспекты человеческой природы. «Наряду с неосознаваемыми и иррациональными мотивами у человека имеют место также сильные склонности к преодолению иррациональности — для сознательного планирования и рационального выбора». Поиск удовлетворяющих ценностей, которые бы наполнили жизнь смыслом, — дело весьма индивидуальное, но с подобной задачей сталкиваются все люди. Источник ее решения — обращение человека к самому себе. Следование пути самоактуализации требует мужества (*courage to be*), и прежде всего мужество должно быть направлено на самопознание и самоопределение. Это стратегический путь решения проблемы установления конструктивных отношений с собой и с другими. «Таким образом гуманистическая модель приписывает большую важность человеческому обучению, но подчеркивает рефлексивность, обоснование, рассуждение и творческое воображение, а не обусловливание» [там же].

Последние три десятилетия отмечены активным поиском и разработкой этих нетрадиционных форм обучения. Нововведением психологов данной ориентации является развитие, наряду с индивидуальным консультированием, различных форм опыта интенсивного группового общения как в рамках психотерапии, так и в русле психологической службы для здоровых людей. Основной задачей подобных многообразных групп является именно продвижение их участников в самопознании через самораскрытие, которое рассматривается в качестве предпосылки, источника решения многих других проблем.

Классифицируя основные формы помощи в решении проблем «роста и изменения индивида», Д. Колеман выделяет следующие три типа: 1) интенсивный опыт в специальных малых группах, нацеленный на возрастание у участников понимания себя и способности к значимым отношениям с другими; 2) консультирование; 3) психотерапия. Возникновение первой формы обычно связывают с развитием «гуманистической психологии». Ниже мы подробно рассмотрим ее на примере так называемых «групп встреч», родоначальником которых является К. Роджерс. Анализ второй и третьей форм не входит в нашу задачу в данном контексте, хотя влияние на них «гуманистической психологии» также велико.

Завершая характеристику общих исходных принципов экзистенциально-гуманистической психологии, необходимо отметить, что ее оценка в среде западных психологов далека от однозначности. Острокритической является, например, позиция З. Коха: «В лексиконе концепций и методов этого направления откровенность превращается в «прозрачность», любовь, забота и сопереживание становятся предметом товарообмена или, может быть, средством взаимощекотания самолюбия, а эстетическая восприимчивость или непосредственность называется «сенсорной чуткостью». Оно превращает в кривозеркальное отражение все благородные качества, едва прикоснется к ним. Оно, по сути, открывает психический универсум, где в изобилии продаются широко рекламируемые товары экзистенциального ширпотреба — подлинность, свобода, целостность, гибкость, содружество, любовь, радость». В то же время можно было бы привести множество умеренных, высоких оценок, даже восторженных отзывов, высказанных в адрес данной ориентации. Но, пожалуй, можно сказать, что все единодушно признают тот факт, что эти психологи ввели новые измерения (*dimensions*) в рассмотрение личности и межличностных отношений, хотя оценка этого факта и отношение к нему достаточно дифференцированы. Один из моментов, радикально отличающих эту ориентацию, например, от бихевиоризма, — это ее концепция активной личности: по своей природе человек таков, что «ищет большего, чем безопасное статическое существование. Основная тенденция состоит в том, чтобы реализовать наивысший потенциал, даже перед лицом внутренних проблем и внешних сопротивлений». Далее, в отличие от негативной и пессимистической психологической динамики психоаналитической модели, данный подход фокусируется на «позитивных аспектах человека». В этом, как мы уже отмечали, проходит существенный водораздел между «гуманистической психологией» и философией экзистенциализма. Следующий вопрос, который логично встает, — это вопрос о том, на что направлена активность личности. Оказывается, основным объектом преобразования для человека выступает он сам, вся его активность направляется на познание самого себя с тем, чтобы поверить себе, полагаться только на себя в противостоянии чуждому миру. Связанный с этим комплекс задач решается с помощью психологов на пути индивидуального консультирования, но более всего в различного рода группах, способствующих продвижению личности в самопознании. Предпосылкой «роста личности» оказывается не ее открытость внешнему миру, а прежде всего центрированность на собственном внутреннем мире. Подробное акцентирование обращенности личности внутрь себя роднит гуманистическую психологию с психоанализом, хотя пути и средства, используемые для достижения этой цели, различаются. Вся активность человека направляется на снятие отчуждения в отношении к себе, отчужденное же отношение к миру принимается за константу.

За провозглашенными, таким образом, целями стоят, конечно, определенные ценности, характерные для данного подхода, делающие понятными его социальный смысл и социальные корни. Один из авторов, характеризуя отношения «группового движения», ориентированного на «рост личности», и общества, в котором оно возникло, отмечает, во-первых, противоположность ценностей этого движения «высокоструктурированному, конкурентному капиталистическому». Во-вторых, он характеризует движение как «новую форму политики», политики «тех, кто отвергает ценности существующей системы, но не имеет желания ниспровергать ее силой», кто лелеет надежду изменить систему «через не прямые методы поддержки». Подобная интерпретация

социальной функции форм психологического воздействия, выросших на почве гуманистической психологии, позволяет рассматривать этот подход как еще одну форму социальной утопии и поэтому, как это ни парадоксально звучит, - социальной апологетики. В конечном счете подобные утопии, как известно, играют реакционную роль, уводя от установки на переустройство окружающего мира, тех социальных отношений, которые в действительности оказываются ответственными за отчуждение, дегуманизацию, деперсонализацию современного человека в буржуазном обществе. Как показал марксизм, действительное социальное освобождение человека возможно лишь на пути глубоких социальных преобразований, каковым прежде всего является революция. Подмена реальных форм борьбы различными видами психологических исканий объективно способствует отвлечению, уходу от борьбы, выменяет функцию социальной дезориентации и дезорганизации. В социально-классовом отношении рассматриваемая позиция выступает типичной формой либерально-буржуазного протеста против статус-кво.

Идеологические функции подобной капиталистической практики подробно проанализированы в отечественной литературе, в частности в связи с критикой «доктрины человеческих отношений».

Однако в оценке данного явления, конечно, не следует смешивать его социальный смысл (об этом речь шла выше) и его собственно психологические аспекты. С психологической точки зрения целый ряд методов психологического воздействия, разработанных в русле данного подхода, представляет несомненный интерес. Решительное отмежевание от философской и социально-политической ориентации этого подхода, их критика не должны сопровождаться отбрасыванием выработанных методических приемов, опирающихся на реальные психологические механизмы. Принципиально отказываясь видеть в них средства социального переустройства в широком смысле слова, мы считаем, что необходимо вычленив и воспринять их рациональное психологическое содержание для решения конкретных локальных психологических задач.

Особо следует остановиться на характере связи гуманистической психологии с философией экзистенциализма. Как мы видели, проблематика этих течений во многом схожая, однако ее «звучание», осмысление не всегда идентично. Широко пересекается набор используемых категорий, однако то, как они раскрываются, вносит значимые различия. В частности, мы это видели на «примере оптимистического пафоса гуманистической психологии по сравнению с пессимистической тональностью экзистенциализма. Гуманистическая психология не является простым психологическим эквивалентом экзистенциализма. Поэтому следует осмотрительно относиться к часто подчеркиваемому привязыванию гуманистической психологии к этой философии — данная связь отнюдь не однозначна. Тем не менее активное заимствование философских понятий привело к тому, что «гуманистическую психологию» часто справедливо критикуют за ее «мистический язык», за отказ от операциональных дефиниций, за отсутствие методической строгости. Действительно, теоретические принципы здесь часто имеют характер всеобщих постулатов, а многие излишне широки и абстрактны, что делает их трудно приложимыми к реальной практике, например, психологического консультирования. В методическом отношении данный подход предъявляет весьма высокие требования к практикующему психологу, например, ведущему группы: «роста личности», поскольку алгоритм принципиально отсутствует, и по существу успех в очень большой мере зависит от его гуманистического и творческого потенциала.

Одна из основных ограниченностей данного подхода в сфере воздействия, справедливо отмечаемая и зарубежными авторами, — его своеобразный аристократизм, релевантность его средств только ограниченному кругу «клиентов»: «Клиенты, которые борются за удовлетворение своих базовых потребностей с тем, чтобы реально выжить, не интересуются самоактуализацией или экзистенциальными смыслами жизни».

Наконец, в заключение следует отметить совершенно неоправданный экспансионизм данного подхода. Обнаруживая отчетливую тенденцию интерпретировать «психологическое страдание» не как проявление психического заболевания, но всегда как доказательство «провалов в личностном росте», сторонники «гуманистической психологии» по существу стремятся в области психиатрии вытеснить традиционную «медицинскую модель» и заменить ее своей «моделью роста». «Такие терапевты представляют человека как с фундаментальной тенденцией роста к здоровью и более полному функционированию, он может нуждаться в помощи идентифицировать факторы, которые блокируют его рост». Соответственно видится и задача всякой психотерапии. Подобное расширение возможностей и границ той или иной концептуальной схемы довольно часто отмечается у авторов в порыве увлечения собственным детищем, однако это может быть некоторым объяснением, но отнюдь не оправданием такой позиции.

На почве гуманистической психологии, так же как и бихевиоризма, как бы из одного корня, которым являются исходные теоретические принципы, вырастают и практика психологического вмешательства в форме психотерапии, и интересующая нас практика работы со здоровыми людьми, нуждающимися в психологической помощи. Для социальных психологов особый интерес представляют формы групповой работы, которые мы рассмотрим на примере «групп встреч» Роджерса, типичной формы социально-психологического вмешательства в рамках «гуманистической ориентации».

§ 2. Основные принципы психологического воздействия в концепции К. Роджерса

Американскому психологу Роджерсу принадлежит ведущая роль в разработке практики воздействия

принципах «гуманистической психологии». Роджерс является автором теории и практики психотерапии («центрированной на клиенте»), выросших на основе клинического опыта теории личности и межличностных отношений, а также основоположником «групп встреч», ориентированных на оказание психологического содействия «росту личности». Все вместе взятое это составляет особую ветвь «гуманистической психологии». Нас прежде всего интересует концепция психологического воздействия, других частей системы мы коснемся лишь в той мере, в которой они помогают понять эту концепцию.

Как отмечает Роджерс, «раньше всего была создана наиболее тесно связанная с наблюдаемыми фактами наиболее основательно доказанная теория психотерапии и изменения личности, которая была сконструирована, чтобы упорядочить известные нам феномены терапии. В последние несколько лет мы попытались предначертать картину теоретического результата терапии — это портрет максимально творческой самоактуализирующейся, или полностью функционирующей личности». Отношения между психотерапевтом и пациентом рассматриваются как частный случай конструктивных межличностных отношений, более того, как их прообраз, теория личностных отношений строится на основе экстраполяции принципов терапевтического отношения, существенной характеристикой которого является недирективность.

В обобщенном виде модель личности, по Роджерсу, выглядит следующим образом. Основным образованием личности является представление человека о себе, о своем Я, иначе говоря «Я-концепция» (self-concept). В формировании Я-концепции определяющая роль принадлежит отношениям с другими людьми, вот почему теории Роджерса во многих классификациях обычно относят к интерперсональным теориям личности. Важное понятие теории — «идеальное Я». Это термин, используемый для обозначения Я-концепции, которой индивид очень хотел бы обладать, которая представляет для него наивысшую ценность. Во всех других отношениях термин определяется так же, как и Я-концепция, а именно: «организованный, последовательный концептуальный гештальт, который составляют восприятия характеристик «Я» или «те» и восприятия отношений «Я» или «те» к другим людям и различным аспектам жизни и ценности, придаваемые этим восприятиями. Данный гештальт доступен осознанию, хотя не обязательно осознается. Это изменяющийся гештальт/процесс, но в любой данный момент он представляет специфическую целостность, которая по крайней мере частично определяема в операциональных терминах посредством Q-sort методики или другим инструментарием».

Мы видим, что мир восприятий индивида чрезвычайно важен с точки зрения Роджерса: восприятия индивида определяют его поведение, он реагирует на реальность, каковой она им воспринимается. «Как только происходит изменение в восприятии личностью окружающей действительности и самой себя, происходят изменения и в поведении. В терапии эти перцептивные изменения чаще затрагивают восприятие самого себя, нежели восприятие внешнего мира. Следовательно, мы обнаруживаем, что с изменением в ходе терапии восприятия себя меняется поведение»

Подход Роджерса к человеку отличается от некоторых концепций, признающих отягощенность человеческой природы негативными, деструктивными тенденциями. Этого автора отличает вера в человека, которого он рассматривает как по сути своей конструктивного, кооперативного и т. д. При том, что у Роджерса много общего с психоанализом, в этом моменте он решительно расходится с ним. Базовым устремлением человека является стремление стать «полностью функционирующей личностью» — это понятие во многом совпадает с термином Маслоу «самоактуализирующаяся личность», поскольку подразумевает задачу актуализации «Я».

Обычно индивид ведет себя в соответствии со своим представлением о себе. Понятие соответствия (конгруэнтности) «Я» и опыта является принципиальным для этой концепции. «Опыт, несовместимый с представлением индивида о себе имеет тенденцию не допускаться к осознанию, каков бы ни был его социальный характер». В отличие от традиционной психоаналитической концепции подавления, Роджерс показал, что «часто наиболее глубоко отрицаемыми, импульсами и чувствами» оказываются позитивные чувства, например любви или уверенности в себе. «Когда существует несогласованность, но индивид не, осознает этого, он потенциально уязвим тревожностью, угрозой и дезорганизацией. Если значимый новый опыт демонстрирует противоречие столь ясно, что оно должно быть сознательно воспринято, то индивид будет под угрозой, и его Я-концепция дезорганизуется этим противоречием и неассимилируемым опытом». Угроза определяется «как состояние, которое существует, когда опыт воспринимается или антиципируется как неконгруэнтный со структурой Я. Она может рассматриваться как внешний взгляд на то же явление, которое с внутренней позиции является тревожностью» [там же].

Восприятие угрозы для Я сопровождается актуализацией защиты. «Защита есть поведенческий ответ организма на угрозу, цель которого поддержать нынешнюю структуру Я» [там же]. Это достигается либо «перцептивным искажением опыта» и, таким образом, уменьшается неконгруэнтность, либо отрицанием опыта и, следовательно, отрицанием всякой угрозы для Я; . Полярной противоположностью защищенности является открытость опыту. «Это означает, что каждый стимул, возникший в организме или в окружении, свободно проходит, через нервную систему без того, чтобы быть искаженным или канализированным механизмом защиты». Полная открытость опыту — это синоним полной конгруэнтности Я и опыта, синоним оптимального психологического приспособления, психологической зрелости, которые характеризуют «полностью функционирующую личность».

«Индивид обнаруживает зрелое поведение, когда он воспринимает реалистично и в экстенциональной манере, когда он, не защищаясь, принимает ответственность быть отличным от других, принимает ответ за собственное поведение, оценивает опыт данных, идущих от собственных ощущений, свою оценку опыта только на основе нового доказательства, принимает других как уникальных индивидов, отличных от себя, высоко ценит себя и других». Так в суммарной характеристике «итоговая гипотетическая личность». Роджерс неоднократно подчеркивает процессуальность показателей. «Полностью функционирующая личность будет личностью — в процессе, личностью непрерывно меняющейся. Таким образом, ее специфические поведения невозможно каким-либо образом описать заранее. Единственное утверждение, которое можно сделать, — это утверждение о том, что поведения будут адекватно адаптивны в каждой новой ситуации и что личность будет непрерывно находиться в процессе дальнейшей «самоактуализации».

Понятие «Я в процессе становления» (process of becoming) в противоположность пониманию Я как продукта является фундаментальным в концепции Роджерса. И хотя «клиенты» могут обращаться к психотерапевту в поисках формулы успеха или я как-конечного продукта, он помогает прийти к пониманию, что «рост личности» — процесс непрерывный, постепенно приближающий к полному функционированию, но исчерпывающим образом он оказывается недостижимым. Кроме того, психолог помогает прийти к доверию себе, то есть отказаться от поиска ответов и советов на стороне, у других, а обратиться за ответами на проблемы существования, помогает развить способность и желание быть самим собой. Термин Роджерса «внутренний локус оценки» относится как раз к ситуации, когда сам индивид, а не другие является «центром процесса оценивания», когда он оказывается личностью, которая направляет себя сама (self-directing person)

Теория терапии Роджерса кратко представлена им самим следующим образом. Содержанием процесса реинтеграции личности является возрастание конгруэнтности между-«Я» и опытом, нарушение которой и привело к утрате интеграции.

- 1) Необходимы определенные условия, чтобы снять процесс защиты, чтобы обычно угрожающий опыт стал точно символизированным в сознании и ассимилированным в структуру «Я»:
 - а) должно уменьшиться обусловленное принятие человека;
 - б) должно увеличиться безусловное уважение к себе.
- 2) Один путь достижения этих условий — передать безусловное позитивное отношение значимого другого:
 - а) чтобы передать безусловное позитивное отношение, оно должно существовать в контексте эмпатического понимания;
 - б) когда индивид воспринимает такое безусловное позитивное отношение, существующие условия принятия ослабевают или исчезают;
 - в) другим последствием является возрастание безусловного позитивного отношения к самому себе;
 - г) таким образом, когда удовлетворяются условия 2а и 2б, угроза редуцируется, процесс защиты устраняется, и обычно угрожающие опыты точно символизируются и интегрируются в Я-концепцию.
- 3) Последствием указанного в пунктах 1 и 2 оказывается то обстоятельство, что индивид с меньшей вероятностью должен сталкиваться с угрожающими опытами: процесс защиты становится менее частым и его последствия редуцируются, «Я» и опыт являются более конгруэнтными; возрастает позитивное отношение к себе и к другим; увеличивается психологическая приспособленность; индивид становится ближе к полному функционированию. Восстанавливается его естественная тенденция к актуализации.

Это сжатое схематичное изложение дает представление об основной задаче и общих принципах подхода Роджерса к психотерапии. Их детальный анализ не входит в наши планы, — однако с некоторыми их аспектами мы в дальнейшем столкнемся, поскольку «групп встреч» Роджерса базируется в целом на исходных посылах, выросших как продолжение, развитие инноваций, сделанных в области психотерапии. Сам автор неоднократно подчеркивает это обстоятельство.

Особо следует остановиться на специфическом характере отношения терапевта и «клиента» — это весьма существенный для понимания данной ориентации аспект, тем более, что с точки зрения Роджерса, аутичное отношение — прообраз всякого конструктивного-межличностного отношения вообще. «...Основная функция терапевта — обеспечить ситуацию, в которой клиент может снизить свою защищенность и посмотреть объективно на свои реальные мысли, чувства, конфликты. Таким образом, терапевт пытается создать атмосферу, в которой клиент чувствует себя безусловно принятым, понятым и оцененным как личность. Терапевт — по терминологии Роджерса — это фасилитатор (от англ. слова facilitate), то есть задача состоит в том, чтобы облегчить «рост личности». Устанавливаемое в процессе терапии отношение — катализатор изменения.

В этой модели отвергается концепция терапевта как абсолютного авторитета, эксперта, диктатора, единственной активной стороны во взаимодействии. Реальная готовность терапевта быть подлинным в выражении негативных и позитивных чувств (принятия, заботливости, уважения) в большей мере инициирует личностные изменения, чем его знания или используемая техника.

Весьма значимой является способность войти в мир другого посредством эмпатии. «...Быть эмпатичным — значит точно воспринимать внутреннюю точку отсчета (frame of reference) другого с соответствующими эмоциональными компонентами и значениями, как если бы быть этой другой личностью, но без потери условия «как если бы». Эмпатия позволяет не просто получить информацию о человеке как объекте, то есть оценочный

взгляд со стороны, но дает субъективное понимание благодаря тому, что психолог соучаствует в субъективном опыте, как бы разделяет субъективный мир изучаемого человека, конечно, не утрачивая своей отделенности от него, своей собственной идентичности. Именно таким образом оказывается помощь в расширении осознания, понимания фрагментов личного опыта, искажаемых либо отрицаемых.

Когда у Роджерса речь идет о такой установке терапевта, как «безусловное позитивное принятие», следует иметь в виду, что она относится к чувствам «клиента» и отнюдь не предполагает одобрения всего его поведения. Имеется в виду признание права на какую угодно гамму собственных чувств без риска потерять уважение психолога, терапевта. В результате «клиент» постепенно становится способным выразить и исследовать свою тревожность, гнев, страхи и многие другие чувства, которые рассматривал как слишком негативные, чтобы принять их и интегрировать в структуру «Я». Их принятие, в частности, и есть проявление продвижения к большей открытости опыту, меньшей защищенности, большему доверию себе и т. п., что составляло исходную задачу. Кстати, в соответствии с логикой этого подхода свою конкретную задачу, цель «клиент» формулирует самостоятельно, конечно, опираясь на аутентичное отношение с терапевтом.

Развивая теорию терапии, Роджерс неоднократно модифицирует именно понимание роли психотерапевта. С этой точки зрения выделяется три периода в эволюции теории Роджерса. Первый охватывает время с 1940 по 1950 год — это недирективная психотерапия, в которой акцентируется создание терапевтом климата невмешательства. Основными техниками являются принятие и прояснение. Посредством недирективной терапии «клиент» приходит к пониманию себя, своей жизненной ситуации. Второй период относится к 1950—1957 годам — это рефлексивная психотерапия. Здесь терапевт главным образом отражает чувства «клиента» (роль зеркала) и избегает угрозы в отношении с ним. Посредством рефлексивной терапии развивается большая степень конгруэнтности между «Я-концепцией» и «идеальной Я-концепцией».

Наконец, третий период 1957—1970 годы — это терапия (experiential therapy), фокусирующаяся, судя и по названию, на опыте клиента и в равной мере на опыте терапевта. Здесь акцентируется выражение чувств самого терапевта, возникающих в его отношении с «клиентом». Таким образом, в целом развитие шло в направлении повышения своеобразной активности терапевта — его личностной ключенности. Этот последний подход в значительной степени связан с осмыслением опыта социально-психологического тренинга в форме интенсивного общения в «группах встреч», возникших в середине 40-х годов. К их анализу мы и переходим.

§ 3. Общая характеристика «групп встреч» как групп «роста личности»

На основе рассмотренных выше принципов экзистенциально-гуманистической психологии выросло так называемое движение за актуализацию человеческого потенциала (human potential movement). Оно нашло выражение, в частности, в рождении множества групповых форм, используемых как средство психологической помощи в решении различных проблем, и прежде всего в достижении самоактуализации. «Интенсивный групповой опыт функционирует в различных областях. Он применяется в промышленности, в университетах, церковных группах и в курортных местах, позволяющих отступление от повседневной жизни. Он функционирует в различных учебных заведениях и в исправительных домах. Удивительно много людей вовлечено в эти группы. Есть группы для президентов больших корпораций. Есть для подростков-преступников и трудновоспитуемых. Созданы группы студентов колледжей и членов факультативов, консультантов и психотерапевтов, супругов, хронических наркоманов, преступников, отбывающих наказание, будущих медсестер, воспитателей, директоров школ и преподавателей. В своих внешних образцах эти групповые опыты также обнаруживают огромное разнообразие». В данном перечне участников обращает на себя внимание две их основные категории. Во-первых, это люди, которые по роду своей деятельности общаются с людьми, работают с группами людей (наставники, руководители и т. п.), и, во-вторых, это люди с самыми различными проблемами, трудностями. «Хотя эти группы начали появляться вскоре после второй мировой войны, они разрослись и чрезвычайно распространились в последние десять лет».

При некоторой общности внешних характеристик группы различаются прежде всего с точки зрения целей и используемых методов, что, в частности, находит отражение в разнообразии терминов для их обозначения. «Различные термины часто используются как взаимозаменяемые, но фактически они означают различия в ориентации и технике» [там же]. В качестве родового используются понятия «интенсивный групповой опыт» (intensive group experience), «лабораторное обучение».

Роджерс предложил одну из известных классификаций таких групп. Он выделяет две их основные категории, или два основных типа: группы «тренинга сензитивности» и группы «организационного развития». Термин «тренинг-сензитивности» обычно используется для обозначения и роджерсовских «групп встреч», и так называемых Т-групп или групп тренинга человеческих отношений (human-relations training group), возникших в русле школы групповой динамики Левина. В первую очередь именно эти группы ассоциируются с «движением за актуализацию человеческого потенциала». Вторая разновидность групп из классификации Роджерса составляет «привычный элемент программы», известной под названием «организационное развитие» (organisational development). Указанные две основные формы лабораторного тренинга не являются взаимоисключающими, тем не менее их целевые и методические акценты различны.

Термин «группа встреч» чаще всего ассоциируется с более радикальным (по сравнению с Т-группой. — Л. Я.) крылом движения за актуализацию человеческих возможностей... «Хотя есть тенденция связывать их с такими центрами Западного побережья, как Эселеновский институт, группы встреч могут быть обнаружены в Соединенных Штатах повсюду». Часто характеристики этих групп начинают с указания на их отличие от традиционной психотерапевтической и от обычной учебной групп. Хотя опыт группы интенсивного общения — обучающий (educational), но он отличается от известного нам в этом отношении опыта: «Он отличается как по содержанию познаваемого материала, так и по процессу, посредством которого происходит обучение». Ведущий здесь не выступает в традиционной роли учителя-наставника, пытающегося передать знания посредством чтения лекций или проведения семинара. От психотерапевтических групп они отличаются прежде всего контингентом участников, и хотя их терапевтический эффект обычно значительный, он не является основной целью.

Поскольку опыт групп интенсивного общения является обучающим, анализируя их, правомерно поставить вопросы о том, чему обучает группа и каким образом достигаются поставленные цели. Однако сначала кратко опишем ее внешние характеристики, которые сходны для всех разновидностей групп тренинга сензитивности.

Обычно это немногочисленная (от 7 до 15, 18 человек), относительно неструктурированная группа, основная ее направленность — интенсивное общение по принципу «здесь и теперь», то есть анализ непосредственно происходящего в группе в основном без апелляции к прошлому участников. Обычно конкретные темы для дискуссий заранее не планируются — дискутируются различные проявления, взаимодействия участников в данной группе. Продолжительность групп различна — от нескольких дней до нескольких месяцев, встречи участников могут быть ежедневными и более редкими (1—3 раза в неделю). Время каждой встречи — от одного до трех и более часов. Особо следует упомянуть так называемые марафонские группы, проводимые в сжатые сроки — за выходные дни.

Сам Роджерс следующим образом в краткой форме определяет суть «интенсивной группы»: «Она относительно неструктурированная, обеспечивающая климат максимальной свободы для выражения личности, исследования чувств и межличностной коммуникации. Акцент помещается на интеракциях между членами группы в атмосфере, которая поощряет каждого отказаться от своей защищенности и фасадов и таким образом дает ему возможность относиться к другим членам группы прямо и открыто... Индивиды приходят к знанию себя и каждого другого более полному, чем это возможно в обычных социальных или рабочих отношениях; климат открытости, принятия риска и честности порождает доверие, которое позволяет личности осознать и изменить установки к самозащите, проверить и принять обновленные и конструктивные поведения и впоследствии в ситуациях повседневной жизни относиться к другим более адекватно и эффективно».

Одно из своеобразий в проведении групп Роджерсом — избегание запланированных процедур и упражнений, в которых он видит определенную искусственность. «...Если планируется какая-то процедура, то члены группы должны быть включены в это настолько же, насколько и фасилитатор, и поэтому должны сами решить, нравится она им или нет. В редких случаях, когда возникает ситуация фрустрации или когда групповой процесс достигает своего плато, я прибегаю к тому, что называю «средствами», но они редко помогают».

В отношении масштабности использования приемов невербальной коммуникации «группы встреч» существенно варьируют. Сам Роджерс ограниченно включает физические движения и невербальный контакт, поскольку, как он пишет, «мои личные особенности не дают мне чувствовать себя в определенном отношении свободно в таких случаях». Однако многие ведущие используют их широко и успешно.

В статьях и в книге, специально посвященной «группам встреч», Роджерс обстоятельно описывает процесс развития группового взаимодействия, иллюстрирует его магнитофонными записями и отзывами участников. Все это позволяет получить следующую картину феноменологии групповой ситуации, ее основных составляющих.

Участники осматриваются. После объяснений ведущего относительно того, что никто не будет организовывать деятельность группы в каком-либо направлении, наступает период внутренней растерянности, неловкого молчания, вежливого поверхностного общения. «В этой ситуации смущение и фрустрации естественны. Особенно удивительным для наблюдателя оказывается отсутствие связанности между высказываниями участников».

Соппротивление раскрытию личности. Уже в период осматривания некоторые раскрываются со стороны своих личностных установок. Сначала члены группы представляют другим свое внешнее «Я» и только постепенно, осторожно и не без противоречивых чувств начинают делать шаги к выявлению некоторых сторон внутреннего мира.

Описание прошлых чувств. Несмотря на недостаток доверия к группе и риск раскрыть себя, чувства начинают выражаться в дискуссии довольно часто. Но они в основном касаются людей, событий внегрупповых, то есть имевших место «там и тогда». Это первый подход к описанию внутренних переживаний.

Выражение негативных чувств. «Достаточно любопытно, что первое выражение истинно значимых чувств» здесь и теперь «связано с негативным отношением к членам группы или групповому лидеру». Часто предпринимаются нападки на ведущего за то, что он не руководит, по мнению участников, должным образом.

В качестве предположительных причин первичности проявления негативных чувств как переживаний

«здесь и теперь» Роджерс отмечает следующие: а) это один из лучших способов проверить степень действительного доверия и свободы в группе; б) позитивные чувства труднее выражать, чем негативные: признание, например, в любви оставляет беззащитным перед оскорбительным отказом, тогда как признание в ненависти подвергнет нападкам, от которых можно защищаться. «Каковы бы ни были основания, негативно окрашенные чувства имеют тенденцию быть первым материалом, проявляющимся здесь и теперь».

Выражение и исследование личностно значимого материала. «Может показаться странным, что за таким негативным опытом, как первоначальная растерянность, сопротивление выражению личности, концентрированность на внешних событиях, критикующие высказывания или гневные чувства, с наибольшей вероятностью следуют события, в которых индивид проявляет себя в группе со значимой для него стороны» [там же]. По мнению Роджерса, это происходит потому, что члены группы начинают понимать, что находятся в своей группе. Каждый может способствовать сделать ее такой, какой ему хотелось "бы ее видеть. Кроме того, все убедились, что выражение отрицательного отношения здесь не ведет к катастрофическому результату. Начинает развиваться климат доверия. «Начинается процесс, часто очень болезненный, который один из членов мастерской (это еще одно название подобной группы. — Л. П.) назвал «путешествием к центру «Я»...»

Выражение межличностных чувств, возникающих непосредственно в группе. «Вовлечение в процесс, иногда раньше, иногда позже, представляет собой открытое выражение чувств, возникающих в данный момент у одного члена группы по отношению к другому» [там же]. Эти чувства могут быть позитивными и негативными. Приводятся следующие примеры: «Я чувствую угрозу в вашем молчании»; «Я почувствовал антипатию к вам в первый момент, как только увидел вас»; «Для меня вы, как дуновение свежего воздуха в группе» и т. д. «Каждое из этих отношений может быть исследовано в растущей атмосфере доверия, как обычно это и происходит» [там же].

Развитие терапевтической способности в группе — «один из наиболее удивительных аспектов интенсивного группового общения». Он состоит в том, что члены группы естественно и спонтанно обнаруживают и проявляют способность отзываться на переживания других, оказывать облегчающее и в этом смысле терапевтическое воздействие на «боль и страдание других».

Принятие себя и начало изменения. По мнению Роджерса, принятие себя — это предпосылка изменения в человеке и в известной мере его начало. «Это чувство возросшей реальности и аутентичности оказывается весьма общим опытом. Похоже, что индивид обучается принимать себя и быть собой, и это лежит в основе изменения. Он становится ближе к собственным чувствам, следовательно, они больше не так ригидно организованы и более открыты изменению

Ломка фасадов. «По мере продолжения сессий, так многое происходит одновременно, что трудно решить: что описать в первую очередь. Необходимо снова подчеркнуть, что различные тенденции и стадии переплетаются и накладываются друг на друга» [там же]. В частности, возрастает нетерпимость в отношении сохранения участниками личины, или маски.

Получение обратной связи. В процессе таким образом организованного общения участники за короткое время получают достаточно много сведений относительно того, как они воспринимаются другими. Обратная связь может быть отрицательной и положительной, но главное, что представление в терминах чувства, а не оценок облегчает принятие человеком таких данных.

Конфронтация. Иногда термин «обратная связь» недостаточен для описания происходящих в группе взаимодействий, он оказывается слишком слабым. В этих случаях лучше говорить, что индивид сталкивается с другим лицом к лицу. Такие конфронтации могут быть позитивными, но чаще они носят негативный характер.

Взаимопомощь вне групповых сессий. Одним из важных аспектов группового опыта является оказание помощи, поддержки друг другу, когда участник пытается раскрыть себя или страдает от какого-то неприятного открытия относительно самого себя. Это может иметь место и во время групповых встреч, и во вне-групповых контактах.

Основное столкновение (basic encounter). Из описанных тенденций видно, что в группе «индивиды вступают в более близкий и непосредственный контакт, чем в повседневной жизни. По-видимому, это один из наиболее центральных, напряженных и продуцирующих изменение аспектов такого группового опыта» . Например, один из участников, пытаясь выразить свои ощущения непосредственно сразу после группы, говорил о появлении незнакомого ему прежде чувства связанности с другими людьми.

Выражение положительных чувств и близости. Как уже отмечалось, неизбежной частью группового процесса оказывается факт возрастания «близости и проявления позитивных чувств, когда есть возможность выражения и принятия чувств в общении» [там же]. По мере продолжения «сессий» возрастает чувство теплоты, чувство группы, дух доверия, которые возрастают не только из положительных установок, но из реальности, включающей и позитивный, и негативный опыт.

Поведенческие изменения в группе. Наблюдения показывают, что многие изменения происходят в самой группе. Например, меняется жестикуляция, тон голоса, участники проявляют в отношении друг к другу поражающую степень заботы и понимания. Однако основной интерес представляют поведенческие изменения, которые следуют после группы. Это наиболее важная проблема, требующая глубокого изучения. В качестве иллюстраций Роджерс приводит ряд суждений самих участников об изменениях после группы. Вот одно из них:

«Я стал более открытым, непосредственным. Я выражаю себя более свободно. Я стал более симпатизирующим и терпимым к людям. Я увереннее в себе... Мои отношения в семье, с друзьями и сотрудниками честнее, и я более открыто выражаю свои симпатии, антипатии и истинные чувства. Я с большей готовностью допускаю свое незнание. Я стал более жизнерадостным. Мне больше хочется помогать другим».

Недостатки, разочарования, риск. Отмечая позитивный для большинства участников характер изменений, Роджерс касается и отдельных неудач, некоторых негативных аспектов группового процесса «Наиболее очевидным недостатком интенсивного группового опыта является то, что часто поведенческие изменения, если они имеют место, оказываются непостоянными. Это часто признается участниками». Роджерс также обращает внимание на такой редкий, но возможный эффект участия в группе, как психологическая травмированность; осложнение супружеских отношений в том случае, когда лишь один из супругов включается в группу.

Суммируя данные об эффекте «группы встреч», Роджерс выделяет изменения, происходящие в трех сферах: в индивидах, в отношениях, в организациях. Что касается изменения индивидов, то, как свидетельствуют данные, они происходят прежде всего в представлении о самом, себе. В свою очередь, это является предпосылкой большей реализации потенциальных возможностей человека — приводит к выработке нового стиля жизни — интеллектуального, философского, профессионального. Отмечается весьма индивидуализированный характер воздействия группы на участников: одних группа не затронула, у других эффект проявился позже, у третьих он оказался временным, положительным либо отрицательным и т. д.

Описывая изменения во взаимоотношениях, Роджерс ссылается на наблюдения людей, для которых опыт «группы встреч» привел к удивительному изменению глубины контактов, например с супругами, детьми, у учительницы — с учениками. Правда, в заключение отмечает Роджерс, все это случается не с каждой семьей и не с каждой учительницей, принявшей участие в группе. Относительно изменений в организации суждения автора более осторожны. Он ссылается на отдельные примеры, когда «межличностная коммуникация становилась ядром и сердцевинной деловых отношений». Однако в то же время подчеркивает факт сложного, неоднозначного воздействия опыта групп на жизнь организации, социального института. Это иллюстрируется примером из жизни одной школы, опыт которой показал, что атмосфера «группы встреч» может внести конструктивные изменения в работу учебного заведения, но может порождать и острые разногласия, «разочаровывая и пугая тех, кто придерживается сложившихся традиций».

В целом суждения Роджерса касаются психологического и социального эффектов «групп встреч» как «нового набирающего силы» явления. Подчеркивая психологическую значимость этих групп, Роджерс обращает внимание на те возможности, которые они представляют для изучения личности, ее изменений. «Во-первых, это весьма сильный опыт и поэтому явно заслуживающий научного исследования. Как явление, его и хвалили, и критиковали, но лишь немногие из участников сомневаются в том, что в этих группах происходит нечто важное. На интенсивный групповой опыт люди не реагируют нейтрально. Они считают его либо поразительно ценным, либо глубоко неоднозначным. Однако все согласны, что это значимый опыт. Данный факт делает его особенно интересным для поведенческих наук, так как наука обычно продвигается благодаря изучению мощного и динамичного явления... Мне кажется, что по мере более глубокого изучения этого группового процесса мы сможем больше узнать о том, как происходит конструктивное изменение личности».

К настоящему времени пока нет психологической теории, системно объясняющей явления и процессы, которые имеют место в «группах встреч»: «Вся эта область такова, что в ней практика далеко опередила и теорию, и исследование». В другом месте Роджерс по этому поводу пишет следующее: «Что касается теоретических оснований всего этого движения, то каждый может выбрать себе концепцию по вкусу. Левиновская и центрированная на клиенте теории наиболее известны, но внесли определенный вклад и гештальттерапия, и различные ветви психоанализа».

Представив обстоятельное описание группового процесса, Роджерс выражает надежду на то, что из этого материала наблюдений может быть построена теория. Сам он выдвигает (ряд «практических гипотез» как подход к интерпретации процессов, происходящих в «группе встреч». Среди них, в частности, следующие.

Фасилитатор (этим термином у Роджерса обозначается ведущий) может развить в интенсивно встречающейся группе психологический климат безопасности, в котором постепенно появляется свобода выражения личности и уменьшается ее защищенность.

В таком психологическом климате имеют тенденцию к выражению многие из непосредственных чувственных реакций каждого участника в отношении других и в отношении себя самого.

Из этой взаимной свободы выражения реальных чувств, позитивных и негативных, развивается взаимный климат доверия. Каждый участник продвигается к большему принятию себя как целостности — своего эмоционального, интеллектуального и физического бытия, как оно есть.

Для индивидов, менее сдерживаемых защитной ригидностью, становится менее угрожающей возможность изменения — в личных установках и поведении, в методах обучения; в административных методах

С уменьшением защитной ригидности индивиды могут слушать друг друга, в большей степени учиться друг у друга.

Развивается обратная связь от одной личности к другой, так что каждый участник узнает, каким его видят

другие и каково его влияние в межличностных отношениях.

С этой большей свободой и улучшенной коммуникацией возникают новые идеи, понятия, направления. Новшество становится желаемой, а не угрожающей возможностью.

Приобретенное в групповом опыте имеет тенденцию к временному или более постоянному переносу на отношения в послегрупповом опыте с равными партнерами, подчиненными и даже вышестоящими

Как уже отмечалось, наряду с оценкой психологического эффекта «групп встреч» Роджерс касается и их социальных аспектов. Этот вопрос заслуживает специального рассмотрения, поскольку, на наш взгляд, следует безусловно разделять отношение к данным группам как частному психологическому методу решения некоторых психологических проблем, с одной стороны, и как к способу социального изменения, переустройства в широком смысле — с другой. Потребность людей в психологической помощи вытекает в соответствии с логикой гуманистического подхода из следующих обстоятельств: магистральный путь в решении все умножающихся человеческих проблем, экзистенциальных по своей природе, — самопознание. Однако процесс познания самого себя все более и более затрудняется в практике общения современного «массового общества» — человек становится «незнакомцем» для себя.

Для Роджерса весьма характерны свойственные «гуманистической психологии» критические тенденции, в частности острая озабоченность дегуманизацией человека и человеческих отношений в американском обществе. Здесь масса усилий тратится не на самораскрытие человека во всем богатстве его внутренних качеств, а, например, на создание и поддержание социально одобряемого образа, за которым могло бы спрятаться подлинное «Я». Постоянный конфликт между «Я» реальным и «Я» — маской делает существование психологически дискомфортным, безрадостным.

Однако следует подчеркнуть, что при всей антикапиталистической направленности социальной критики этот автор, как и вся «гуманистическая ориентация» в целом, остается на позициях ценностей буржуазного общества. В частности, это видно на примере решения проблемы социальных изменений: они допускаются лишь в рамках и при условии неизменности статус-кво. Основное средство их достижения — психологическое совершенствование отдельных личностей, групп. Неприемлемому низведению человека до уровня манипулируемого объекта противопоставляется альтернатива в виде направления усилий исключительно на камерное развитие собственной личности, на осознание собственных потребностей, на рост более интимных эмоциональных межличностных отношений. Все это в совокупности выступает как утопический способ абстрактной гуманизации буржуазного общества.

Именно в таком контексте Роджерс рассматривает «интенсивный групповой опыт» как инструмент социального изменения. «Представляется, что все это развитие имеет особое значение в культуре, обнаруживающей тенденцию к дегуманизации индивида и человеческих отношений. Это важная сила, действующая в противоположном направлении, работающая над тем, чтобы сделать более наполненными смыслом и более личными отношения в семье, в системе образования, в правительстве, в учреждениях, в промышленности». По мнению Роджерса, «интенсивный групповой опыт» представляет собой попытку преодоления изолированности человека в современном капиталистическом обществе. «Личность, которая имеет опыт отношения по типу Я — ТЫ, которая вступила в эту связь, больше не является изолированным индивидом. Как весьма выразительно сказал один из членов мастерской, «по-видимому, мастерские являются по крайней мере частичным ответом на проблему одиночества современного человека и его поиска нового смысла жизни».

Примерам того, как Роджерс представляет себе природу социального изменения, является его программа переустройства американской системы образования, обстоятельно представленная в книге «Свобода обучения: мнение - о том, каким может стать образование» (1969). Характеризуя современное состояние образования в своей стране, Роджерс пишет: «Я вижу нашу систему образования в целом в состоянии кризиса — состоянии отчаянно важного выбора. И именно по этой причине я хотел бы быть полезным людям этой сферы всем, что может пригодиться из моего собственного опыта».

В книге рассматривается целый ряд проявлений констатируемого кризиса, и в частности безличностный характер «институтов обучения». Эта их характеристика становится у автора по существу предпосылкой, детерминантой всех прочих, поскольку в качестве основного средства преобразования всей системы избирается «интенсивный групповой опыт», по мнению автора, равно эффективный в начальной и высшей школе, колледже и университете.

Основным фокусом программы Роджерса является «обеспечение психологического климата, соответствующего обучению осмысленному и направляемому самим обучающимся». Эта программа активно направлена против не менее активной тенденции рассматривать обучающихся «как манипулируемые объекты, а не личности». Роджерс полагает, что данная тенденция произрастает из двух источников: «Прежде всего современная ультрабихевиористская философия, которая лежит в основе сегодняшней психологии, стремится видеть всех индивидов просто в качестве машин, управляемых вознаграждением и наказанием». Другой помехой подлинно личностным отношениям автор считает тот факт, что преподаватель поставлен в отношение к обучающемуся прежде всего через оценку. Предлагаемый план предусматривает перестройку существующих межличностных отношений, преобразование их в истинно личностные через «интенсивный групповой опыт» для всех вовлеченных сторон, то есть для администраторов, преподавателей, обучающихся, их родителей.

Гуманизация образования предполагает обучение, центрированное на обучающемся (аналогично центрированной на клиенте терапии). В задачу преподавателя в первую очередь входит создание климата свободы и доверия, позволяющего исследовать личностно значимый материал. Это прежде всего предполагает умение самого учителя быть самим собой: быть открытым, честным, понимающим, способным к эмпатии и т. д. «Здесь роль преподавателя,— пишет Роджерс, — трудна и совершенно отлична от обычной. Он встречает обучающегося как личность и реагирует сам как личность... Он может расслабить свой фасад и быть собой, личностью с определенными установками, интересами, чувствами, склонностями и целями».

Данная программа, фундаментально основывающаяся на «самокритике и самооценке», обеспечивает, считает Роджерс, действительное творчество в обучении. Студент будет читать книгу не просто ради ответа на экзамене определенной темы, но для того, чтобы развить «собственную внутреннюю направленность», открывать в себе все новое и навое, что выступает подлинным Вознаграждением — вместо прежних внешних наград со стороны.

Основным инструментом «развития целостной личности, которая существует в значимом отношении к другим и к себе», выступает «группа встреч». Роджерс характеризует различные образцы этих групп применительно к соответствующему контингенту: администраторы, преподаватели, родители и т. д. «Группа встреч дает администратору, — пишет, например, Роджерс — микрокосм для изучения проблем, с которыми он сталкивается, и проблем, которые он создает в своей организации. Через конфронтацию он обнаруживает, каким он кажется другим. Он также имеет возможность экспериментировать и испытывать новые способы поведения в относительно безопасной ситуации».

В этой группе участники, ранее взаимодействующие как их роли, начинают общаться как личности.

В результате происходит следующее «Администраторы, проработавшие вместе двадцать лет, обнаруживают, что вообще никогда не знали друг друга как личности; негативные чувства, которые годами парализовали планирование и работу и которые теперь безопасно могут быть открыты, становятся понятными и исчезают; позитивные чувства, которые, кажется, всегда слишком рискованно выражать, идеалы и надежды, которые представлялись слишком фантастичными, чтобы делиться этим с другими; гневные вспышки, которые возникают в группе, выражаются и усиливаются, а не разрушают отношения в контексте достигнутого доверия и открытости» Мы привели здесь часть длинного перечня для того, чтобы этот пример помог конкретизировать те принципы «интенсивного группового опыта» Роджерса, которые были рассмотрены выше.

Исход подобного опыта для администраторов Роджерс видит таким образом. Участник станет меньше защищенным в отношении собственных конструктов и убеждений и, следовательно, сможет лучше слушать и слышать других; принятие новых идей при решении вопросов будет для него делом более легким и менее угрожающим, окажется меньшей потребностью в обращении к «бюрократическим правилам»; коммуникация станет более ясной, поскольку ориентируется больше на «открыто заявляемые цели» и меньше на скрытую защиту «Я»; он будет более личностно ориентированным и демократичным и т. д. Завершает данный список выражение надежды, что такой администратор, «возможно, заложит основу для изменения организационной структуры системы образования (это будет особенно вероятно, если те, с кем он работает, также были вовлечены в интенсивный групповой опыт)»

Аналогично, хотя с некоторыми вариациями, выглядит «интенсивный групповой опыт» для преподавателей. Исходы его во многом те же, но с некоторыми нюансами. В качестве специфичных для этого контингента изменений отмечаются следующие: появляется тенденция уделять своим отношениям с обучаемыми столько же внимания, сколько содержательному материалу курса; стремление лучше принимать новаторские, творческие идеи учащихся (студентов), а не реагировать на них, как на угрозу, более (вероятным оказывается решение межличностных разногласий и проблем с самими учащимися (студентами), а не в дисциплинарной или карательной манере и т. п.

«Интенсивный групповой опыт» для обучающихся приведет к тому, что они станут более свободными в выражении позитивных и негативных чувств в аудитории (классе) — к своим соученикам, к преподавателю, к изучаемому материалу; появится тенденция вырабатывать посредством этих чувств реалистические отношения «вместо того, чтобы прятать их, пока они не станут взрывными»; увеличится энергия, отдаваемая учению, поскольку уменьшится страх перед непрерывным оцениванием и наказанием; они обнаружат, что сами ответственны за собственное обучение; найдут, что их трепет перед властью или протест против нее исчезает по мере обнаружения того, что и преподаватели, и администраторы — люди, строящие с ними отношения не всегда совершенным образом; почувствуют, что процесс учения делает их способными решать прямо и личностно проблему смысла своей жизни и т. д. [124, 313—314].

Роджерс отмечает, что различные категории людей в системе образования с различной степенью трудности могут быть вовлечены в «интенсивный групповой опыт». Имеется в виду не только изъявление желания участвовать в такой группе (это может быть делом только добровольным), но реальное включение в групповой процесс. Он выдвигает гипотезу, согласно которой чем больше статус и престиж человека, тем труднее ему вступить в действительно реальные психологические отношения с другими людьми.

Что касается ожидаемого эффекта, то изменения прежде всего наблюдаются в сфере отношений участников с близкими людьми — супругами, родителями, детьми, друзьями. Следующий (возможный эффект —

в тех сферах жизни, где человек чувствует себя сильным, состоятельным, например учительница в классе наедине со своими учениками. Более медленными оказываются изменения в отношениях с равными себе. «Кажется, последним, — пишет Роджерс, — приходит изменение в организационную структуру и организационные процедуры».

Заключает он следующим образом: «Не кажется безосновательным надеяться, что это изменение в психологическом климате даст обучающимся, преподавателям, администраторам большую свободу обучения». Таким образом, «интенсивный групповой опыт» выступает основным средством достижения поставленной Роджерсом цели — «помочь системе образования измениться с тем, чтобы стать более свободной, более коммуникативной, с более направленным на себя, доверяющим себе участием со стороны и обучающихся, и преподавателей...». Психологически изменившиеся индивиды, их перестроенные межличностные отношения оказываются «агентами» социального изменения, трансформируя в данном случае такой социальный институт, как система образования.

Если отвлечься от психологического анализа психологического инструмента Роджерса, каким являются «группы встреч», и обратиться к социальной оценке его позиции, то мы видим еще один вариант социальной утопии, разрабатываемой в русле, намеченном «доктриной человеческих отношений» в начале нашего века.

В действительности психологические издержки и несовершенства, о которых пишет Роджерс, характеризую американское общество, — это лишь отражение и проявление глубокого кризиса основ этого общества. Можно квалифицировать как социальную иллюзию надежду психологическими средствами преобразовать систему, причины кризиса которой коренятся прежде всего в процессах, социально-экономических по своей природе.

На примере концепции Роджерса мы видим, что развиваемые западными авторами психологические теории отнюдь не остаются чисто академическими беспристрастными изысканиями. Они тесно связаны с запросами общества, в условиях которого сформировались. Один из социальных заказов, с которым сталкивается психология в западном обществе, — разработка определенных форм психологической адаптации человека к этому антигуманному обществу. Можно сказать, что это поиск форм, выполняющих в известном смысле компенсаторные задачи. На наш взгляд, анализ способов реализации данного социального заказа представляет интерес как с психологической, так и с социальной (в широком смысле слова) точек зрения, в частности, в рамках решения общего вопроса об идеологической функции психологии.

В оценке собственно психологической значимости «интенсивного группового опыта» прежде всего обращает на себя внимание неоднозначность суждений различных психологов. Наряду с повышенным интересом, преувеличенными надеждами представлена и трезво умеренная позиция, и сильная критическая струя. Достаточно широко признается вклад данного опыта в область психогигиены — в решение проблемы профилактики психических расстройств, в подготовку (тренинг) различных категорий работников школы, медицины и т. д. к мастерству в человеческих отношениях. Отмечается в целом эвристичность подхода, способствующего постановке новых психологических проблем.

Если обратиться к имеющейся в зарубежной литературе критике данного подхода, в ней необходимо вычленим несколько аспектов. Прежде всего следует учитывать существование теперь уже целого спектра «групп встреч», в том числе таких их разновидностей, в которых преобладают невербальные процедуры, например танцы, массаж и т. п. Есть группы, избравшие в качестве основной формы самовыражения крик, есть нудистские группы и т. д. Очень часто, к сожалению, предубеждение против подхода в целом формируется на основе критического отношения к этим крайностям.

Большой интерес представляет негативизм, вырастающий из критического восприятия питающих данное движение ценностей «гуманистической психологии». Здесь в качестве примера можно привести опять-таки позицию З.Кох. Кох весьма решительно выступает против того «образа человека», из которого исходит «групповое движение». Особенно острой критике подвергается «вера в способствующий посту потенциал самораскрытия — доминантная и распространенная посылка этого движения». «Доводы, которыми доказывают целебное действие групповых встреч, — пишет Кох, — как правило, разнообразием не отличаются. Духовный рост — рост свободы, независимости, подлинности, непосредственности, выразительности, гибкости и самоактуализации индивида — вот якобы к каким результатам приводит выставление себя напоказ перед сочленами группы в кругу, который способствует непосредственному выражению чувств (дружеских, враждебных, любовных и т. д.) со стороны всех остальных участников группы по отношению к любому ее члену, раскрывающему перед всеми свои мысли, чувства и переживания со всеми интимными подробностями. Когда предпринимаются попытки обосновать этот процесс теоретически, то обычно подчеркивают взаимодействия подкрепления и обратной связи во всех душевных движениях индивида, пребывающего в группе. Иногда вдобавок постулируют действие естественных целебных сил, освобождающихся при этом в индивиде»

Эмоциональная открытость как одна из основных ценностей «группы встреч» вызывает возражение, в частности, на том основании, что она является по существу альтернативой ценностям реальных групп и организаций капиталистического общества. Кстати, то же самое можно сказать практически о всей системе ценностей этих групп — доверительное общение, искренние и теплые отношения, взаимная ответственность и т. п. По замыслу они оказываются лабораториями развития межличностных отношений, базирующихся на

ценностях, отличных от принятых в буржуазном обществе. Не случайно столь остро стоит проблема переноса полученного участниками опыта из группы в реальную жизнь. В определенной мере она осознается психологами, работающими в Данной области. Роджерс, например, пишет на этот счет следующее: «Из нашего обзора группового процесса становится ясно, что в атмосфере свободы члены группы продвигаются к тому, чтобы стать более спонтанными, гибкими, внимательно относящимися к своим чувствам, открытыми опыту, более близкими в межличностных отношениях. Если мы положительно оцениваем такой тип личности и поведения, то групповой процесс несомненно ценный. Если же, с другой стороны, мы больше ценим индивида, который успешно подавляет свои чувства, который поступает в соответствии с устоявшимися принципами, не доверяет собственным реакциям и опыту, но привык полагаться на авторитет, остается отчужденным а межличностных отношениях, тогда мы будем считать групповой процесс, каким я его попытался описать, опасной силой. Разумеется, по этому ценностному вопросу существуют различные мнения, и не всегда представители нашей культуры ответят на него одинаково». Действительно, например, Колеман, приводя в своей книге «Психология и эффективное поведение» данное суждение Роджерса, сопровождает его следующим комментарием: «Хотя мы не все можем согласиться с этим ответом, большинство из нас, вероятно, согласится с важностью данного вопроса».

Мы видим, что многое в представлении «гуманистической психологии» о психологически зрелой личности выводит за рамки капиталистического общества в том смысле, что это общество не может способствовать формированию такого идеала и даже, наоборот, активно противодействует этому. Осознание данных тенденций привело западных психологов к поиску и открытию лабораторных «очищенных» от реальной жизни форм содействия «росту личности». Некоторые критики видят уязвимость «интенсивного группового опыта» именно в этом его противостоянии условиям реальной жизни. Кох, например, пишет по этому поводу: «Как бы ни были далеки от совершенства условия формирования характера в обычной жизни, весьма рискованно заменять их воздействием группы». Имеется в виду, что подобная изолированность человека от реальности не столько поможет ему укрепиться в этой реальности, сколько ослабит его позицию перед лицом «естественных» социальных отношений и трудностей.

Следует отметить определенное созвучие некоторых идей «гуманистической психологии» относительно зрелой личности и представлений отечественной психологии о развитии личности, например в отстаивании принципа непрерывного развития (в их терминах — роста) личности человека на всем протяжении его жизни или идеи самореализации, а в нашей терминологии — всестороннего развития всех способностей человека. Однако существенно иметь в виду, что созвучие имеет место лишь в ограниченных пределах, и это становится видно как только провозглашаемые принципы раскрываются содержательно. Так, самоактуализация личности в контексте гуманистической психологии в известном смысле противопоставляется служению обществу, тогда как в советской психологии подчеркивается органическое неразрывное единство «самореализации и служения людям». В этом мы видим принципиальную линию противостояния двух данных подходов.

Одно из направлений критики в адрес «интенсивного группового опыта» связано с отсутствием достаточного теоретического обоснования этой области. «Группы встреч настолько заняты тем, чтобы быть экспрессивными, что остается мало времени оглянуться на свои теории. Но история показывает, что в конце концов техника без обоснования выходит из употребления» [цит. по: 93, IX]. С высказанной оценкой трудно не согласиться. На примере концепции Роджерса мы видели, что первые шаги в направлении осмысления опыта уже предприняты, однако до построения систематической теории здесь еще далеко, и пока дело ограничивается предварительными «практическими гипотезами».

§ 4. Т-группа как форма тренинга чувствительности

В настоящее время в практике зарубежной психологии наряду с «группами встреч», формой психологического воздействия, выросшей в недрах «гуманистической психологии», существует целый ряд форм, развившихся в рамках не одной теории, но под одновременным влиянием различных теоретических традиций. В первую очередь, исходя из широты представленности в прикладной психологии, следует упомянуть так называемые Т-группы (Т — начальная буква слова тренинг), или группы тренинга человеческих отношений, лаборатории тренинга чувствительности и т.д. — для их обозначения используется целый набор взаимозаменяемых терминов

Со времени своего возникновения в 1947 году «Т-группы обнаружили огромную экспансию и стали институционализированными во многих университетах, организациях бизнеса, агентствах социальной службы и множестве других мест. Каждый год проводится буквально тысячи групп, представляющих широкий набор различных социальных ситуаций и разнообразных техник. Кроме того, многие техники, развитые в рамках Т-групп и ситуаций лабораторного тренинга, интегрированы в целый ряд других техник обучения, так что можно представить это движение как одну из основных новаций в развитии образования за последние 25 лет» Так определяют место этих групп в современном капиталистическом обществе Левайн и Купер в статье, посвященной двадцатилетию их действия

Т-группы возникли в русле школы групповой динамики К. Левина, однако близкое знакомство с этим опытом обнаруживает здесь явные следы влияния и гуманистической психологии, и психоанализа.

Существующие классификации форм «группового движения» обычно рассматривают эти группы как разновидность — наряду с «группами встреч» — форм тренинга чувствительности. Так, Роджерс рассматривает «тренинг чувствительности» как термин, используемый обычно для обозначения и Т-группы, и «группы встреч». Чтобы выявить их специфику, обычно указывают на два показателя — цели и процессы, используемые для достижения этих целей.

В настоящее время есть множество вариантов определений Т-группы. Например, Витмэн описывает ее как «собрание гетерогенных индивидов, которые встретились с целью исследовать межличностные отношения и групповую динамику, которую они сами порождают своим взаимодействием». По мнению Колемана, «в целом группы встреч ставят больший акцент на индивидуальном росте, чем на групповом взаимодействии или групповых умениях. Если член Т-группы стремится направить свое внимание на то, как он влияет на других, то участник «группы встреч» имеет тенденцию концентрироваться на том, как другие влияют на него...». Главный интерес для участников Т-группы представляет сама группа, участники узнают о групповом процессе через продуцирование и анализ собственных взаимодействий. Роджерс называет Т-группу «учебной лабораторией по групповой динамике» и в этом видит ее основное отличие от «группы встреч», ориентированной на рост личности. Данный перечень определений можно было бы продолжить. Мы ограничимся этим и лишь в качестве иллюстрации приведем пример Аронсона: «Можно сказать, что в курсе психологии колледжа я изучаю, как ведут себя люди; в Т-группе я изучаю, как я себя веду. Но я даже обучаюсь большему: я узнаю также, как меня видят другие, как мое поведение влияет на других и как на меня влияют другие люди».

В зарубежной литературе представлено множество описаний целей групп лабораторного тренинга. Характеризуя цели Т-групп, авторы обычно выделяют два уровня целей — непосредственные и так называемые метациели, или цели более высокого уровня общности. К числу последних относят, например, следующие: сформировать у индивида дух исследования, готовность экспериментировать со своей ролью; развить аутентичность в межличностных отношениях, или просто чувство большей свободы быть собой; расширить «межличностное сознание», то есть знание о людях; выработать способность вести себя с окружающими (и вышестоящими, и подчиненными) в сотрудничающей и взаимозависимой манере, а не в понятиях авторитарности и иерархии и т. д.

Список непосредственных целей, как правило, выглядит более конкретизированным и пространным: 1) возрастание самопознания участников, связываемое с получением сведений. Относительно того, как Другие воспринимают поведение каждого; 2) обострение чувствительности к групповому процессу, поведению других, связанное прежде всего с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других, — интонаций голоса, выражений лица, поз тела и других «контекстуальных факторов», дополняющих слова. Обычно, формулируя эту цель, используют понятие эмпатии; 3) понимание условий, которые затрудняют или облегчают функционирование группы; 4) развитие диагностических умений в межличностной сфере, а также 5) умений успешно вмешиваться во внутригрупповые и межгрупповые ситуации; 6) обучение тому, как учиться. Под этим понимается развитие способности индивида «непрерывно анализировать свое межличностное поведение с целью помощи себе и другим в достижении более эффективных и удовлетворяющих межличностных отношений».

Данный перечень, конечно, не следует понимать таким образом, что каждая группа тренинга чувствительности реализует весь этот Набор задач. Различие в акцентах на отдельных пунктах выступает одним из оснований вариативности групп. «В настоящий момент это движение представляет собой весьма разнообразное явление с малым совпадением в целях ориентации и методах между одной группой и другой».

Различие целей предполагает различие в используемых методах и процедурах. В частности, обычно отмечают меньшее «использование в Т-группе по сравнению с «группой встреч» техник невербального общения. Но более существенными, пожалуй, являются процедурное сходство этих групп, их похожесть во внешних характеристиках и многих внутренних параметрах. К числу основных составляющих группового опыта относятся: климат доверия, позволяющий «безопасно» реализовать установку на экспериментирование; принцип «здесь и теперь» — интерес к «исторической» информации нетипичен для Т-группы, акцент на переживания, чувства как форму реагирования на происходящее в группе. В Т-группах люди обучаются, пробуя, соприкасаясь со своими чувствами и выражая их другим людям — вербально или невербально. Апробация не только помогает индивиду понимать свои чувства, она также предоставляет ему возможность извлечь из научения то, как его поведение влияет на других людей. «Если я хочу знать, считают ли меня люди манипулятивной личностью, я просто поступаю соответственно — и затем позволяю другим в группе сказать мне, что они чувствуют от моего поведения». Приведенный пример хорошо иллюстрирует своеобразие обратной связи, устанавливаемой в группе. «Участники должны быть способны информировать друг друга, как их поведение видят и интерпретируют, и описать виды порождаемых чувств. Это основной процесс, посредством которого участники «учатся». Открытость в выражении чувств — ключевой аспект поведения в такой группе. Авторы обычно подчеркивают вторичную в данном случае роль когнитивных аспектов обучения, их зависимость от эмоциональных. «Фактически когнитивные аспекты проблемы являются вспомогательными в этой эмоционально направленной ориентации». Отмечается, что обучение происходит главным образом через переживание многогранного группового опыта.

Создание климата доверия в большой мере обеспечивается особой формой ведения группы «тренером». Он выступает для участников моделью поведения в группе. Это предполагает, в частности, что он воспринимает чувства враждебности и фрустрации, не защищаясь, обеспечивает обратную связь другим, искренне и открыто выражая свои чувства, активно поддерживает выражение чувств другими, участниками и т. д. Этот акцент отличает данный вид тренинга от форм рационального тренинга. В этом смысле поведение ведущего — его основное орудие работы. Обычно признается множество вариаций в стиле компетентных «тренеров», тем не менее некоторые основные принципы являются общими. Ведущий — не психотерапевт и не учитель в традиционном смысле. Он действует иначе: как правило, не предлагает интерпретаций поведения участников и не читает им лекций. «Прежде всего и главное, он — член группы. Это означает, что его чувства в той же степени являются частью группового процесса, как и чувства любого другого члена группы. Он не держится в стороне от группы, и его чувства не спрятаны от нее. В отличие от терапевта, он не находится в асимметричных отношениях с группой, все слушая и ничего не раскрывая. Как член группы, он также получает обратную связь от участников. Это может быть крайне важной функцией, поскольку его манера давать и получать обратную связь служит моделью для других участников». Вмешательства ведущего могут быть трех основных типов: как участника, как наблюдателя-профессионала и как интерпретатора событий в группе. «Он может подчеркивать происходящее там, чтобы важные события не проходили мимо. Он может иногда вмешаться на «групповом уровне», описывая, куда, по всей вероятности, движется группа в терминах ее собственной динамики... Он также оказывает поддержку тем членам группы, которые рискуют и становятся уязвимыми, пока участники не научатся поддерживать друг друга. Это весьма важная функция тренера. Именно с помощью его отношения и поведения устанавливается общая атмосфера заботы и поддержки».

В целом, как мы видим, от ведущего требуется очень широкий спектр умений — быть «катализатором», ролевой моделью, гуру, уметь активно вмешиваться или, наоборот, оказаться сфинксом, то есть уметь молчать... Во многих ситуациях акт невмешательства поможет больше, чем вмешательство, — независимо от того, каким блестящим может быть это вмешательство. Цель группы не демонстрация участникам блестящих качеств тренера. Опыт помогает тренеру определить, где и как вмешаться в различных ситуациях. Он также помогает решить, где не следует вмешиваться... Опытный тренер может быть не в состоянии не делать ошибок, но он способен помочь проработать ошибку и таким образом внести вклад в обучение участников». В качестве самого главного условия успешности «тренера» обычно называется принятие им ценностей лабораторного тренинга, которые в большой мере определяют его стиль. Необходимо упомянуть о довольно частых случаях, когда группу ведут два «тренера» в паре» эта особая ситуация пока, к сожалению, не привлекала должного исследовательского внимания.

Кратко об истории возникновения Т-групп. Летом 1946 года несколько психологов, работавших в группе Левина, собрались, чтобы обсудить поведение участников дискуссионной группы, которую они наблюдали в этот день, но по времени несколько раньше. В это же время в этой аудитории оказались и некоторые из участников данной дискуссионной группы, которые подключились к обсуждению психологами процессов их группы. Таким образом, оказалось возможным сопоставление видения одних и тех же процессов, поведения участников самими участниками и психологами-наблюдателями.

Считается, что этот случай в большой мере помог открыть значимость обратной связи в межличностном общении. Именно с ним обычно связывают рождение новой, новаторской формы обучения. Через год на летнем курсе 1947 года такой опыт обучения, основанный на переживании (*experience-based learning*), был уже специально запланирован в г. Бэтэле, «месте, которое с тех пор стало синонимом для многого, связанного с групповым движением». Очень скоро этот метод наряду с проигрыванием ролей, анализом конкретных ситуаций, обычными лекциями и семинарами вводится в систему подготовки различного рода руководителей. Он становится важной частью «лабораторного обучения», «где участники могут целенаправленно исследовать собственное поведение и групповые процессы и вырабатывать действенные социальные решения проблем, с которыми они сталкиваются в своих организациях и институтах» [там же].

В 1949 году эта модель лабораторного тренинга была названа Т-группой. «Группа людей собирается на относительно короткий временный период, чтобы сознательно учиться через собственный совместный опыт, как добиваться планируемых изменений в старых системах — будь такой системой индивид, малая группа или некое большее образование — и как оценивать эффективность своих попыток. Это и есть лабораторный подход к тренингу человеческих отношений, и одной важной частью такой лаборатории является Т-группа, искусственно конструируемая малая первичная группа. ...Технология может быть изобретена в одной группе; чтобы понять ее, Может потребоваться следующие двадцать пять лет». В действительности так, по сути, и произошло. Правда, и более чем через двадцать пять лет в теоретическом отношении многое остается непонятым, неинтерпретированным. В области технологии динамика гораздо активнее — идет процесс чисто эмпирического наращивания отдельных используемых приемов. Отчасти это объясняется тем обстоятельством, что данная область в основном развивалась как чисто прикладное направление. Осложняющую роль играет и тот факт, что здесь тесно переплетаются острые проблемы самых различных отраслей психологии — социальной, педагогической, психологии личности и т. д. Как известно, интеграция усилий исследователей этих областей — дело непростое, а главное, не традиционное.

Первая фаза, выделяемая обычно в развитии Т-групп, охватывает период с 1949 по 1955 год. Это было время все более четкого ее отделения от других форм лабораторного обучения; время, когда список целей обучения выглядел весьма внушительно; группы формировались тогда только из участников, ранее незнакомых друг с другом (*stranger groups*). Вторая фаза ознаменовалась развитием акцента на опыт переживания как базу данного метода (*experience-based method*) — удельный вес использования «концептуального (когнитивного) материала» снижается. В организационном отношении этот период характеризуется возникновением автономных региональных лабораторий.

В 1964 году под редакцией трех авторов [138] выходит первый большой сборник, суммирующий опыт семнадцати лет развития лабораторного тренинга, и в частности Т-групп. Как подчеркивают авторы, «Т-группа — это больше, чем технология... Она имеет свои корни в системе ценностей относительно зрелых, продуктивных и справедливых отношений между людьми. Она базируется на допущениях о человеческой природе, человеческом обучении и изменении». Лаборатория тренинга человеческих отношений рассматривается как место, где человек может получить помощь в решении проблемы большей собственной интегрированности, а также как способ внесения изменений «в большие социальные структуры». Авторы называют четыре проблемные сферы, с их точки зрения важные для дальнейшего развития «лабораторного образования»: профессионализация тренеров; модификации метода Т-группы, расширенное использование лабораторного метода внелабораторных условиях; рост исследований и развитие теории.

Много лет спустя после выхода этой первой фундаментальной работы указанные проблемы, на наш взгляд, остаются актуальными для развития данной области, поэтому кратко остановимся на их рассмотрении.

Идея профессионализации тренеров имеет целый ряд аспектов. В частности, достаточно острой остается проблема четкой дифференциации психотерапевтических групп, «групп встреч» и Т-групп с тем, чтобы «и участники, и ведущие могли найти соответствующие своим целям модели». Сложность состоит в том, что реально практикуемые в настоящее время Т-группы многообразны с точки зрения целей и используемых для их достижения средств. Отчасти с этим связана неоднозначность позиций различных авторов в вопросе о соотношении трех вышеназванных видов групп. Корей, не столько теоретик, сколько практик в этой области, в своей книге «Группы: процесс и практика» пишет: «В этой книге фраза «терапевтическая группа» используется как общий термин, относящийся к любому из различных типов групп». Далее предлагается перечень, включающий более десятка наименований, в том числе групповая терапия, групповое консультирование, Т-группы, группы встреч и т. д.

Однако все-таки чаще Т-группы не заносятся в разряд терапевтических: обычно подчеркивается, что они представляют опыт обучения, ориентированный не только и подчас не столько на достижение личной интеграции (традиционная ориентация клинической психологии), сколько на выход к социальному изменению «Целью института Национальной лаборатории тренинга является конструктивное социальное изменение. Его программы фокусируются на развитии индивидуальной и организационной динамики с тем, чтобы помочь создать организации, которые постоянно способствуют и личному, и социальному росту» [цит. по: 62, 30]. Такова исходная установка на данные группы, которая остается, несмотря на множественность их нынешних форм.

В качестве примера разнообразия групп можно привести особую подгруппу лабораторий тренинга без ведущего (*leaderless group*). Одна из их разновидностей получила название Д-группы (*development group*), или инструментальной лаборатория. Если в Т-группе модель обратной связи задается для участников ведущим, то в Д-группе обратная связь обеспечивается посредством использования различных инструментов — опросников, шкал, заполняемых участниками на себя и друг друга, которые затем обрабатываются и доводятся до сведения членов группы. «Прямая обратная связь дается участниками по мере того, как они научаются использовать инструменты и интерпретировать их».

Психологи, практикующие данные группы, полагают, что изучение того, что происходит в группе, осуществляется через сбор данных, их анализ и оценку. Эта специфически здесь решаемая задача стоит, однако, перед каждым в повседневной жизни, поэтому считается, что перенос полученного в такой группе опыта на реальность достигается легче по сравнению с Т-группой. Ведущий здесь обеспечивает группу инструментарием, обучает его использованию, может организовывать межгрупповые «упражнения и другие обучающие возможности». Однако он не присутствует постоянно в своей группе, подобно тренеру Т-группы, задавая модель желаемого поведения и отношений. Несомненно, столь различные вариации роли ведущего предполагают различия в его подготовке, квалификации и в личных качествах, в чем не всегда в должной мере отдается отчет. Четкая дифференциация групп с точки зрения их целей, возможностей не менее важна и для ориентации участников, чтобы они могли совершить выбор, адекватный своим задачам и ожиданиям.

Уже отмечалась изначальная нацеленность Т-группы на социальное изменение. Предполагается, что изменившиеся под воздействием группового опыта участники явятся «агентами», которые внедрят соответствующие изменения в представляемые ими реальные группы и организации. Естественно, что эффект не оправдал ожидания в должной мере. Проблема переноса полученного в группе опыта на реальность оказалась одной из самых сложных. Следует обратить внимание на одно из наметившихся направлений подхода к ее решению. Мы имеем в виду (наряду с комплектованием по-прежнему групп тренинга из незнакомых между собой людей) развитие практики тренинга для совместно работающих или иначе знающих друг друга

участников. В качестве примера можно сослаться на соответствующие программы, используемые в промышленности, школах, системе высшего образования, семейных консультациях и т. д.

Все перечисленные проблемы свидетельствуют о настоятельной потребности, необходимости концептуализировать имеющуюся «технологию», построить ее теоретический фундамент. Современное состояние теории, исследований и практики в этой области описывается, например, следующей красочной аналогией. Оно подобно тому, чтобы давать концертное представление в условиях, когда концертный зал строится, музыка пишется, инструменты изготавливаются, музыканты еще репетируют, а дирижеру предстоит дебют.

Считается, что «в области образования, терапии и тренинга, как и в других инженерных областях, практика имеет тенденцию опережать теорию». Частным проявлением этого оказывается такой количественный показатель: на каждого исследователя здесь приходится не менее 100 практиков. Кроме того, исследователи не обязательно руководствуются теорией или разрабатывают ее, что, впрочем традиционно для западной психологии. Поэтому приложения все в возрастающей степени опережают теоретические разработки. По мнению самих зарубежных авторов, «тот факт, что теория Т-группы не может предложить адекватную теорию изменения поведения, является также свидетельством состояния теории в науке о поведении в целом».

Среди немногих имеющихся к настоящему времени теоретических разработок часто упоминаются модель изменения Левина, теория группового развития Бенниса и Шепарда, экзистенциальная теория научения Хэмпдена-Турнера и некоторые другие. Теоретическая модель Левина использована, в частности, Шейном и Беннисом для описания того, как происходит обучение в Т-группе. Процесс изменения состоит из трех стадий: оттаивание, изменение, замораживание. На первой из этих стадий имеется в виду уменьшение стабильности, силы прежних установок и ценностей. Обычно это происходит в ситуациях, где старые подходы обнаруживают свою неэффективность и поэтому могут стать предметом критического рассмотрения. Так, в группе тренинга люди попадают в ситуацию, противоречащую их сложившимся представлениям относительно поведения руководителя и группы в целом. Как следствие неэффективности ранее усвоенного стиля развивается чувство напряженности и тревоги. Чтобы справиться с ситуацией, участник пробует различные изменения своего поведения, установок — это и есть вторая стадия. Наконец, на третьей происходит стабилизация тех из них, которые оказались наиболее эффективными.

Модель развития группы Бенниса и Шепарда интересна в том отношении, что основной акцент делается на изучение становления и развития ценностно-нормативных характеристик группы. Этим она отличается от большинства моделей группового развития в зарубежной социальной психологии, обращенных к проблемам структурного развития группы, то есть рассматривающих развитие группы как формирование общих системных свойств, изолируемых от содержательных характеристик. Согласно подходу Бенниса и Шепарда, процесс развития группы на каждой из двух вычлененных стадий определяется переходом от одних ценностных ориентации к другим и описывается как последовательное доминирование участников с разными ориентациями. Начальная стадия группы отличается неопределенностью — отсутствием структуры власти, стабилизированных межличностных отношений, взаимно согласованных норм и ролевых ожиданий. Развитие — это процесс уменьшения сферы неопределенности. Зрелая группа характеризуется «валидной коммуникацией», которая предполагает прежде всего атмосферу доверия, позволяющую открытое обсуждение существенных, для групповой жизни вопросов.

По поводу данной теории следует отметить, что она конечно, не может рассматриваться как универсальная модель развития группы. Во-первых, потому что в институциональных группах, как правило, структура власти и во многом характер межличностных отношений заданы в отличие от Т-группы, специфика которой состоит в том, что эти вопросы являются сферами неопределенности и поэтому выступают основными проблемами групповой жизни в течение ее развития. Во-вторых, знакомство с целями показывает, что по существу Т-группы являются лабораториями создания межличностных отношений, основанных на ценностях, отличных от принятых в буржуазном обществе. Данное обстоятельство отмечается и зарубежными авторами. «Первая задача тренера состоит в том, чтобы помочь создать сотрудничающую, ориентирующую к росту ситуацию обучения посредством того, что он или она делает и говорит, и это есть нечто отличное от повседневного соперничающего, ориентированного на выживание домашнего мира участников». Своеобразное выпадение из общего социального контекста, как характеристика Т-группы, делает ее опыт достаточно уникальным. Следовательно, его концептуализация не может быть распространена на весь ареал малых социальных групп.

По мнению зарубежных авторов, важным связующим звеном между теорией и практикой может выступить исследование. Предполагается, что модель тренера-исследователя во многом помогла бы скорректировать дисбаланс в соотношении теоретиков и практиков. Идеалом представляется создание групп, объединяющих теоретиков, исследователей, тренеров. Литература об эмпирических исследованиях показывает, что эти исследования, как правило, разрознены и трудно сопоставимы, за ними не просматривается ничего похожего на целостную программу. В первом обзоре на эту тему Сток (1964) сгруппировала все исследования в следующие семь категорий: ход развития в Т-группе; групповая композиция; характер Т-группы, как он описывается, ее участниками; роль тренера в Т-группе; восприятие участниками друг друга; влияние группы на

индивидуальное обучение и изменение.

По мере расширения практических сфер приложения метода обостряется проблема переноса полученного в Т-группе опыта в реальную группу (семейную, рабочую и т. д.). Отчасти это находит отражение в акценте исследований. Показателен в этом отношении обзор Кэмпбелла и Дюнетта «Эффективность опыта Т-группы в тренинге и развитии менеджеров». Как видно из названия, он посвящен анализу полезности метода в той области, где данный метод используется, пожалуй, наиболее широко. «Т-группы, несомненно, стали популярным способом развития менеджмента. Лаборатории национального тренинга (НТЛ) и западные лаборатории тренинга ведут программы для нескольких сот менеджеров и должностных лиц каждый год (НТЛ, 1967), ряд консультирующих фирм сделал этот тип тренинга стандартной частью своего репертуара, и многие колледжи и университеты включают Т-группы как часть программ обучения в области бизнеса, общественной администрации, образования, психологии».

Авторы с самого начала определяют свою позицию не как внутреннюю — позицию практиков, но как в определенном смысле внешнюю — позицию академических психологов, «интересующихся организационным поведением». Соответственно их анализ опирается не на личный опыт ведения групп, а на имеющуюся по данной теме литературу.

Главные вопросы, поднимаемые авторами, — определение и суммирование элементов метода Т-группы; некоторые трудности исследования динамики и эффектов метода; подытоживание исследовательских доказательств полезности Т-групп для целей тренинга и развития. Основной фокус внимания направлен на проблему переноса того, чему обучились участники, в их реальную организацию. Таким образом, авторов в первую очередь интересует внешний критерий эффективности Т-групп, то есть связь опыта этой группы с поведением участников на работе. Хотя рассматривается также и внутренний критерий — «измерения, прямо связанные с содержанием и процессами программы тренинга, но они не имеют прямой связи с действительным поведением на работе или с целями организации». Здесь имеются в виду, например, изменения установок до и после тренинга или выяснение мнений участников относительно того, чему они научились. Допускается, что изменения с точки зрения внутреннего критерия не обязательно сопровождаются новыми образцами «организационного поведения». «Отношение между внутренним и внешним критерием — суть проблемы переноса эффекта в организационную среду» [там же].

Необходимо подчеркнуть, что авторы рассматривают Т-группу как «технику личностного развития». Признавая трудности наблюдения и измерения, в области тренинга по типу Т-группы, они тем не менее достаточно критичны в отношении допущений, лежащих в основе тренинга, в отношении его «организационной полезности». В целом их заключение таково.

1. Существует ограниченное, но достаточно убедительное доказательство, что тренинг в форме Т-группы индуцирует поведенческие изменения в реальном внелабораторном контексте.

Весьма сложной является проблема типичного эффекта тренинга. Некоторые исследователи сопротивляются такой постановке вопроса, предполагая уникальность паттернов изменения каждого участника. «Если это так, — пишут авторы, — то современное отсутствие знаний о том, как взаимодействуют переменные индивидуальных различий с переменными программы тренинга, делает почти невозможным предвидеть исходы, ожидаемые от любой данной программы развития. То есть если исходы тренинга действительно уникальны и непредсказуемы, нет основы для суждения о потенциальной ценности этого тренинга с институциональной или организационной точки зрения. Вместо этого его успех или неудача должны оцениваться каждым индивидуальным участником на основе собственных личных Целей. Однако, — продолжают они, — вопреки этому сильному акценту на уникальность, получены групповые различия, которые, по-видимому, совместимы с некоторыми из основных целей лабораторного тренинга».

2. Результаты с использованием внутреннего критерия более многочисленны, но, по мнению авторов, «даже менее убедительны». Например, несомненным является доказательство изменений, происходящих в восприятии себя. «Однако с определенностью нельзя оказать, ведут Т-группы к большим или меньшим изменениям этого рода по сравнению с другими типами группового опыта, по сравнению просто с течением времени или заполнением опросника на описание самого себя». По мнению Кэмпбелла и Дюннета, необходимы исследования, обеспечивающие «лучшее понимание природы эффектов тренинга в виде Т-группы» [там же]. Только при этом условии можно судить о ценности данного метода.

Рекомендации авторов к будущим исследованиям включают следующие моменты: больше исследовательских усилий направить на определение специфики поведенческих исходов, ожидаемых в результате тренинга. В будущее исследования необходимо вводить больше намерений индивидуальных различий. Вопрос состоит в том, чтобы выделить людей, у которых в особенности наблюдаемы эффекты тренинга. Такого рода данные помогут снять суждения о непредсказуемой уникальности эффектов Т-группы. Эффекты тренинга в Т-группе должны более полно сравниваться с поведенческими эффектами других методов тренинга. «Необходимы исследовательские результаты, определяющие условия, при которых должна использоваться Т-группа или другие методы тренинга». Естественным представляется авторам пожелание более полного изучения относительного вклада «различных технологических элементов» в метод Т-группы. Наконец, предлагают направить больше усилий к прояснению связи между «поведенческими изменениями и изменениями

в эффективности, проявляющейся на работе» [там же]. Авторы констатируют, что вся область методов развития менеджмента «страдает от недостатка исследовательского внимания». «Однако цели метода Т-группы по сравнению с другими техниками — гораздо более далеко идущие, и типы желаемых поведенческих изменений по самой своей природе более трудны для наблюдения и измерения. Эти две особенности свидетельствуют в пользу больших исследовательских требований к методу Т-группы, чем к другим техникам, касающихся более ограниченных и, возможно, менее важных поведенческих сфер». В итоговом суждении Кэмпбелл и Дюннег не отрицают, что тренинг по типу Т-группы может быть полезен для индивида, но доказательства его полезности для организаций явно недостаточны.

Бьюкэнен (1969) в своем обзоре литературы по лабораторному тренингу (включая Т-группы) справедливо подчеркивает, что должна быть проделана еще большая методологическая работа, прежде чем станут полезны исследовательские результаты. По мнению Бьюкэнена, вопрос о полезности лабораторного тренинга в целом и о том, какой вид тренинга обеспечивает умения, релевантные развитию организации, должен вытекать из теорий, интерпретирующих эффективное функционирование организаций, а не из программ или исходов самого тренинга. Свой весьма детальный анализ современных исследований Бьюкэнен заключает скромным набором итоговых суждений о ценности лабораторного тренинга: он облегчает рост и развитие личности и поэтому может быть ценным для участников; он приводит к изменениям в индивидах, которые в соответствии с некоторыми теориями, важны для эффективного изменения организаций и эффективного управления ими; данные одного исследования, в котором инструментальная лаборатория сравнивалась с тренингом чувствительности, показывают, что результатом инструментального подхода оказываются изменения, более ориентированные на организацию по сравнению с продуктом тренинга чувствительности.

На наш взгляд, приведенные из обширной имеющейся литературы оценки и суждения различных авторов показывают всю проблемность данной области зарубежной психологии в целом. Ее констатируемая многими обделенность теорией существенно осложняет ситуацию. Правда, отсутствие системной теоретической концептуализации свойственно многим отраслям, разделам современной психологии, однако широкий практический выход рассматриваемых методов, по-видимому, усугубляет остроту проблем. Тому же содействует и уже упоминавшийся «маргинальный» характер области, расположившейся на стыке целого ряда самостоятельных, более того, обособленных, к сожалению, ветвей психологического знания. Заслуга лабораторных методов, в частности, в том, что они вскрыли пагубность подобной разрозненности для развития современной психологии.

При всей неоднозначной гамме отношений зарубежных психологов к опыту групп тренинга сензитивности в целом преобладает позиция, представленная, например, Аронсоном: «По моему мнению, группы тренинга сензитивности — не панацея и «е угроза, как их часто понимают. При правильном использовании они могут быть очень полезны как средство расширения самосознания человека и обогащения человеческих отношений. Когда ими злоупотребляют, они могут быть тратой времени или, в крайнем случае, могут даже дать людям очень болезненный опыт, эффекты которого сохраняются надолго после окончания группы».

Широкое и быстрое распространение тренинга обострило комплекс этических проблем, связанных с профессией психолога. Это обусловлено природой данного явления, коль скоро оно затрагивает такие сложные вопросы, как изменение личности, соотношение личности и роли, интимного и ролевого общения, то есть в конечном счете мы опять выходим в область ценностей, в рамках которых используется метод. Отрефлексирование ценностей (философских, социальных, психологических) составляет необходимую предпосылку подхода к этическим проблемам.

Итак, практика социально-психологического тренинга на Западе, будучи далекой от сколько-нибудь строгого, законченного теоретического обоснования, вырастает тем не менее на почве определенных теоретических представлений о природе психологического воздействия. Многое в этих представлениях оказывается связанным с чуждыми марксизму философскими концепциями и неприемлемыми социально-политическими позициями. Естественно поэтому, что восприятие результатов, полученных в рамках рассматриваемого направления, должно быть дифференцированным и критичным.

В плане мировоззренческом марксистки ориентированный исследователь найдет здесь мало точек соприкосновения, даже принимая во внимание провозглашенные принципы гуманизма, совершенствования личности и призывы к социальному прогрессу. Глубоко различающаяся интерпретация упомянутых принципов в рамках либерально-буржуазных представлений и в теории марксизма проводит резкую границу между этими подходами. Если же перейти от философских и социально-политических аспектов к собственно психологической стороне дела, то в совокупности неоднородных, фрагментарных, порой сомнительных или противоречивых идей, на наш взгляд, четко проступают и отдельные конструктивные элементы, непосредственно «работающие» в практике социально-психологического тренинга. Замечательный факт при этом заключается в том, что некоторые из этих элементов совершенно независимо вычленены и развиты в отечественной теории и практике психологического воздействия, и в первую очередь в советской педагогике. Помимо принципа гуманизма, который выступает здесь в виде гуманизма действенного, коллективистского, мы имеем в виду, в частности, следующие идеи:

а) акцент на решение проблем психологического воздействия в контексте группы, точнее, коллектива;

- б) диалогическая интерпретация процессов обучения и воспитания в виде подчеркивания равной активности позиций обучающего и обучаемого, воспитателя и воспитанника, установки на самообучение, самовоспитание как необходимые психологические предпосылки продуктивности воздействия;
- в) вычленение и акцентирование эмоциональной составляющей как существенной компоненты психологического воздействия.

Осмысление и разработку указанных принципов в рамках отечественной традиции мы проиллюстрируем на примере педагогической системы В. А. Сухомлинского.