

1. Терапевтическое присутствие как основа глубоких отношений

Шари Геллер

Терапевтическое присутствие предполагает, что терапевт, находясь здесь и сейчас с клиентом, оказывается вместе с ним на самых разных уровнях — физическом, эмоциональном, когнитивном, духовном и реляционном (Geller&Greenberg, 2002, 2012). Способность терапевта находиться в присутствии во время встречи с клиентом дает возможность клиенту почувствовать, что встреча состоялась на самом деле и его поняли; и тогда уже сам клиент способен открыться и присутствовать точно так же, как это делает терапевт, что позволяет ощутить все эти уровни отношений.

Здесь мы будем говорить о том, что терапевтическое присутствие — это то, что является основой для глубоких отношений. Сначала будет представлено описание терапевтического присутствия на основании двух исследований: качественного исследования терапевтического присутствия и количественного исследования, (то есть степени присутствия терапевта) позволяющего рассчитывать на надежность и достоверность. Затем мы поговорим о теории отношений, основанных на терапевтическом присутствии, и порассуждаем о том, как терапевтическое присутствие может обеспечить основу и оптимальные условия для глубоких отношений.

Что значит терапевтическое присутствие?

Терапевтическое присутствие включает в себя: (а) контакт с собственным интегрированным и здоровым Я (б) открытость и восприимчивость к тому, что является крайне важным в данный момент, и погружение в проблему и (в) ощущение пространства и расширения сознания и восприятия. Такое прочное, глубокое и расширенное осознание можно наблюдать в случаях, когда у терапевта (г) есть желание быть с и для клиента, полностью отдаваясь процессу исцеления (Geller&Greenberg, 2002, 2012).

Хотя в описании терапевтического присутствия за основу были взяты некоторые исследования (Geller&Greenberg, 2002), мы можем провести некоторые параллели с более поздними работами Роджерса, в которых он ссылается на терапевтическое присутствие как важнейшее качество. Вот одна из цитат Роджерса (1980):

Когда я действительно на высоте, — как координатор группы или как терапевт, — я обнаруживаю у себя другую особенность. Я все больше и больше прихожу к выводу, что когда я ближе всего к своему внутреннему, интуитивному Я; когда я каким-то образом соприкасаюсь с неизвестным во мне; когда я, возможно, нахожусь в слегка измененном состоянии сознания, — тогда все, что я делаю, как мне кажется, способствует исцелению. Тогда всего лишь одно мое присутствие помогает другому и освобождает его. Вряд ли можно форсировать этот опыт, но когда я могу расслабиться и почувствовать трансцендентное ядро внутри меня, тогда я могу вести себя довольно странно и импульсивно в отношениях — все то, что необъяснимо рационально и что не имеет никакого отношения к моим мыслительным процессам. Но это необъяснимое поведение, как это ни странно, оказывается именно тем, что нужно: создается такое ощущение, что моя внутренняя духовность достигла внутренней духовности другого и соприкасается с ней. Тогда наши отношения выходят за узкие рамки и становятся частью чего-то большего. В этих отношениях можно видеть глубокий рост, исцеление и энергию. (p.129)

Нахождение в контакте с собственным Я и ощущение этого трансцендентного ядра, о чем говорит Роджерс, отражают как (а) прочную опору под ногами, так и (в) ощущение пространства, на что мы обращали внимание, давая определение «присутствию» (Geller&Greenberg, 2002, 2012) в самом начале. Кроме того, этот аспект присутствия (б) открытость и восприимчивость к тому, что является крайне важным в данный момент, погружаясь в конкретную проблему, находит свое отражение в работе, опубликованной уже после смерти автора, где Роджерс обращает внимание на то, что:

В самом начале терапии терапевт прежде всего должен задать себе следующий вопрос: «Я действительно присутствую с этим человеком? Не там, где он был некоторое время назад или где он собирается быть, но здесь и сейчас я действительно нахожусь с ним?» Именно это и есть самое главное. (Baldwin, 2000, pp. 32-33)

Именно ориентацию на клиента, лежащую в основе клиенто-ориентированного подхода, можно увидеть в последнем определении терапевтического присутствия; это присутствие становится возможным благодаря (г) большему осознанию того, что в терапии я действительно использую собственное Я. Я признаю то, что, когда я действительно сфокусирован на клиенте, уже одно только мое присутствие представляется целительным само по себе...» (2000, р. 29).

Итак, как показывают исследования, именно это внутреннее восприимчивое состояние включает в себя полную открытость терапевта к многомерному внутреннему миру клиента, включая телесное и вербальное выражение, а также открытость собственному телесному опыту в данный момент, чтобы получить доступ к знаниям, профессиональным навыкам и мудрости (Geller&Greenberg, 2012). Таким образом, абсолютное присутствие позволяет терапевту получить доступ к соответствующим настройкам и реагированию, основанному на кинестетическом и эмоциональном восприятии эмоциональных реакций и опыта другого человека, а также собственной интуиции и навыкам (Geller&Greenberg, 2002). Роджерс (Baldwin, 2000) также имел в виду именно это: «Обращаясь к собственному Я, я работаю через себя, всякий раз прислушиваясь к интуиции» (р. 30).

Терапевтическое присутствие делает возможной безоценочную, в высшей степени фокусную терапию, когда во главу угла ставится именно процесс исцеления. Терапевтическое присутствие также позволяет терапевту работать на самом глубоком уровне, укрепляя терапевтические отношения и союз между терапевтом и клиентом, что является главным фактором успешной терапевтической работы (Lambert&Simon, 2008; Mearns, 1997).

Исследования терапевтического присутствия

Ряд исследований терапевтического присутствия в какой-то степени объясняют природу присутствия и то, насколько это важно в построении позитивных терапевтических отношений (Geller, 2001; Geller&Greenberg, 2002; Geller, Greenberg&Watson, 2010). В частности, эти исследования(качественные и количественные) направлены на развитие как самой модели, так и степени терапевтического присутствия.

Подобная модель терапевтического присутствия была разработана на основе качественных исследований с участием опытных терапевтов, рассказывающих либо о присутствии терапевтов, либо о предполагаемом присутствии как важной составляющей терапевтической практики (Geller&Greenberg, 2002). Эта модель включает в себя три основные категории терапевтического присутствия: подготовка терапевтов к присутствию (как на сессии, так и в жизни), процесс терапевтического присутствия (действия терапевта, когда он присутствует) и (происходящее на телесном уровне терапевта) опыт терапевтического присутствия (Geller&Greenberg, 2002). Процесс терапевтического присутствия включает в себя три аспекта: открытость и *восприимчивость* к опыту клиента; *внутренняя настройка* к собственному телесному резонансу с опытом клиента; и *расширение пространства и контакт* с клиентом с этой особой восприимчивостью и сонастройкой. Опыт терапевтического присутствия включает в себя четыре аспекта, о чем мы говорили ранее: *опору* на собственное Я; *фокус* на «здесь и сейчас» с клиентом; *расширяющееся пространство*; и *посвящение* всего своего времени исцелению клиента и тому, чтобы *быть с клиентом и для него*.

Также было проведено второе исследование, позволяющее определить степень терапевтического присутствия — ОТП (Опросник терапевтического присутствия) (ТПИ — Therapeutic Presence Inventory; Geller et al., 2010). Были разработаны два варианта ОТП: один для терапевтов — их собственное присутствие (ОТП-Т), а второй — для клиентов (как они воспринимают присутствие терапевтов) (ОТП-К). Хотя ОТП изначально был основан на данной модели, в дальнейшем он дорабатывался и был признан эффективным исходя из эмпирических исследований, а также мнений терапевтов-практиков и теоретиков, много пишущих о присутствии. Впоследствии данный метод был взят за основу в двух более крупных психотерапевтических исследованиях, посвященных надежности и достоверности (Geller et al., 2010). Экспериментальные исследования, посвященные надежности и достоверности ОТП-Т и ОТП-К показывают, что оба варианта имеют неплохую достоверность, внешнюю валидность, конструктивную валидность, а ОТП-К еще и прогностическую достоверность.

Основной вывод, сделанный в данном исследовании, заключается в том, что клиенты сообщали о позитивном терапевтическом альян-

се, а также положительных изменениях после терапевтической сессии, когда у них создавалось ощущение, что терапевт присутствовал с ними (Geller et al., 2010). Также была выявлена умеренная корреляция между терапевтическим присутствием и условиями для установления отношений по Роджерсу (эмпатия, конгруэнтность и безусловное позитивное принятие) на основании Опросника отношений Барретта-Леннарда (RI, Barrett-Lennard, 1973), предполагающего определенную взаимосвязь между терапевтическим присутствием и условиями для установления отношений, а также их концептуальное различие (Geller et al., 2010). Согласно полученным результатам исследований, терапевтическое присутствие является неизменным условием или основой для установления отношений по Роджерсу. Дальнейшие исследования, посвященные изучению взаимосвязи между терапевтическим присутствием и эмпатией, в частности, показывают эту взаимосвязь, но в то же самое время и определенное различие (Pos, Geller & Oghene, 2011); а также то, что присутствие предшествует эмпатии (Hayes&Vinca, 2011). Эти выводы подтверждают более поздние суждения Роджерса:

Я склонен считать, что в своей работе я уделял слишком большое внимание трем основным условиям (конгруэнтность, безусловное позитивное принятие и эмпатическое понимание). Но, быть может, наиболее важное из всего этого — то, что находится за гранью, — когда мое Я присутствует столь явно и очевидно. (Baldwin, 2000, p. 30)

Но здесь также следует отметить определенное несоответствие между оценками терапевтического присутствия терапевтов и клиентов (Geller et al., 2010). Результаты качественного исследования (Geller&Greenberg, 2002) позволяют говорить о том, что терапевты описывают свой опыт присутствия на сессиях как нечто, помогающее им почувствовать большую связь с клиентами и стать более эффективными (реакции и техники). Однако, последующие результаты показали то, что клиенты не считают сессию более эффективной или альянс более позитивным, когда терапевты указывают на большее (собственное) присутствие; при этом, клиенты оценивают эти сессии и альянс как позитивные, когда у них самих есть это ощущение присутствия терапевта в отношениях с ними. Очевидно, терапевтическое присутствие влияет на клиентов только в том случае, если у них есть это ощущение, что терапевт присутствует с ними.

Важно отметить, что последнее — влияние терапевтического присутствия на клиентов — отражает исследования в целом в области психотерапии (Duncan&Moynihan, 1994; Horvath&Luborsky, 1993; Lambert&Simon, 2008). Опыт клиентов (их восприятие терапевта) оказывает большее влияние, чем опыт самих терапевтов. Так, Роджерс когда-то пришел к выводу, что именно то, насколько клиент воспринимает терапевта как безоговорочно принимающего, сочувствующего и конгруэнтного, является самым важным для позитивных терапевтических результатов (Rogers&Truax, 1976). Таким образом, если клиенты воспринимают своего терапевта как присутствующего, это позволяет им чувствовать большую связь с терапевтом, а также способствует общей позитивной результативности сессии.

Анализируя эти исследования дальше (как качественные, так и количественные перспективы), мы увидим своеобразный реляционный подход к присутствию. И хотя в самом начале исследований мы рассматривали присутствие как некий внутриличностный опыт (внутри самого терапевта), мы понимаем, что терапевтическое присутствие лишь углубляет эти отношения. Учитывая то, что присутствие терапевтов оказывает наибольшее влияние на терапевтические отношения и результативность сессии, — когда клиент воспринимает своего терапевта как полностью присутствующего, — вполне возможно, что клиент также учится большему присутствию не только с самим собой, но и терапевтом. Это может способствовать более глубокому присутствию как терапевта, так и клиента, а также глубине отношений вообще. Исследования терапевтического присутствия наряду с теоретическим и клиническим опытом, а также понимание того, какое воздействие оказывает присутствие, — все это способствует развитию теории отношений терапевтического присутствия.

Теория терапевтического присутствия в отношениях

Согласно теории терапевтического присутствия в отношениях, присутствие терапевтов является неизменным условием эффективной терапии, включая хороший процесс и результативность сессии; а также неотъемлемой составляющей углубления терапевтических отношений и отношений вообще (Geller, 2009; Geller&Greenberg,

2012). Кроме того, согласно данной теории, вербальная и невербальная коммуникация терапевтов представляются крайне важными, так как клиенты должны воспринимать своего терапевта как присутствующего, чтобы присутствие было действительно терапевтическим.

Как только клиенты начинают ощущать подобное присутствие терапевтов, они становятся более внимательными как к себе, так и к своим терапевтам. По мере того, как они все больше открываются и начинают присутствовать в отношениях друг с другом, можно видеть и первые результаты подобного реляционного терапевтического присутствия. Реляционное терапевтическое присутствие можно отнести к более глубокому терапевтическому присутствию, когда два (или более) человека полностью присутствуют друг с другом. Отношения между ними делают возможным большее пространство и доступ к мудрости и потоку, открывающимся благодаря этим отношениям здесь и сейчас.

Терапевтическое присутствие и возникающее реляционное присутствие могут быть исцеляющими для клиентов, поскольку у них есть это ощущение, что встреча состоялась, их слышат и понимают, что позволяет им стать более присутствующими внутри себя, а также почувствовать эту глубинную связь и присутствие с терапевтом. Это дает возможность клиентам почувствовать безопасность и эмоциональную поддержку, когда они открываются терапевту и отправляются исследовать глубинные пласты собственного опыта. Качественные исследования терапевтического опыта показывают, что совершенствование и опыт терапевтического присутствия одинаково полезны и для терапевта. Как правило, улучшается самочувствие, сокращается уровень эмоционального напряжения, снижается тревожность, выгорание, улучшаются внутренние и межличностные связи, повышаются жизненные силы (Geller&Greenberg, 2002).

Согласно теории терапевтического присутствия, самое важное в терапевтическом реагировании или рефлексии — это присутствовать здесь и сейчас, иметь твердую почву под ногами и быть полностью открытым и воспринимающим клиента. Воспринимая клиента на этих разных уровнях, терапевт может руководствоваться полученными знаниями, опираясь на личное и интуитивное понимание клиента. Только тогда возможно естественное реагирование или выработка определенного направления. Это способствует тому, что клиенты на-

чинают чувствовать себя открытыми, в большей безопасности, также у них возникает ощущение того, что их принимают или они чувствуют это присутствие с самим собой и терапевтом, что делает возможными такие синергетические отношения, когда терапевт и клиент могут действовать в направлении еще большего взаимного присутствия (или совместного присутствия, согласно определению Купера, 2005), а также установления Я-Ты контактов и реляционной глубины.

Терапевтическое присутствие как основа глубинных отношений

Из различных исследований нам известно то, что терапевты и клиенты могут переживать моменты подлинных глубинных отношений, и эти моменты могут быть очень значительными и запоминающимися, а также потенциально способствовать положительным терапевтическим отношениям и общей результативности (Cooper, 2005; Knox, 2008; McMillan&McLeod, 2005). Учитывая то, что глубина отношений является одним из неперемных условий формирования отношений (Cox, 2009; Mearns&Schmid, 2006), а терапевтическое присутствие — это основа подлинных отношений согласно Роджерсу (Geller&Greenberg, 2002; Geller et al., 2010; Hayes&Vinca, 2011), терапевтическое присутствие можно рассматривать как основу глубинных отношений, а также то, что способствует позитивным терапевтическим отношениям и самому процессу. Шмид и Мирнс (2006) приходят к выводу, что именно «терапевт должен внести определенный вклад» (р. 276), чтобы стала возможной подобная глубинная встреча между терапевтом и клиентом.

Последние исследования подтверждают эту точку зрения в отношении терапевтического присутствия как главного фактора подлинных глубинных отношений. Например, анализ клиентов, переживших моменты истинных глубинных отношений, показывает, что большинство клиентов описывает своих терапевтов в такие моменты как более присутствующих и аутентичных (Кнох, 2008). Кроме того, консультанты, работающие с людьми, причинившими себе какие-то увечья, признают, что именно терапевтическое присутствие помогло им обеспечить необходимую глубину отношений со своими клиентами (Long&Jenkins, 2010). Клиенты же, как правило, воспринимают

отношения как глубокие, когда они чувствует со стороны терапевта это приглашение к подлинной встрече (Кнох&Cooper, 2010; Кнох; McMillan&McLeod, 2006). Благодаря терапевтическому присутствию совершается поворот именно к клиенту. Тогда терапевт полностью открыт и готов к принятию другого, что еще больше способствует внутренней настройке на клиента, и приглашает клиента (и терапевта) к более глубокой подлинной встрече (Geller&Greenberg, 2012).

Вполне возможно, что присутствие терапевта может являться своеобразным приглашением для клиента к большей открытости и безопасности, что позволит терапевту проникнуть во внутренний мир клиента, углубляя отношения между ними. Следовательно, глубина отношений может быть достигнута благодаря готовности терапевта присутствовать и настроиться на переживание текущего момента клиентом, а также открытости и присутствию клиента с терапевтом.

По мере того, как терапевтическое присутствие переходит в терапевтическое присутствие в отношениях с терапевтом, а клиент все больше открывается в этих клиенто-центрированных отношениях, терапевт также все больше доверяет клиенту, ощущая эту трансцендентность (см. Geller&Greenberg, 2012), разные уровни присутствия. И хотя во время этой встречи между терапевтом и клиентом явно прослеживается определенная глубина, терапевтическое присутствие в отношениях можно сравнить как с переживанием терапевтом глубины этих отношений, так и с тем, что выходит за рамки этой взаимной встречи и приглашением к еще большей духовности. Для терапевтического присутствия в отношениях терапевты должны находиться в контакте с собственным Я, с другим, а также теми отношениями, которые становятся возможны благодаря этой особой духовности или трансцендентности.

Принято считать, что присутствие терапевта способствует открытости клиента и присутствию как с собственным Я, так и терапевта, и по мере того, как происходит подлинная встреча истинных Я каждого из них, возникает нечто такое, что можно назвать трансцендентностью, что в конечном счете способствует исцелению. Подобная трансцендентность — нечто такое, что возникает благодаря личному присутствию и осознанию того, что происходит здесь и сейчас (Leijssen, 2009). Клиент также может испытывать это состояние присутствия и трансцендентности, но мы не располагаем достаточными данными о знании или понимании подобного опыта клиентами.

Именно об этом исцелении, которое становится возможным в ходе терапевтического присутствия в отношениях, говорит Роджерс в своих комментариях (1980), отмечая «близость к трансцендентному ядру»: «...создается такое ощущение, что моя внутренняя духовность достигает и касается внутренней духовности другого. Наши отношения выходят за привычные рамки и становятся частью чего-то большего. В этих отношениях можно видеть подлинный рост, исцеление и энергетический ресурс» (р.129).

Хотя эти трансцендентные и реляционные параметры присутствия могут возникать в процессе непосредственной связи с другим, началом этому может послужить само намерение терапевта, его подготовка и практика присутствия вне или до терапевтической сессии. Точно так же было высказано предположение, что глубина отношений «не может планироваться заранее, но возникает в результате уникальных контактов между людьми» (O'Leary, 2006, р. 230). Роджерс (1980) также отмечает, что «в те редкие моменты, когда глубочайшая реальность одного из них встречается с реальностью другого, происходят те самые незабываемые отношения между Я-Ты, как сказал бы Мартин Бубер» (р. 19). Хотя «одному терапевту не под силу эта истинно глубинная встреча» (O'Leary, 2006, р. 230) и принимая во внимание то, что подобные моменты, и правда, большая «редкость», о чем говорил Роджерс, на мой взгляд, терапевтическая практика и содействие присутствию могут обеспечить более широкий доступ к опыту и углублению терапевтического присутствия и, следовательно, возможности установления более глубоких связей и глубины самих отношений (Geller, 2009).

Заключительные положения

В заключение мне бы хотелось сказать о том, что теория терапевтического присутствия в отношениях начинается с важнейшего присутствия самого терапевта, что позволяет совершенствоваться и поддерживать глубину отношений, а также повысить общую эффективность терапевтического процесса как для клиента, так и терапевта, и их встречи друг с другом. Согласно теории присутствия, терапевт и дальше будет работать в направлении открытости и принятия, чувствуя эту связь с землей, в то же самое время будучи глубоко открытым и чувствительным к различным нюансам в клиенте и терапевти-

ческих отношениях с ним. Эта позиция, основанная на присутствии терапевта, способствует углублению отношений, когда клиенты чувствуют, что их до конца услышали, поняли и соответственно отреагировали на их потребности; в то же самое время это понимание (как это чувствуют клиенты) побуждает их открываться еще больше терапевту, также создавая безопасную среду для открытия и подлинной связи с собственным телесным и аутентичным опытом. И если клиенты и дальше будут работать в направлении самопринятия, сострадания и присутствия благодаря присутствию их терапевта, за этим может последовать и глубокое внутреннее присутствие, что в свою очередь может способствовать этой важнейшей тенденции к целостности и росту. Более глубокое терапевтическое присутствие в отношениях может происходить наряду с открытостью и восприимчивостью клиентов к их присутствию, и, если между терапевтом и клиентом возникнет подобная глубина отношений, это может привести к еще большей взаимной открытости между ними. Это состояние присутствия в конечном счете способствует общему позитивному реагированию терапевта, а также углублению отношений и исцелению клиента. В этом смысле присутствие крайне необходимо для развития глубины отношений и общей эффективности терапии.

Несмотря на то, что терапевтическое присутствие может начинаться с культивирования самим терапевтом такого присутствия, оно становится все сильнее благодаря фокусу терапевта на «здесь и сейчас» в отношениях с другим и может обеспечить благодатную почву для взаимной встречи и глубины отношений. Тогда это присутствие может стать еще сильнее у терапевта, клиента и в целом между ними, способствуя созданию оптимальной среды для более глубоких отношений, направленных на исцеление, рост и актуализацию.

Список использованной литературы

1. Barrett-Lennard, G. T. (1973). *Relationship Inventory*. Unpublished Manuscript, University of Waterloo, Ontario, Canada.
2. Cooper, M. (2005). Therapists' experiences of relational depth: A qualitative interview study. *Professional Psychology: Research and Practice*, 5(2), 87-95.

3. Cox, S. (2009). Relational depth: Its relevance to a contemporary understanding of person-centered therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 8, 208-223.
4. Duncan, B. L., & Moynihan, D. W. (1994). Applying outcome research: Intentional utilization of the client's frame of reference. *Psychotherapy*, 31, 294-301.
5. Geller, S. M. (2001). *Therapeutic Presence: The development of a model and a measure*. Unpublished doctoral dissertation, York University, Toronto, Canada.
6. Geller, S. (2009). Cultivation of therapeutic presence: Therapeutic drumming and mindfulness practices. *Dutch Tijdschrift Clientgerichte Psychotherapie (Journal for Client-Centered Psychotherapy)*, 47(4), 273-287.
7. Geller S. M. & Greenberg L. S. (2002). Therapeutic presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapeutic encounter. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1, 71-86.
8. Geller S. M., & Greenberg L. S. (2012). *Therapeutic Presence: A Mindful Approach to Effective Therapy*. Washington, DC: APA publications.
9. Geller S. M., & Greenberg L. S., & Watson J. C. (2010). Therapist and client perceptions of therapeutic presence: The development of a measure. *Journal of Psychotherapy Research*, 20(5), 599-610.
10. Hayes J. & Vinca J. (2011, June). *Therapist presence and its relationship to empathy, session, depth, and symptom reduction*. Paper presented to the Society for Psychotherapy Research, Bern, Switzerland.
11. Horvath A. O. & Luborsky L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 561-573.
12. Knox R. (2008). Clients' experiences of relational depth in person-centred counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 8(3), 182-188.
13. Knox R. & Cooper M. (2010). Relationship qualities that are associated with moments of relational depth: The client's perspective. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 9, 236-256.
14. Lambert M. J. & Simon W. (2008). The therapeutic relationship: Central and essential in psychotherapy outcome. In S. F. Hick & T. Bien (Eds) *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. (pp. 19-33). New York: Guilford Press.

15. Leijssen M. (2009). Psychotherapy as search and care for the soul. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 8, 18-32.
16. Long M., & Jenkins M. (2010). Counsellors perspectives on self-harm and the role of the therapeutic relationship for working with clients who self harm. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 192-200.
17. McMillan M. & McLeod, J. (2006). Letting go: The client's experiences of relational depth. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5, 277-292.
18. Mearns D. & Cooper M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
19. Mearns D. & Schmid P. (2006). Being-with and being-counter: Relational depth: The challenge of fully meeting the client. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5, 255-265.
20. O'Leary C. J. (2006). Carl Rogers: Lessons for working at relational depth. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5, 229-239.
21. Pos A., Geller S. M. & Oghene J. (2011, June). *Therapist Presence, Empathy, and the Working Alliance in Experiential treatment for Depression*. Paper presented to the Society for Psychotherapy Research, Bern, Switzerland.
22. Rogers C. R. & Truax C. B. (1976). The therapeutic conditions antecedent to change: A theoretical view. In C. R. Rogers, E. T. Gendlin, D. J. Kiesler & C. B. Truax (Eds.), *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. (pp. 97-108). Westport, CT: Grennwork.
23. Schmid P. & Mearns D. (2006). Being-with and being-counter: Person-centered psychotherapy as an in-depth co-creative process of personalization. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5(3), 174-190.

2. Терапевтическое присутствие как образ жизни

Шари Геллер

Терапевтическое присутствие — это способ бытия, отражающий непосредственное участие терапевтов в ходе встречи с клиентом здесь и сейчас. Подобный уровень бытия с другим позволяет клиенту открывать и исследовать всевозможные непростые вопросы собственной жизни в безопасной и поддерживающей обстановке. Терапевтическое присутствие особенно важно для гармоничных и поддерживающих отношений, которые могут способствовать эффективной терапии.

В настоящей статье мы будем рассматривать не столь выраженные качества терапевтического присутствия, основанные на сочетании клиенто-центрированной теории, клинического опыта, общей практики и более чем десятилетнего опыта исследований. Хотя присутствие вряд ли можно считать чем-то новым для клиенто-центрированных терапевтов, из ныне разрабатываемого здесь можно отметить все то, что связано с языком, отношением, подготовкой и процессом терапевтического присутствия; то, что может способствовать развитию, поддержанию и терапевтическому эффекту благодаря этой важной составляющей в терапии.

Что значит терапевтическое присутствие?

Терапевтическое присутствие отчасти можно определить, как непосредственный контакт нашего Я с клиентом, когда мы полностью присутствуем в данный момент на самых разных уровнях: физическом, эмоциональном, когнитивном, духовном и реляционном. Присутствие также подразумевает то, что вы ощущаете эту прочную связь с собственным Я, в то же самое время очень тонко воспринимая всевозможные вербальные и телесные проявления клиента в данный момент (Geller, 2001; Gellerand, Greenberg, 2002; 2012). Хотя эта внутренняя восприимчивость предполагает открытость терапевта к многомерному внутреннему миру клиента, здесь мы можем также го-

ворить и об открытости и контакте с собственным телесным опытом, что позволяет нам получить необходимый доступ к знаниям, профессиональным навыкам и мудрости. Тогда это абсолютное присутствие делает возможной своеобразную взаимную настройку, основанную на кинестетическом и эмоциональном ощущении чувств и опыта другого человека.

Благодаря терапевтическому присутствию терапевт способен сильнее ощутить всю эту глубину как собственного бытия, так и другого человека. В дальнейшем возникает такое терапевтическое присутствие в отношениях, когда встреча двух людей предполагает последующее исцеление клиента; что делает возможной своеобразную поддержку друг друга и активизацию естественной тенденции к росту (см. «Реляционная глубина» — Шмидт).

Терапевтическое присутствие также можно считать способом, позволяющим терапевтам следить за собственным опытом терапии. Благодаря этой повышенной чувствительности к опыту клиента терапевты могут использовать собственное Я и соответствующие настройки (телесное осознание) для понимания и реакций в отношении клиента, а также отслеживания того, как их реакции облегчают процесс терапии с клиентом и терапевтические отношения вообще. Телесное восприятие терапевтом клиентского опыта — это отражение внутреннего синтеза, выражаемого и ощущаемого клиентского опыта, наряду с жизненным опытом самого терапевта и его профессиональным опытом. И реакции терапевта зависят от его собственных настроек (на клиента) здесь и сейчас.

Терапевтическое присутствие также способствует оптимальной и благоприятной терапевтической среде в целом. Практика присутствия в работе и в жизни позволяет терапевтам прорабатывать и высвобождать эмоциональные ресурсы, связанные с глубокой личностно-ориентированной работой в отношениях, что приводит к снижению стресса, тревоги и выгорания.

Терапевтическое присутствие и условия формирования отношений по Роджерсу

Поскольку существует определенная взаимосвязь между аспектами терапевтического присутствия и эмпатией со стороны терапев-

та, о чем говорил Роджерс, конгруэнтностью и безусловным позитивным принятием, присутствие можно считать качеством, лежащим в основе всех этих условий. В последние годы жизни Роджерс неоднократно обращал внимание на основополагающие качества терапевтического присутствия, высказывая следующие соображения:

Мне кажется, в своих работах я уделял слишком большое внимание трем базовым условиям (конгруэнтность, безусловное позитивное отношение и эмпатическое понимание). Но, быть может, наряду с этим существует что-то еще, что действительно является самой важной составляющей терапии, а именно: когда явно и отчетливо присутствует мое собственное Я (Baldwin, 2000, p. 30).

По мнению Роджерса, именно присутствие — основа любых терапевтических отношений (Baldwin, 2000).

Уже после смерти Роджерса специалисты в области клиенто-центрированной терапии объясняли присутствие как возможное непременное условие для установления отношений (Bozarth, 2001; Bugental, 1983, 1986, 1987; Geller&Greenberg, 2002, 2012; Gelleretal., 2010; Schmid, 1998; Thorne, 1992; Wyatt, 2000). Наряду с эмпатией, конгруэнтностью и безусловным принятием терапевтическое присутствие, очевидно, и есть то самое непременное условие для полноты восприятия всего опыта клиента, а также собственного опыта (Geller&Greenberg, 2012).

Присутствие и эмпатия

Терапевтическое присутствие указывает на то, что вы чувствуете эту прочную почву под ногами, в то же самое время будучи погруженным, открытым и восприимчивым к другому. Подобная устойчивость, а также восприимчивость и безусловная открытость клиентскому опыту — все это позволяет терапевту занять оптимальную позицию для сопереживания клиенту и подлинного понимания происходящего с ним здесь и сейчас.

Присутствие терапевта возможно и без эмпатии. Фактически терапевтическое присутствие является первым шагом к эмпатии и необходимо для возникновения эмпатии. Чтобы понять и эмпатически отразить то, что испытывает клиент, психотерапевту необходимо сначала занять открытую позицию, соответствующим образом воспринимая происходящее. Следовательно, терапевт может присут-

ствовать и без эмпатии; он может присутствовать для того, чтобы почувствовать эту эмпатию, и он также может присутствовать, уже ощущая эту эмпатию. Но не присутствуя здесь и сейчас, терапевт не может быть эмпатичным. Когда терапевт действительно ощущает собственное Я, а также открыт и доступен клиенту — это очень способствует еще большей эмпатии.

На наш взгляд, для проявления эмпатии к другому, необходимо сначала иметь возможность присутствовать с другим. Однако, в целях обучения важно понимать то, что для полного присутствия с клиентом необходимо, чтобы терапевты прежде всего культивировали это ощущение присутствия внутри себя.

Не-присутствие или отсутствие

Для понимания истинного присутствия нам необходимо проанализировать то, что значит не присутствовать или отвлекаться на посторонние вещи. То, что мешает истинному присутствию, может быть связано с определенной занятостью перед сессией. Некоторые примеры не-присутствия приведены ниже:

Примеры не-присутствия

Перед сессией:

- Постоянная занятость, без перерыва, как такового, между сессиями
- Терапевт не прислушивается к собственным физическим потребностям (например, голод, жажда, естественный нужды)
- Стараются ответить на сообщения по электронной почте, звонки и прочее
- Стресс или перегруженность собственными нерешенными или текущими проблемами

Во время сессии:

- Постоянно смотрит на часы
- Заранее знает, что необходимо или что будет «правильным» для данного клиента
- Слишком сильная дистанция от клиента (объективное дистанцирование)
- Слишком сильная вовлеченность в ситуацию клиента и утрата чувства Я

- Самооценка (собственные реакции или неправильное понимание)
- Скука, утомленность или сонливость
- Беспокойство по поводу происходящего до или после сессии
- Не слышит, что говорит клиент (пропущенные слова или целые предложения, а также не замечает невербальных реакций)

После сессии:

- Недостаток жизненных сил
- Усталость
- Самокритика
- Чувство облегчения после завершения сессии
- Волнение
- Внутреннее напряжение
- Отсутствие ясности или фокуса

Ниже будет приведен пример из моей собственной практики (когда определенные сомнения или суждения мешали способности присутствовать):

Джон всегда плакал, рассказывая о гибели своей матери. Он вспомнил случай, когда у него возникли разногласия с матерью еще до того, как ей поставили этот страшный диагноз (рак), и его огромное чувство вины из-за того, что он не смог сдержаться тогда. Слушая его, я испытывала беспокойство и периодически впадала в ступор, вообще сомневаясь в том, что я способна ему помочь с этим невыносимым горем. Вновь и вновь он высказывал сомнения и беспокойство по поводу своей реакции тогда, неоднократно подчеркивая то, что ему бы хотелось как-то иначе на это отреагировать. Прошло уже недели две, когда ему удалось снова поговорить с матерью и он узнал о том, что ей поставили этот диагноз (рак на терминальной стадии). Моя тревога возрастала всякий раз, когда я старалась прислушаться к собственному внутреннему голосу: «Ты не сможешь ему помочь... тебе ничего не известно о горе... у тебя нет практики в этой области... и кем же ты себя считаешь тогда?» Мои реакции были отвлеченными и не очень глубокими, пока я пыталась справиться с собственным внутренним критиком. Джон перестал плакать, стараясь переключить наш разговор на работу, которую ему нужно было выполнить. Я чувствовала этот разрыв между нами и не знала, как быть дальше.

Отсутствие связи, о чем говорит терапевт, свидетельствует об отсутствии присутствия, что способствует еще большему волнению

клиента и его уходу в себя. Однако, если терапевт осознает, что он отключился в данный момент или не присутствует, он может попросить клиента постараться сфокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас. Вот что происходило дальше:

Видя, что Джон закрывается, а я в этот момент не присутствую и у нас нет этой глубинной связи, я постаралась сделать глубокий вдох. И, только почувствовав опору под ногами, я смогла снова регулировать собственные эмоции. Именно благодаря практике присутствия я смогла избавиться от прежних суждений и начать осознавать происходящее. Только тогда я смогла вернуться к своему клиенту, полностью осознавая происходящее. Я решила поделиться своими наблюдениями — неосознанное эмоциональное дистанцирование моего клиента, — пытаюсь понять, имеет ли это какое-то отношение к моей собственной дистанции. Мы затронули это чувство беспомощности перед лицом горя, и это открытое общение, полное сострадания, позволило моему клиенту не только открыться и выразить собственное горе и отчаяние, но и углубило связь между нами.

С одной стороны, не-присутствие с клиентом потенциально может нанести ущерб процессу терапии и ожиданиям клиента на понимание и приятие. Тем не менее, если терапевт осознает, что этого присутствия нет, это также может быть использовано для привлечения внимания к тому, что происходит здесь и сейчас. В вышеприведенном примере внутренняя настройка и контакт с собственным Я, что является частью присутствия, позволили терапевту осознать отсутствие связи с клиентом, показывая то, как ее собственные суждения привели к дистанцированию с клиентом. И только благодаря практике присутствия она смогла снова мысленно вернуться обратно, вновь открываясь этим непростым чувствам, которые испытывал ее клиент, что также должно было способствовать устранению подобного реляционного разрыва.

Когда же терапевт не осознает того, что он отсутствует или же он не способен управлять собственным Я, возвращая его в «здесь и сейчас», это может причинить еще больший вред. Надо сказать, что полное присутствие на протяжении всей сессии вообще утопия; но осознание и практика присутствия «здесь и сейчас» могут помочь терапевтам обращать внимание на то, когда они действительно отвлечены или дистанцированы, быстро перестраиваясь и возвращаясь

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)