

---

## Я И ДРУГОЙ

---

# ЭМПАТИЯ КАК МЕТОД: ТОЧКА ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Т.Д. КАРЯГИНА\*,  
ФГБНУ «ПИ РАО», Москва, Россия,  
kartan18@rambler.ru

В статье рассматриваются вопросы понимания эмпатии в контексте проблемы предмета и метода психотерапии. Основное внимание уделено современному состоянию и развитию подходов в гуманистической (экзистенциально-гуманистической) психотерапии. Выдвигается предположение, что статус эмпатии как метода психотерапии связан с представлением о предмете работы в конкретном направлении/школе. Чаще всего качество метода эмпатия приобретает при признании переживания в качестве предмета психотерапевтической работы. Наиболее явно это осуществляется в современных экспириентальных подходах. Рассматривается специфика экспириентальных методов в фокусинг-ориентированной терапии Ю. Джендлина, эмоционально-фокусированной терапии (Л. Гринберг, Р. Эллиотт и др.), понимающей психотерапии (Ф.Е. Василюк).

### Для цитаты:

*Карягина Т.Д.* Эмпатия как метод: точка зрения современной гуманистической психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 178—204. doi:10.17759/cpp2016240510

\* *Карягина Татьяна Дмитриевна*, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории научных основ психологического консультирования и психотерапии Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Психологический институт» Российской академии образования (ФГБНУ «ПИ РАО»), Москва, Россия, e-mail: kartan18@rambler.ru

**Ключевые слова:** психотерапия, гуманистическая психотерапия, переживание, эмпатия, экспириентальный подход, личностно-центрированный подход, фокусинг-ориентированная терапия, эмоционально-фокусирующая терапия, понимающая психотерапия.

В предыдущей работе «Эмпатия как метод: философский взгляд» [Карягина 2015] мы постарались продемонстрировать, как философское осмысление проблем эмпатии в конце XIX — начале XX в. приводило к пониманию ее возможностей как метода — познания в целом, психологии в частности, а также психиатрической или зарождающейся психотерапевтической практики. В этой статье мы рассмотрим, как реализуется методологическое видение эмпатии в современной психотерапии и каким образом оно влияет на ее развитие.

Ввод эмпатии как метода в область антропологических практик осуществлялся несколькими путями. Хронологически первым можно считать включение Карлом Ясперсом эмпатического понимания в систему методов феноменологической психиатрии [Ясперс 1997]. Ясперс решал задачу обоснования системы методов психиатрии и психопатологии (так он называл науку, призванную, с его точки зрения, быть базовой для психиатрической практики), в которой было бы место и для понимания субъективных переживаний больного, и для изучения объективных показателей развития его способностей, соматических процессов. Эмпатия — «субъективный, непосредственный охват психических взаимосвязей изнутри (в той мере, в какой подобный охват вообще возможен)» — понималась как способ постижения субъективных феноменов: переживаний больного, воспринятых исходя из принципов феноменологического метода [Там же, с. 373]. «Мы должны оставить в стороне все унаследованные теории, психологические конструкции или материалистические мифологии о душевных процессах, мы должны чистыми обратиться к тому, что мы можем в его действительном бытии понимать, осмыслять, различать и описывать. Это, как учит опыт, очень трудная задача», — подчеркивает философ, без сомнения, следуя Гуссерлеву “назад к вещам”» [Власова 2010, с. 112]. Ясперс различает феноменологический метод и смысловое понимание в дильтеевском смысле, считает их взаимодополняющими [Власова 2010; Улановский 2016]. В его понятии эмпатии происходит сближение значений вчувствования, сформулированного в феноменологической традиции, и понимания как сопереживания у Дильтея [Карягина 2013].

Придание эмпатии статуса метода Ясперсом можно назвать условно путем «сверху» — от философской идеи метода. А.И. Сосланд обозначает такое расширение, развитие практических систем и методов результатом «положительного вызова»: когда в пространстве **вне** практики появ-

ляется некое явление, которое «может оказаться сподручным или просто привлекательным в смысле использования его в психотерапевтической теории или технике» [Сосланд 1999].

Второй путь также условно можно охарактеризовать как путь «снизу» — от складывающейся новой практики и ее запросов или, в терминологии Сосланда, как «негативный вызов»: в практике есть воспринимаемое как **негативное** явление некоторого недостатка или избытка, которому можно нечто противопоставить [Там же]. Именно таким образом, как показывает исторический анализ, эмпатия появилась в поле внимания психоаналитиков. «Отношенческие» феномены, с которыми ежедневно сталкивался в своей работе аналитик, требовали осмысления и выработки особых методов обращения с ними. По мере признания сопротивления, переноса, контрпереноса и т.д. в качестве сначала неизбежных, а затем существенных явлений психоаналитического процесса возникала необходимость во введении в арсенал методов такого, который был бы направлен на понимание **актуальных переживаний** пациента, а не на реконструкцию его детского опыта, интерпретацию бессознательного. Наиболее четко первыми выразили такую необходимость Ш. Ференци и О. Ранк. Они заговорили о «правиле эмпатии» [Карягина 2012, 2013; Ferenci 1990; Rachman 2007]. Эмпатия в определенном смысле была противопоставлена интерпретации.

Само понятие эмпатии к этому моменту (конец 1920-х гг.) уже пережило период популярности и максимальной широты трактовки. Утвердилось его значение как определенного рода «переживания чужого сознания» (Э. Штайн, 1913 г. [Stein 1989]). При этом в обозначаемое этим термином поле значений все чаще начинают включать и смыслы, близкие к трактовке симпатии как отношения, выражающего базовую социальность человека, связи между людьми, этический принцип человеческого общежития (под влиянием идей М. Шелера, социальной психологии М. Мак-Дауголла и т.д.) [Карягина 2013; Wispe 1987].

Второе поколение практиков, утверждающих эмпатию в качестве метода психотерапии, еще более явно сочетало пути «сверху» и «снизу»: эмпатия возникала на перекрестье их новаторски развивающейся практики и уже существовавших попыток обозначить ее отрефлексируемые тенденции. Так, К. Роджерс мог обратиться к понятию эмпатии благодаря знакомству с отмеченной выше тенденцией в психоанализе — через О. Ранка и его учеников, у которых проходил обучение [Карягина 2012; Мидор, Роджерс 2002]. При этом собственная практика Роджерса была, по сути, реализацией выхода тенденции важности терапевтических отношений на первый план. «Недирективность», отражение чувств, эмпатия — такими словами он обозначает главное в своем методе уже в 1940—1950-е гг. [Некрылова 2012; Роджерс 2012].

Психоаналитик Х. Кохут практически одновременно с К. Роджерсом придал эмпатии статус метода [Карягина 2012]. Его пересмотр принципов психоанализа был связан с критикой стремления Фрейда к созданию позитивистски обоснованного подхода. Кохут считал, что психоанализ относится к эмпирическим наукам, для которых характерны обобщения, максимально близкие к опыту. Он связывает сложности, с которыми сталкивается психоанализ, со стремлением создавать абстракции высокого уровня, далекие от опыта и переживания. Предмет эмпирической психологии — именно переживание человека. А переживание познается только интроспекцией (свое) или эмпатией (чужое). Что познается эмпатически, то и является предметом эмпирической психологии — утверждает он в одной из работ [Кохут 2000]. Так, на примере развития понятий «эрос» и «танатос» в психоанализе он показывает постепенное удаление мышления от первичных значений «напряжение», «сексуальное». Он считает, что первые лежат за пределами психологии, так как эмпатически и интроспективно их не воспринять — в отличие от вторых. Интерпретация — это объяснение, надстройка над базовым эмпатическим пониманием, при этом она также должна осуществляться в понятиях, близких к переживанию [Карягина 2012]. Можно сказать, что логика Кохута здесь соответствует дильтеевской [Карягина 2015]: в связи с задачей обоснования специфики определенной области науки и/или практики он идет от ее предмета к методу — от переживания к эмпатии.

К. Роджерс на ранних этапах своей работы не ставил специальные научно-методологические задачи. Его практика сознательно противостоит психоанализу, он ставит во главу угла принятие и доверие к субъективности клиента, отказывается от метода интерпретации как основного и от соответствующей этому методу позиции терапевта: нейтрально, но «сверху» и «извне». Такая практика сначала «осознала» метод, а затем «сформулировала» предмет. Это произошло в конце 1950-х гг., с появлением в исследовательской группе Роджерса в Чикаго философа Юджина Джендлина. Последний отмечает, что у Роджерса не было на тот момент задачи обозначить, на *что* клиента отвечает эмпатией терапевт. Именно Джендлин предложил для этого понятие переживания [Gendlin 1988].

Важно отметить, что в случаях и Роджерса, и Кохута существовала и другая логика обоснования важности эмпатии [Карягина 2012]. Необходимость эмпатического отклика на переживание формулируется как потребность развития, в результате неудовлетворения которой формируется патология (в кавычках в случае Роджерса и без кавычек в случае Кохута). Роджерс говорит об искажении Я-концепции при условном принятии, Кохут — о фрагментированной самости. И то и другое связываются ими с отсутствием эмпатического отклика со стороны значимых других. Таким образом, терапевт должен компенсировать «эмпатические

провалы» (Х. Кохут), создать, в том числе своей эмпатией, условия для личностного роста (К. Роджерс), в результате чего восстанавливается/формируется здоровое Я или структуры Я (самости). Характерно, что у обоих авторов это связано с Я, с самостью. Роджерс предпочитает процессуальные, а не структурные термины [Мидор, Роджерс 2002; Улановский 2016], но и Кохут говорит о структурах Я как о структурах переживания [Кохут 2002, 2003].

В целом, подытоживая этот краткий исторический экскурс, можно отметить, что во всех этих случаях мы видим более или менее явную связь переживания и эмпатии в системах обоснования предмета и метода практической работы. Наиболее явно это наблюдается при рефлексии и/или осознанном поиске методологических оснований практики с привлечением принципов феноменологии или «понимающей психологии».

### **Единство и многообразие гуманистической парадигмы в психотерапии<sup>1</sup>**

Демаркационные линии между подходами в психологической практике в новейшее время, с учетом эклектических и интегративных тенденций, становятся весьма условными. Но сориентироваться на местности — по сути, определить основания своей практики — остается важной задачей для профессионала. Психотерапия развивается, в отличие от научного знания, не за счет смены парадигм. Здесь сосуществуют подходы старые и новые, вышедшие из «мейнстрима» и модные, считающиеся «научно обоснованными» и такие, чья эффективность оценивается «конкурентами» на уровне «плацебо-эффекта». При этом на развитие и распространение отдельных школ психотерапии влияют отнюдь не только объективные факторы, а, например, харизматичность лидера школы, «аттрактивность» и т.п. [Сосланд 1999]. Традиционная система идентификации психотерапевтических школ в связи с «тремя силами» в психологии — психодинамической (ПДТ), когнитивно-бихевиоральной (КБТ), экзистенциально-гуманистической (ЭГТ) — сложилась исторически как ответ на вызовы своего, уже прошедшего, времени, и потому все чаще для анализа современного положения дел выдвигаются другие принципы дифференциации [Прохазка, Норкросс 2007]. Рассмотренные нами выше основные пути включения эмпатии в систему методов психотерапии фактически связаны с формированием пространства гу-

---

<sup>1</sup> В заглавии этого раздела мы перефразируем название знаковой для отечественной психотерапевтической компаративистики статьи В.Н. Цапкина [Цапкин 1992].

манистической психотерапии. Остановимся подробнее на ее ключевых составляющих.

В.Н. Цапкин выделяет три «структурных единства» в многообразии психотерапевтических подходов: «фрейдово поле», психотерапию и психокоррекцию. Он рассматривает как собственно психотерапию те подходы, в которых ставится цель «дать симптому заговорить», проявить себя, из врага превратиться в партнера. Те подходы, цель которых «заставить симптом замолчать» — убрать, поскольку он «не норма», он относит к области психокоррекции. С его точки зрения, сюда попадают не только НЛП, суггестивные терапии, когнитивно-бихевиоральная, системная семейная терапии, но и даже некоторые психоаналитические школы [Цапкин 2008].

Анализируя специфику психотерапии как культурно-исторического феномена, Л.И. Воробьева также подчеркивает, что психотерапия возникла как альтернатива практикам нормирования эпохи Нового времени — педагогике, медицине, юриспруденции. Специфика этих практик состоит в том, что некто — учитель, врач, тюремщик (по М. Фуко) — выступает носителем нормы и его задачей является приведение объектов — а здесь другой человек выступает именно в качестве объекта — к этой норме: «нормирование» и «дисциплинирование». Подходы, опирающиеся на норму, подразумевают того, кто эту норму устанавливает и воплощает в жизнь. Воробьева вводит такое деление: нормирующие практики против экзистенциально-гуманистических. Причем прообразом, «генеративной матрицей» экзистенциально-гуманистических практик является психоанализ, который, с ее точки зрения, и в пору своего зарождения, и сейчас, недостаточно осознает себя как ЭГП. Именно психоанализ впервые заговорил о поиске субъективного смысла симптома как об основе метода. Все ЭГП объединяет характерный для них феноменологически-герменевтический метод [Воробьева 2016].

Феноменологический метод предполагает освобождение от стереотипов, предубеждений по отношению к переживанию другого человека (феноменологическое «эпохе» — «взять в скобки» знание, не основанное на непосредственном переживании), «восприимчивое проникновение, концентрацию и интуитивное схватывание феномена с целью достижения максимальной ясности и отчетливости его видения» [Улановский 2016, с. 198]. В терапевтических отношениях, благодаря диалогу, Встрече с Другим, субъективные феномены проявляют себя, раскрывают, «начинают говорить». Вот как об этом говорят представители одного из новейших психодинамических направлений — интерсубъективного психоанализа<sup>2</sup>:

---

<sup>2</sup> Интерсубъективный психоанализ продолжает традицию психологии самости Х. Кохута, радикально ее острояет. Предметом психоанализа его последователи, как и Кохут, считают переживание [Столорю, Брандшафт, Атвуд 2011].

«Психоанализ может осветить лишь переживание личности... Позиция аналитика, в наибольшей степени способствующая созданию интерсубъективного контекста, в котором мир пациента мог бы достичь максимального разворачивания, прояснения и преобразования, это позиция непрерывного эмпатического исследования, т.е. позиция последовательного постижения смысла проявлений пациента с точки зрения скорее внутренней, нежели внешней по отношению к субъективной “системе координат” пациента» [Столору, Брандшафт, Атвуд 2011, с. 33].

Феноменологический метод при помещении его в интерсубъективный, диалогический контекст, в отличие от монологического, по своей сути изначального метода Э. Гуссерля, приводит к другим философским основаниям, на которые опираются современные ЭГТ — философия М. Шелера, М. Хайдеггера, К. Ясперса, М. Бубера и других философов-экзистенциалистов. Конкретные ЭГТ, фокусируясь на различных аспектах человеческой субъективности, предлагают свои способы «настройки» феноменологического метода — дальнейшей после проявления, выявления феноменов работы с ними, но все они, в пределе, базируются на герменевтических принципах: смысловое толкование, рефлексия опыта, а не объяснение, исходя из некой теории, нормы. Работает принцип герменевтического круга: от предпонимания к более полному пониманию и т.д. Результатом такой феноменологической и герменевтической работы является производство/восстановление субъективности и субъектности, осмысленность и аутентичность бытия [Воробьева 2016].

Мы дополним рассмотренные выше соображения, связанные с базовым методом ЭГТ, рассмотрев специфику понимания **предмета** в конкретных направлениях психотерапии, в том числе в его связи с методом. Сразу оговоримся, что мы понимаем под предметом психотерапии. Для антропологической практики предмет — это такое «измерение» человека, с которым «имеет дело» практика, к чему прикладывает усилия и свой метод. Например, человеческий организм — предмет для медицины, способности — для педагогики. Предмету практики релевантны ее метод и представление о продуктивном процессе — таком процессе на полюсе объекта практики, результатом функционирования которого и будет достижение ее главных целей [Василюк 2007b]. Продуктивный процесс является в определенном роде сущностным для функционирования выделяемого предмета. Так, например, различные методы лечения организма запускают продуктивные процессы восстановления его функций, что — в идеале — приводит к состоянию здоровья. Собственно, теоретическое обоснование практики составляют представления о том, что есть предмет, как он устроен, по каким законам функционирует, каков, исходя из этого, должен быть метод, как работает и какими путями он может воздействовать на предмет, чтобы вызвать к жизни

продуктивный процесс, каковы цели, исходя из понимания предмета и метода, как их можно достигнуть и т.д. Все эти компоненты теории и методологического обоснования практики содержательно и логически взаимосвязаны.

Сформулируем для психотерапии в целом: использование определенных методов запускает продуктивный для предмета процесс, и в идеале именно это приведет к желаемому состоянию — предельной цели и ценности, как они понимаются в терапии. Специфика психотерапевтической школы и/или направления, подхода проявляется в том, каким образом понимается и конструируется ее основной предмет работы и соответствующий ему метод. Вокруг этого создается теория подхода. Если обозначить для психотерапии в целом, обобщенно, в качестве предмета сферу психического, то для конкретного направления психотерапии — это то «психическое», с которым данное направление «имеет дело». Например, для когнитивной терапии — разум, для бихевиоральной — поведение. Психодинамическая терапия имеет дело с бессознательной динамикой.

Что же является «предметом» для той группы подходов, которую обозначают как гуманистическую или экзистенциально-гуманистическую психотерапию?

В 1963 г. первый президент Ассоциации гуманистической психологии, Джеймс Бьюдженталь, выдвинул пять основополагающих положений данного направления:

- Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).
- Человеческое бытие разветвляется в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).
- Человек сознает себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
- Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
- Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл) (приводится по: [Ялом 1999]).

Есть ли в настоящее время какая-либо школа в психотерапии, которая отвергала бы такие принципы видения человека? Вероятно, нет. В психоаналитических и когнитивно-бихевиоральных подходах, не отрицая целостности человека и его многогранной детерминации, в качестве предмета выбирается одна из сфер психического или один «режим функционирования сознания» (Ф.Е. Василюк), через который осуществляется «доступ» к целостному человеческому бытию. «Основоположники когнитивной тера-

пии признавали сложную биопсихосоциальную детерминацию психических расстройств. Однако в системе психологических факторов когнитивная модель психических расстройств отводит центральную роль процессам переработки информации: то, как люди думают, определяет, что они чувствуют и как они действуют. С этой точки зрения, патологические эмоциональные состояния и дисфункциональное поведение являются результатом «неадаптивных» когнитивных процессов... для практики принципиально важным остается следующее положение: порочный круг негативных эмоций, неадаптивных мыслительных процессов и дисфункционального поведения может быть разомкнут в когнитивном звене. Таким образом, изменение восприятия и мышления влечет за собой модификацию болезненных переживаний и поведенческих реакций» [Холмогорова, Гаранян 2000, с. 226]. Классический психоанализ, аналогично КБТ, выделяет в качестве предмета фрагмент психического — бессознательное. Проблемы, с которыми сталкивается человек, формируются как проблемы, проявляющиеся в первую очередь в этой избранной области или сфере. Если данные психотерапевтические направления свой предмет конструируют, выделяя фрагмент психического, то гуманистическая психология, обозначив в своем манифесте в первую очередь целостность человека, отвечала на фрагментирование, осуществляемое подобным образом, как на «негативный вызов».

Каким образом можно осмыслять целостность человека в контексте понимания предмета психотерапии? Среди категорий психологии в наибольшей степени выражают ее и соответствуют остальным из указанных выше принципов Дж. Бьюдженталя, с нашей точки зрения, две: **личность** и **переживание**. Фактически, их содержание базируется на принципах целостности и несводимости целого к сумме частей, ценностно-смысловой обусловленности этой целостности и интенциональности [Асмолов 1990; Рубинштейн 1946]. В поле ЭГТ, действительно, можно выделить группы подходов, при определении своего предмета группирующихся содержательно вокруг каждой из этих двух категорий.

Многие исследователи указывают на аналогичное разделение гуманистических подходов, выражая его разными способами. Так, А.Б. Орлов выступает против объединения экзистенциальных и личностно-центрированных подходов в одно экзистенциально-гуманистическое направление. С его точки зрения, подход Роджерса является **эссенциальным в отличие от экзистенциального** [Орлов, Лэнгле, Шумский 2007]. Конечным адресатом его «является самое глубокое внутреннее ядро природы человека, его сущность (essence). Если экзистенциальная психотерапия представляет собой “пробуждение” пациента к его экзистенции, то клиентоцентрированная психотерапия — “пробуждение” клиента к его сущности» [Орлов 2012, с. 31]. По этому принципу автор объединяет К. Роджерса скорее с К. Юнгом, Р. Ассаджоли и т.п., чем с представителями экзистенциальной терапии.

Э. Спинелли выделяет подходы феноменологические, опирающиеся на переживание, базирующиеся на традициях европейской философии, и в первую очередь экзистенциализма, и гуманистические, акцентирующие присущее человеку позитивное начало в человеке. Их корни он видит в североамериканских идеях индивидуальной свободы и возможностей самоактуализации [Spinelli 2005].

Но и в самой экзистенциальной терапии выделяются две аналогичные группы, их обозначают как, например, экзистенциально-гуманистические и трансперсональные подходы. Первые, по мнению авторов, в целом исследуют, как человек создает «систему конструктов о себе и мире» на основе переживания себя в мире. При столкновении с экзистенциальными данностями бытия эта система дает сбой, если она не адекватна, не аутентична и т.п. Поэтому задачей экзистенциально-гуманистической терапии является ревизия такой системы конструктов в диалоге с терапевтом. Трансперсональные подходы подчеркивают духовность человека и направлены на повышение осознания человеком не просто своей субъективности, а духовной сущности, на доступ к высшим уровням сознания [Bugental, McBeath 1995].

Логика такого разделения у российского исследователя экзистенциальной психотерапии В.Б. Шумского прямо связывается с двумя вариантами решения вопроса о первичности сущности или существования в экзистенциальной философии: экзистенция первична по отношению к эссенции, существование предшествует сущности, сущность есть предикат существования (К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр); или эссенция первична по отношению к экзистенции, сущность предшествует существованию, экзистенция есть результат актуализации человеческой сущности — личности как духовной индивидуальности (М. Шелер, Г. Марсель, М. Бубер). В соответствии с этим в экзистенциальной психотерапии он выделяет:

- **онтологическое направление** — Dasein-анализ (Л. Бинсвангер, М. Босс и их последователи), современная английская школа экзистенциального анализа (Э. Спинелли, Э. ван Дорцен), а также североамериканская ветвь экзистенциальной психологии и психотерапии (Р. Мэй, И. Ялом, С. Мадди, Дж. Бьюдженталь). «Специфическая онтологическая тематика связана с описанием бытия человека как возвышающегося над природной и социальной детерминацией» [Шумский 2008, с. 8];

- **персоналистическое направление** — ранний период творчества Р. Мэя, Р. Лэйнг, итальянский экзистенциальный анализ (А. Меркурио), а также третья венская школа психотерапии (В. Франкл, А. Лэнгле). «Специфическая персоналистическая тематика связана с рассмотрением того, каким образом происходит актуализация человеческой личности, так что человек оказывается способным быть автономным самодефинируемым субъектом собственной жизни» [Там же].

В плане метода подходы онтологического направления предпочитают термины, идущие от феноменологической герменевтики Хайдеггера, — конструкция, деконструкция, реконструкция, — специально не концептуализируя, но и не отрицая эмпатию. Э. Спинелли, например, говорит о ее важности на первом этапе конструкции. Здесь терапевт, занимая позицию, образно названную Спинелли позицией «идиота» (реализуя взятие в скобки своих представлений и убеждений, терапевт, действительно, начинает с того, что «не понимает», как устроен жизненный мир клиента), помогает клиенту наиболее полно, точно высказать себя. Другие позиции терапевта, также метафорически обозначенные, — «шут», который может сказать клиенту то, что не скажет никто больше, и «палач», который представляет голос реальности, а не безопасного мира терапевтических отношений (по материалам семинара Э. Спинелли «Терапевтические отношения в экзистенциально-феноменологической психотерапии», Минск, октябрь, 2014).

Для персоналистического направления в большей степени, чем для онтологического, характерно использование специфических методов — техники парадоксальной интенции, дереклексии, персональный экзистенциальный анализ и т.д. [Орлов, Лэнгле, Шумский 2007]

В гештальттерапии также выделяются школы, выбирающие в качестве приоритетов либо осознание переживания в поле, в контакте, либо становление эго-функций как продуктивные процессы, «осуществляющие» личностное изменение. Роль эмпатии признается для реализации принципа поддержки и диалогической идеологии подхода. Однако существенную роль играют надстраиваемый над чисто дескриптивной фазой принцип фрустрации — вызова субъективной правде клиента, а также принцип «гештальт-эксперимента», реализуемый, например, в широко известных техниках «двух стульев», «пустого стула» и т.д. В последние годы во «внутришкольных» дискуссиях поднимается вопрос о большей значимости принципа поддержки, чем фрустрации, и о ключевой роли эмпатии [Staemmler 2009, 2012].

И наконец, среди современных последователей роджерсианской традиции выделяются школы личностно-центрированного подхода (ЛЦП)<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Большинство отечественных последователей роджерсианской традиции переводят «person-centered approach» как «человеко-центрированный подход», а не «личностно-центрированный», их аргументация вполне конкретна и обоснованна. Однако мы придерживаемся все же варианта «личностно-центрированный» в связи с упоминаемыми выше аргументами: человек является предметом и целью любой антропологической практики, целостность человека подчеркивается в настоящий момент всеми и т.д. Теория Роджерса, хотя и говорит часто об «организмических» процессах, все же имеет, с нашей точки зрения, в виду то, что в психологии обозначается как процессы личностные или личностно-опосредованные.

и экспириентального (ЭПТ, от *experience* — переживание). К наиболее разработанным с точки зрения теории и практики «ядерным» ЭПТ относятся в первую очередь фокусинг-ориентированная психотерапия Ю. Джендлина и эмоционально-фокусирующая процессуально-экспириентальная терапия (Л. Гринберг, Р. Эллиотт и др.). Отечественный подход «Понимающая психотерапия» (ППТ), опирающийся на теорию переживания Ф.Е. Василюка, по всем признакам также относится к экспириентальным [Карягина 2015]. Многие авторы включают в название своего метода слово «экспириентальный», однако далеко не все они обозначают им нечто особенное, отличающееся от уже существующего в более старых подходах [Mahrer, Fairweather 1993].

Упование на разворачивающиеся личностные процессы, характерное для персоналистического экзистенциального направления, некоторых школ гештальттерапии и ЛЦП К. Роджерса, приводит к необходимости появления в их теориях связи «предмет — метод — продуктивный процесс — цель терапии» некоторых «промежуточных инстанций»: невозможно приложить терапевтические усилия к личности как таковой — к сущности — напрямую, в отличие от других предметов, с которыми терапевт и клиент вступают в практически непосредственный контакт. Личность — не объективируема, не «вещественна». В экспириентальных подходах именно конкретность переживания бытия выступает на первый план как предмет терапии. Так, Юджин Джендлин говорит о том, что «экспириентальная психотерапия начинается там, где остановились экзистенциальные философы», «работает с непосредственной конкретностью переживания. Чувство непосредственного переживания — это... прямое целостное ощущение всей сложности и трудности жизненной ситуации» [Gendlin 1973, p. 1].

Если попытаться выделить продуктивный процесс, осуществляющий личностные изменения, в теории К. Роджерса, то, вероятнее всего, так можно было бы определить роль, которую играет в ней так называемая самоактуализирующаяся тенденция. Важность представления о самоактуализирующейся тенденции в системе ЛЦП подчеркивает тот факт, что приверженность представлению о ней как об «исполнителе» продуктивного процесса для многих последователей Роджерса является критерием «чистоты» подхода [Некрылова 2012]. Именно она составляет ту самую сущность, эссенцию, о которой пишет А.Б. Орлов. Не может быть прямого доступа к этой сущности, мы можем лишь создать условия для ее проявления. Поэтому основные усилия Роджерса и были направлены на обоснование и эмпирическую проверку гипотезы о необходимых и достаточных условиях личностных изменений. Тем не менее определенные представления о предмете, с которым непосредственно имеет дело терапевт, неизбежно должны были появиться и связаться с остальными

элементами теоретико-методологической системы подхода. Далее мы рассмотрим, какую роль сыграло в этом понятие переживания и к чему это привело.

Мы отдаем себе отчет в том, что анализ широкого, разнообразного направления экзистенциально-гуманистических подходов по достаточно абстрактно сформулированным основаниям не может претендовать на полноту, на охват многочисленных нюансов. Однако для понимания роли и места эмпатии такой анализ представляет определенный смысл. При идентификации подходов, традиционно причисляемых к гуманистической психотерапии, важным объединяющим их фактором является приверженность феноменологическому методу (широко понимаемому) и «понимающей» традиции в противовес «объясняющей», которая является не случайной, а сущностной для них. В рамках наших размышлений о статусе эмпатии как метода можно говорить о том, что признание важности эмпатии практически во всех ЭГТ может быть объяснено сутью феноменологического метода, с которым эмпатия как понятие связана самим фактом своего рождения [Карягина 2013, 2015]. Специфика же различных школ экзистенциально-гуманистического направления прослеживается при анализе понимания предмета психотерапии как того измерения психики, субъективности человека, к которому в первую очередь психотерапевт обращается, прикладывает усилия, в чем успешном функционировании он видит источник продуктивных изменений. Так понимаемый предмет может быть осмыслен в рамках категорий «личность» и «переживание»: именно они, с нашей точки зрения, обобщают и переводят на язык психологии множество конкретных понятий, используемых отдельными школами. Как эмпатия обретает статус метода в тех подходах, которые в своих теоретико-методологических системах опираются именно на понятие переживания при конструировании своего предмета, мы и рассмотрим далее.

### **Эмпатия в личностно-центрированном и экспириентальном подходах — процесс, условие и метод**

Эволюцию взглядов К. Роджерса на эмпатию можно проиллюстрировать следующими фактами.

1. В 1957 г. К. Роджерс публикует свои знаменитые условия личностных изменений в психотерапии. Одно из них: «Терапевт проявляет эмпатическое понимание внутреннего мира клиента и стремится сообщить ему это понимание». Эмпатия терапевта должна при этом быть хотя бы в минимальной степени воспринята клиентом [Роджерс 2015, с. 10].

2. На ранних этапах Роджерс активно использует выражение «техника отражения чувств». Затем, наблюдая негативные последствия увле-

чения «техническим» пониманием эмпатии, перестает его употреблять. Отражение чувств — это не эмпатия, а только один из способов ее выражения [Боуэн 1992].

3. Поначалу Роджерс говорит об эмпатии как о состоянии, но затем предпочитает называть ее процессом [Роджерс 2009].

4. Если на момент формулирования гипотезы о необходимых и достаточных условиях личностного изменения эмпатия понималась Роджерсом как «первое среди равных» условий, то постепенно он начинает подчеркивать ведущее значение и важность конгруэнтности [Мидор, Роджерс 2002]. Известный бельгийский психотерапевт Гермейн Литаер, например, с благодарностью пишет об авторах, благодаря которым «эмпатия вернулась в ЛЦП после многолетнего “прославления конгруэнтности”» [Lietaer 1991].

Как можно проинтерпретировать эти изменения в рамках рассматриваемой нами связи статуса эмпатии с пониманием предмета терапии?

В середине 1950-х гг., т.е. на начальном этапе научной рефлексии своей уже к тому моменту почти тридцатилетней практики (именно в эти годы были сформулированы гипотезы о необходимых и достаточных условиях личностных изменений в ходе терапии и начаты широкомасштабные исследования ее процесса и эффективности), К. Роджерс использовал понятие эмпатии, уделял много внимания обоснованию ее важности, в том числе через эмпирические исследования терапевтического процесса. Анализируя работу Роджерса в эти годы, Литаер называет ее «классической клиенто-центрированной». Роджерс использует в основном отражение чувств — таковы до 85% всех реплик терапевта (здесь и далее данные многолетнего и продолжающегося исследования приводятся по материалам доклада «His master’s voice», сделанного Г. Литаером на XII Международной конференции WAPCEPC<sup>4</sup> в июле 2016 г.; публикации, посвященные исследованию: [Lietaer 1991, 2004; Lietaer, Brodly 2006]).

Но, как мы уже отмечали в начале статьи, на этот момент у К. Роджерса не было задачи концептуализации того, на *что* клиента отвечает эмпатией терапевт. С понятием переживания — во всем богатстве его философской разработки — в его исследовательскую группу пришел Юджин Джендлин и предложил для исследования факторов эффективности терапии глубину переживания в качестве независимой переменной на стороне клиента [Gendlin 1988].

По свидетельству Джендлина, в группе Роджерса до него говорили о сообщении клиента, послании, чувстве (без конкретизации и концептуализации) и т.д. Для Джендлина именно понятие переживания позволяло

---

<sup>4</sup> WAPCEPC — Международная Ассоциация Личностно-центрированной и Экспириентальной психотерапии и консультирования.

наиболее точно передать, что выражает клиент во время психотерапии, что пытается символизировать, и в фасилитации этих процессов состоит, с его точки зрения, работа терапевта [Ibid.]. Далее Джендлин сотрудничает с Роджерсом, но и развивает собственный подход: обосновывает экспериментальную философию, разрабатывает метод фокусирования и фокусинг-ориентированную психотерапию (подробнее см.: [Джендлин 2000; Карягина 2015; Улановский 2016]).

Исследователи связывают с началом сотрудничества с Джендлином новый этап развития теории и практики Роджерса, называя его экспериментальным (приводится по: [Некрылов 2012]). Повлияло ли это на выход на первый план именно конгруэнтности? Нам представляется вполне вероятным. Если использовать термины Джендлина, то можно описать состояние конгруэнтности как соответствие переживания и его символизации, выражения. Для Роджерса конгруэнтность — это не только условие личностного роста, которое обеспечивает терапевт, но и, пожалуй, предельная цель и ценность развития: «Хорошая жизнь с точки зрения моего опыта — это процесс движения по пути, выбранному человеческим организмом, когда он внутренне свободен развиваться в любом направлении, причем качества этого направления имеют определенную всеобщность... Одним из аспектов процесса, который я называю “хорошая жизнь”, является движение от полюса защитных реакций к полюсу открытости своему опыту. Человек все в большей мере становится способным слышать себя, переживать то, что с ним происходит. Он более открыт своим чувствам страха, упадка духа, боли. Он также более открыт своим чувствам смелости, нежности и благоговения. Он свободно может жить своими субъективными чувствами так, как они в нем существуют, и он также свободен осознавать эти чувства. Он свободен в большей мере жить опытом своего организма, а не закрывать его от осознания» [Роджерс 1994, с. 237—238].

Джендлин чаще говорит о подлинности и аутентичности, чем о конгруэнтности: «...Человек чувствует себя существующим, чувствует свое существование, и это — основа таких понятий, как “подлинность”, “подлинная жизнь” и “аутентичность”», — но вопрос в том, «как человек понимает, что аутентично, а что нет» [Gendlin 1973]. Поэтому для него методически важен именно путь, процесс достижения такого состояния. Для этого им был разработан, в частности, метод фокусирования.

Там, где Роджерс говорит об открытости переживанию, об осознании чувств, Джендлин употребляет слово «*experiencing*». Это слово призвано выразить специфику его видения способа работы с переживанием, и оно приобретает в экспериментальных подходах характер термина. Именно разработка теории и практики *experiencing*'а, не сводимого к другим методам работы с переживанием — осознанию, катарсическому

выражению, когнитивному переформулированию и т.п., — задает, по мнению некоторых авторов, границы экспериментальных подходов как отдельного направления [Mahrer, Fairweather 1993].

За всеми «подходообразующими» представлениями о переживании, при всех различиях конкретики, стоит дильтеевская триада «переживание — выражение — понимание»: в процессе выражения переживания, его символизации в слове, образе, действии в том случае, если символизация точна, «резонирует» с переживанием, происходит его смысловое понимание, проявляются ранее не бывшие в фокусе аспекты. По сути, это продуктивное развитие переживания.

Джендлин использует для описания этих процессов слова «сдвиг переживания» (*experiential shift*), «продвижение» (*carrying forward*). Метод фокусинга, по замыслу Джендлина, позволяет напрямую обратиться к чувствуемому смыслу переживания (*felt sense*) и выразить его. Инструкция фокусинга направлена на 1) удержание клиентом своего переживания в центре участного внимания, 2) выражение чувствуемого смысла, 3) проверку конгруэнтности такого выражения и 4) инициацию своего рода диалога с чувствуемым смыслом. «Направьте внимание на центр своего тела. Ждите возникновения ощущений в связи с проблемой... Направьте внимание на неопределенные, смутные ощущения, “на грани” отчетливости. Старайтесь возвращаться к ним, если они пропадают, удерживать их хотя бы одну минуту.. Попробуйте найти слово, фразу или образ, в полной мере передающие качество этого ощущения, его чувствуемого смысла... Задайте вопрос: действительно ли это слово или образ соответствует ощущению. Тело даст ответ, услышьте его... Спросите само тело, сам чувствуемый смысл, что оно такое, чем является. Попробуйте действовать так, чтобы само ощущение отвечало на ваш вопрос. Постарайтесь принять все то, что тело сообщает вам» (цит. по: [Джендлин 2000, с. 104—113]. Инструкции фокусинга на разных языках также даны на сайте Института фокусинга в Чикаго (URL: [www.focusing.org](http://www.focusing.org)).

Фактически такая инструкция представляет собой инструкцию самоэмпатии, при этом фокусинг-ориентированный терапевт эмпатически сопровождает клиента в этом процессе. Следование инструкции, как подчеркивает Джендлин, является не самоцелью, а средством развития способности к такому способу обращения с собственным переживанием — к фокусированию можно прибегать самостоятельно, в ходе самых разных терапий и т.д. [Там же].

Такой способ культивируется в экспериментальных подходах, он отличается акцентом не на осознание, инсайт или отреагирование чувств, а на их аутентичное выражение. Кажущиеся на первый взгляд незначительными отличия в терминологии отражают тем не менее существенную — «идеологическую» — разницу. Определенного рода контакт с уровнем непосредственного переживания предполагают и психоана-

литический метод свободных ассоциаций, и метод осознания в гештальттерапии<sup>5</sup>. Но экспериентальный метод релевантен не представлениям о природе бессознательного, цензуры или о феноменальном поле, диалектике фигуры и фона, а именно представлениям о переживании. Переживание «стремится» к выражению и пониманию. Оно неясно не потому, что бедно содержанием, плохо осознано или вытеснено, а потому что слишком богато и обширно [Mahrer, Fairweather 1993]. Именно выражение переживания как его символизация, а не разрядка, отреагирование, целительны и продуктивны.

Наш анализ показывает, что все экспериентальные подходы ищут путь, учитывающий и единство, и многообразие в переживании [Карягина 2015]. Джендлин формулирует чувствуемый смысл как «срез» целостного переживания, в котором «пульсируют» его самые разные аспекты. В понимающей психотерапии выделяются и конкретные уровни переживания, и интегральные регистры сознания, и жизненные миры. ППТ, как подход, базирующийся на отечественной культурно-деятельностной теории и методологии, понимает в качестве предмета не интрапсихический «срез» переживания, как у Джендлина, а переживание — деятельность в жизненном мире личности как пространстве, объединяющем субъекта и мир [Василуок 2007b].

Характерный пример представляет собой набирающий популярность подход эмоционально-фокусированной терапии. Объявив в качестве предмета эмоции (во многом, как нам представляется, в качестве ответа на негативный вызов — избыток когнитивно-ориентированных подходов [Greenberg, Safran 1989]), но используя экспериентальные методы, они не могут продолжать опираться просто на эмоции, которые являются элементом или одним из видов переживания в их же теории, а развивают представление об эмоциональных схемах, организующих переживание, как интегральных образованиях. Эмоциональная схема — это процессуальная связь различных аспектов переживания, связанных с эмоцией, такая связь обеспечивает имплицитную организацию переживания [Карягина 2015; Elliott et al. 2004]<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Автор благодарит Ф.Е. Василюка как автора идеи и студентов курса «Экспериентальные подходы в современной психотерапии» как участников эксперимента по сравнению на собственном опыте специфики этих процедур и экспериентальных методов.

<sup>6</sup> Интересно, что в КБТ Р. Лихи также развивает «терапию эмоциональных схем»: здесь, соответственно «когнитивному» предмету, под ней понимается «совокупность имплицитных интерпретаций, ожиданий, формирующихся у человека в отношении собственных эмоций и эмоций других людей, то, что человек думает о собственных эмоциях и об эмоциях других, то, какие поведенческие и межличностные стратегии он применяет в ответ на собственные эмоции и эмоции других» [Сирота и др. 2016, с. 67].

Процессуальное понимание *experiencing*'а, его «этапность» неизбежно приводит к разработке поэтапных методов терапевтического сопровождения, техник. Карл Роджерс предостерегал против их фиксации, стремясь сохранить «дух, а не букву». Дискуссии на эту тему являются одними из самых горячих в сообществе личностно-центрированных и экспериментальных терапевтов [Бондаренко 2012; Некрылова 2012; Kirschenbaum 2012; Schmid 2003]. Является ли экспериментальная терапия директивной? Был ли Карл Роджерс экспериментальным терапевтом? Последний вопрос поставил, например, при анализе терапевтической речи Роджерса Г. Литаер. Да, был, — таков его ответ, — поскольку основной способ реализации необходимых и достаточных условий в его консультациях — последовательное эмпатическое исследование. В целом, отражение чувств — явно выраженных и «смутных» — составляет от 54 до 85—90% в общем количестве вербальных реплик отдельной консультации Роджерса.

Показательно, что все экспериментальные подходы предпочитают различные варианты отражающих реплик, а не открытые вопросы по типу «Что вы сейчас чувствуете?» Так, например, в четырех сессиях Роджерса периода 1965—1977 гг. (общее количество проанализированных реплик терапевта — 524) отражение выраженных чувств (*expressed feelings*) составляет 52%, отражение чувств, лежащих за выраженными чувствами (*underlying feelings*), — 12%, открытые вопросы — 2%. Отражение чувств способствует не осознанию как таковому, а фокусированию и удерживанию внимания, контакта с чувством для его смыслового отражения. Помимо этого подчеркивается также, что эта форма выражает принципиальную позицию терапевта как сопереживающего, а не стороннего наблюдателя или эксперта: экспертом по своему переживанию может быть только сам клиент. В ППТ в эмпатическую реплику включен особый элемент — оператор понимания: «Правильно ли я вас понимаю?», «Можно ли сказать, что...?» [Василюк 2007а]. Литаер выделяет в речи Роджерса так называемые проверочные вопросы (*checking questions*) и мини-самораскрытия (*mini self-disclosure*), задающие и поддерживающие такую позицию: «Удалось ли мне передать смысл ваших слов? Так ли это?», «Вы знаете, здесь я, пожалуй, могу только гадать, поэтому поправьте меня...» (примеры из доклада Г. Литаера).

Наше исследование выражения эмпатии в психотерапевтических сессиях как опытных терапевтов, так и начинающих студентов мастерских ППТ, а также в сессии К. Роджерса с Дженнифер [Роджерс 2001] показало, что эмпатические реплики фактически образуют циклы из четырех основных микропроцессов: эмпатическое понимание последовательно реализуется в диалоге с клиентом сначала как направление его внимания на собственное переживание (в отличие от внимания к

«внешним» событиям и другим людям), затем идут поиск точной символизации, обозначения переживания, потом отражение его смысла и, в итоге, более глубокое, тонкое, часто образное, метафорическое или усиленное, заостренное выражение с учетом новых аспектов [Карягина, Матвеева 2012].

В ЭФТ также существуют средства для осуществления подобной поэтапной работы — эмпатического исследования, начиная с привлечения внимания к чувству через символизацию и осмысление к интегрированию нового понимания, обосновываются различные типы эмпатических реплик в зависимости от решаемых процессуальных задач [Elliott et al. 2004].

Таким образом, на наш взгляд, в экспириентальных подходах происходит значительное продвижение в разработке эмпатии как метода, базирующегося на теории переживания, имеющей надежные философские корни и многообразную психологическую разработку. При этом появление этих подходов в ходе расширения и распространения клиенто-центрированной терапии К. Роджерса было вполне закономерным и даже, можно сказать, учитывая общие тенденции развития гуманистической парадигмы в психотерапии, неизбежным. Классический личностно-центрированный подход, признавая важнейшую роль эмпатического понимания как условия личностного изменения, не фиксировал его «методичность». Впервые, Роджерсу было важно подчеркнуть и сохранить свободу, открытость, аутентичность человеческого, а не ролевого присутствия терапевта как важнейшую цель и ценность, которую может «интериоризировать» клиент в ходе терапии. Это касается не только эмпатии, а общих установок Роджерса по отношению к теоретизированию, рефлексии и передаче своего опыта. Во-вторых, здесь эмпатия — больше чем метод. Пробудить человеческую сущность методом — бессмысленное выражение для эссенциальных подходов. Методом можно только создать условия для возможности ее проявления. Экспириентальные подходы в своей предельной форме относятся не к эссенциальным, а, с нашей точки зрения, к конструктивистским: в конкретных шагах сущность создается.

Однако категории личности и переживания сами по себе слишком связаны для того, чтобы настаивать на принципиальном различии экспириентальных и личностно-центрированных подходов в гуманистической психотерапии. Поэтому большинство психотерапевтов, с которыми нам удалось обсудить эту проблему на мероприятиях международной конференции WAPCEPS, говорили о себе так: «Я личностно-центрированный терапевт, работающий экспириентально»; «я и то и другое»; «я личностно-центрированный экспириентальный терапевт». Ю. Джендлин, обращаясь к участникам конференции, подчеркивал, что в личностно-центрированной работе К. Роджерса всегда присутствовало все

то, что является важным для экспириентальной терапии. Но и переживание — всегда лично. Переживает личность. В понимающей психотерапии, рассматривающей переживание как деятельность, важность ее субъекта подчеркивается как в теории, так и на уровне методических средств (элемент «персона», отражающий автора переживания в терапевтических репликах, иерархия регистров сознания относительно степени субъектности, «личности» и т.д.).

Осмыслению и развитию терапевтической теории и практики способствует понимание как общего, так и различного между подходами. Возможно, очередные «едва заметные» сходства и различия, в том числе в отношении эмпатии, мы сможем увидеть, если поставим вопрос о предмете этой области психотерапии так: переживание личности или переживающая личность?

### **Благодарности**

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 15-06-10889 «Синергийно-феноменологический подход в консультативной психологии».

### **ЛИТЕРАТУРА**

- Асмолов А.Г.* Психология личности: учебник. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
- Бондаренко О.Р.* Этиология психических нарушений в клиент-центрированной психотерапии // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С. 102—120.
- Боуэн М.В.-Б.* Духовность и лично-центрированный подход // Вопросы психологии. 1992. № 3—4. С. 24—33.
- Василюк Ф. Е.* Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007а. № 2. С. 3—14.
- Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия как психотехническая система: дис. ... докт. психол. наук. М., 2007b. 407 с.
- Власова О.А.* Феноменологическая психиатрия и экзистенциальный анализ: дисс ... докт. филос. наук. Курск, 2010. 368 с.
- Воробьева Л.И.* Психотерапия в истории психологии: культурно-исторический анализ: дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 224 с.
- Джендлин Ю.* Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 488 с.
- Карягина Т.Д.* Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 1. С. 8—31.
- Карягина Т.Д.* Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 175 с.
- Карягина Т.Д.* Экспириентальные подходы в современной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 1. С. 126—152.
- Карягина Т.Д.* Эмпатия как метод: философский взгляд // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5. С. 205—234.

- Карягина Т.Д., Матвеева К.М. Проблема измерения и оценки эмпатии в психотерапии // Психологическая наука и образование. 2012. № 5.
- Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией // Антология современного психоанализа: в 2 т. / Под ред. А.В. Россохина. М.: Ин-т психологии РАН, 2000. Т. 1. С. 282—299.
- Кохут Х. Восстановление самости. М.: Когито-центр, 2002. 316 с.
- Кохут Х. Анализ самости. М.: Когито-центр, 2003. 369 с.
- Мидор Б., Роджерс К. Личностно-центрированная терапия // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 4. С. 28—46.
- Некрылова Н.В. Основные направления современной клиент-центрированной психотерапии // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С. 81—101.
- Орлов А.Б. Роджерсианство: проблема имени // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С. 29—32.
- Орлов А.Б., Лэнгле А., Шумский В.Б. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различия // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 21—31.
- Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. М.: Прайм-Еврознак; Харвест, 2007. 384 с.
- Роджерс К. Взгляд на терапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
- Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 48—58.
- Роджерс К. Эмпатия // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М.: АСТ, Астрель, 2009. С. 413—415
- Роджерс К. Необходимые и достаточные условия терапевтических личностных изменений // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С. 8—25.
- Рубинштейн С.Л. Предмет психологии // Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. С. 5—27.
- Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Кочетков, Я.А., Ялтонская А.В. Психодиагностика эмоциональных схем: результаты апробации русскоязычной краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 2016. № 1. С. 66—71.
- Сосланд А.И. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или Как создать свою школу в психотерапии. М.: Логос, 1999. [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.org.ua/books/sosla01/index.htm> (дата обращения: 10.11.2016).
- Столорю Р., Брандшафт Б., Атвуд Д. Клинический психоанализ: интерсубъективный подход. М.: Когито-центр, 2011. 256 с.
- Улановский А.М. Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием. М.: Смысл, 2016. 225 с.
- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / Под ред. А.М. Боковой. М.: Когито-Центр, 2000. С. 224—267.
- Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Консультативная психология и психотерапия. 1992. № 2.
- Цапкин В.Н. К новой картографии психотерапевтического поля // Консультативная психология и психотерапия. 2008. № 1. С. 36—59.

- Шумский В.Б. Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 23 с.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/yalom01/index.htm> (дата обращения: 10.11.2016).
- Ясперс К. Общая патопсихология. М.: Практика, 1997. 1056 с.
- Bugental J.F.T., McBeath B. Depth existential therapy: Evolution since World War II // In), Comprehensive textbook of psychotherapy: Theory and practice // Ed. by B.M. Bongar and L.E. Beutler. New York: Oxford University Press, 1995. Oxford textbooks in clinical psychology. Vol. 1. P. 111—122.
- Elliott R., Watson J.C., Goldman R.N., Greenberg L.S. Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change. American Psychological Association, 2004. 366 p.
- Gendlin E.T. Experiential psychotherapy // In (Ed.), Current psychotherapies / Ed. by R. Corsini,). Itasca, IL: Peacock, 1973. P. 317—352 [Электронный ресурс]. URL: [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2029.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html) (дата обращения: 10.11.2016).
- Gendlin E.T. Carl Rogers (1902—1987) // American Psychologist. 1988. Vol. 43 (2). P. 127—128. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2059.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2059.html) (дата обращения: 10.11.2016).
- Greenberg L.S., Safran D. Emotion in psychotherapy // American Psychologist. 1989. 1989. Vol. 44 (1). P. 19—29.
- Ferenci Sh. The Elasticity of Psycho-Analytic Technique.// The Evolution of Psycho-analytic Technique / Ed. by M. Bergmann, F. Hartman. New York: Columbia University Press, 1990. P. 216—229.
- Kirschenbaum H. “What is “person-centered”? A posthumous conversation with Carl Rogers on the development of the person-centered approach // Person-Centered & Experiential Psychotherapies. 2012. Vol. 11 (1). P. 14—30.
- Lietaer G. A client-centered approach after Wisconsin project: a personal view on its evolution // Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties / Ed. by G. Lietaer, J. Rombauts, R. Balen. Leuven University Press, 1991. P. 19—46.
- Lietaer G. Carl Rogers’ verbal responses in “On anger and hurt”: content analysis and clinical reflections // Carl Rogers counsels a black client: Race and culture in person-centred counseling / Ed. by R. Moodley, C. Lago, A. Talahite. Ross-on-Wye, U.K.: PCCS Books, 2004. P. 52—70.
- Lietaer G., Brodly T. Carl Rogers in the Therapy Room: A listing of session transcripts and a survey of publications referring to Rogers’ sessions // Person-Centered and Experiential Psychotherapies. 2006. Vol. 2 (4). P. 274—291.
- Mahrer A.R., Fairweather D.R. What is “experiencing”? A critical review of meanings and applications in psychotherapy // The Humanistic Psychologist. 1993. Vol. 21 (1). P. 2—25.
- Rachman A. Sandor Ferenci’s contributions to the evolution of psychoanalysis // Psychoanalytic Psychology. 2007. Vol. 24 (1). P. 74—96.
- Schmid P.F. The characteristics of a person-centered approach to therapy and counseling: criteria for identity and coherence // Person-Centered & Experiential Psychotherapies. 2003. Vol. 2 (2). P. 104—120.

- Spinelli E. The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology. London; Thousand Oaks; New Delhi: SAGE Publications Ltd, 2005. 253 p.
- Stein E. On the problem of empathy. Washington, DC: ICS Publications, 1989. 135 p.
- Staeemler F.-M. Aggression, time and understanding: contribution to the evolution of geshtalt therapy. New York: Routledge; Taylor&Fransis Group, 2009. 384 p.
- Staeemler F.-M. Empathy in psychotherapy: How therapists and clients understand each other. New York: Springer Publishing Company, 2012.
- Wispe L. History of the concept of empathy // Empathy and its development / Ed. by N. Eisenberg, J. Strayer. Cambridge; New York : Cambridge University Press, 1987. P. 20—35.

## EMPATHY AS A METHOD: THE MODERN HUMANISTIC PSYCHOTHERAPIES' POINT OF VIEW

T.D. KARYAGINA\*,  
Psychological Institute of Russian Academy of Education,  
Moscow, Russia,  
kartan18@rambler.ru

The article deals with an understanding of empathy in the context of the the problems of subject matter and the method of psychotherapy. The focus is on the current state and development approaches in the branch traditionally called as humanistic or existential-humanistic psychotherapy. Status of empathy as a method of therapy is associated with the concept of the subject matter of work in a particular approach or school. Most often, the empathy is recognized as the method when the recognition of experience as the subject matter of psychotherapeutic work takes place. Most obviously, this is done in modern experiential approaches. We consider the specifics of experiential methods in focusing-oriented therapy (E. Gendlin), emotiona — focused therapy (L. Greenberg, R. Elliott et al.), coexperiencing psychotherapy (F.E. Vasilyuk).

**Keywords:** psychotherapy, humanistic psychotherapy, experience, empathy, experiential approach, person-centered approach, focusing-oriented psychotherapy, emotion-focused psychotherapy, coexperiencing psychotherapy.

### For citation:

Karyagina T.D. Empathy as a Method: the Modern Humanistic Psychotherapies' Point of View. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 178—204. doi:10.17759/cpp2016240510 (In Russ., abstr. in Engl.).

\* *Karyagina Tatiana Dmitrievna*, PhD (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: kartan18@gmail.com

## Acknowledgements

The research has been supported by a grant from the Russian Foundation for Humanities (grant № 15-06-10889 “Synergic-Phenomenological Approach in the Consulting Psychology”).

## REFERENCES

- Asmolv A.G.* Psikhologiya lichnosti: uchebnik [Personality Psychology]. Moscow: Publ. MGU, 1990. 367 p.
- Bondarenko O.R.* Jetiologija psihicheskikh narushenij v klient-centrirovannoj psihoterapii [Etiology of disorders in the client-centered therapy], *Zhurnal prakticheskogo psihologa* [The journal for applied psychologist], 2012, no. 1, pp. 102—120. (In Russ., abstr. in Engl.).
- Boujen M.V.-B.* Duhovnost' i lichnostno-centrirovannyj podhod [Spirituality and person-centered approach], *Voprosy psihologii* [The questions of psychology], 1992, no. 3—4, pp. 24—33. (In Russ.).
- Vasilyuk F.E.* Semiotika i tehnika empatii [Semiotics and technique of empathy]. *Voprosy psihologii* [The questions of psychology], 2007, no. 2, pp. 3—14. (In Russ.).
- Vasiljuk F.E.* Ponimajushhaja psihoterapija kak psihotekhnicheskaja sistema: diss. ... dokt. psihol. nauk [Coexperiencing psychotherapy as psychotechnical system. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Moscow, 2007, 407 p.
- Vlasova O.A.* Fenomenologicheskaja psixiatrija i jekzistencial'nyj analiz: diss...dokt. filosof. nauk. [Phenomenological psychiatry and existential analysis. Dr. Sci. (Philosophy) diss.]. Kursk, 2010, 368 p.
- Vorob'eva L.I.* Psihoterapija v istorii psihologii: kul'turno-istoricheskij analiz: diss. ... kand. psihol. nauk. [Psychotherapy in the history of psychology. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2016, 224 p.
- Dzhendlin Ju.* Fokusirovanie: Novyj psihoterapevticheskij metod raboty s perezhivanijami. [Focusing — oriented psychotherapy: A manual of the experiential method] Moscow: Publ. Nezavisimaja firma “Klass”, 2000, 488 p.
- Karjagina T.D.* Otkuda v psihoterapii jempatija: K. Rodzhers i ego psihoanaliticheskie predshestvenniki i nasledovateli [Where the empathy came from to psychotherapy: carl rogers' psychoanalytic predecessors and successors]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2012, no. 1, pp. 8—31. (In Russ., abstr. in Engl.)
- Karjagina T.D.* Jevoljucija ponjatija “jempatija” v psihologii: dis. ... kand. psihol. nauk. [Evolution of the concept of empathy in psychology. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2013, 175 p.
- Karjagina T.D.* Jekspirital'nye podhody v sovremennoj psihoterapii [Experiential approaches in modern psychotherapy]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015, vol. 23, no. 1, pp. 126—152. (In Russ., abstr. in Engl.).
- Karjagina T.D.* Jempatija kak metod: filosofskij vzgljad [Empathy as a method: the philosophical point of view], *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015, no. 5, pp. 205—234.

- Karjagina T.D., Matveeva K.M.* Problema izmerenija i ocenki jempatii v psihoterapii [The problem of measurement and evaluation of empathy in psychotherapy]. Psihologičeskaja nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education PSYEDU. ru], 2012, no. 5, pp. 67—77. (In Russ., abstr. in Engl.).
- Kohut H.* Introspekcija, jempatija i psihoanaliz: issledovanie vzaimootnošenij mezhdu sposobom nabljudenija i teorijej. Antologija sovremennogo psihoanaliza: v 2 t. T. 1. Pod red. A.V. Rossohina [Introspection, empathy and psychoanalysis: a study of the relationship between the mode of observation and theory. In A.V. Rossohin (ed.) Anthology of contemporary psychoanalysis: in 2 vol. Vol. 1]. Moscow: Publ. In-t psihologii RAN, 2000. Pp. 282—299.
- Kohut H.* Vosstanovlenie samosti. [The restoration of the Self]. Moscow: Publ. Kogito-centr, 2002. 316 p.
- Kohut H.* Analiz samosti. [The analysis of the Self]. Moscow: Publ. Kogito-centr, 2003. 369 p.
- Midor B., Rodzhers K.* Lichnostno-centrirovannaja terapija. [Person-centered psychotherapy]. Zhurnal praktičeskoj psikhologii i psikoanaliza [The journal for practice psychology]. 2002. no. 4, pp. 28—46.
- Nekrylova N.V.* Osnovnye napravlenija sovremennoj klient-centrirovannoj psihoterapii [The main directions of the modern client-centered psychotherapy]. Zhurnal praktičeskogo psihologa [The journal for applied psychologist], 2012, no. 1 pp. 81—101.
- Orlov A.B.* Rodzherianstvo: problema imeni [Rogerian approach: the problem of naming]. Zhurnal praktičeskogo psihologa [The journal for applied psychologist], 2012, no. 1, pp. 29—32.
- Orlov A.B., Lengle A., Shumskii V.B.* Jekzistencial'nyj analiz i klientocentrirovannaja psihoterapija: shodstvo i razlichija [Existential analysis and client-centered psychotherapy]. Voprosy psihologii [The questions of psychology], 2007, no. 6, pp. 21—31. (In Russ.).
- Prohazka Dzh., Norkross Dzh.* Sistemy psihoterapii [Systems of psychotherapy]. Moscow: Publ. Prajm-Evroznak, Harvest, 2007. 384 p.
- Rodzhers K.* Vzglyad na terapiju. Stanovlenie cheloveka [On becoming a person]. Moscow: Publ. Progress, 1994. 480 p.
- Rodzhers K.* Klientocentrirovannyj/chelovekocentrirovannyj podhod v psihoterapii [Client-centered/ person-centered psychotherapy]. Voprosy psihologii [The questions of psychology], 2001, no. 2, pp. 48—58.
- Rodzhers K.* Jempatija. Psihologija motivacii i jemocij / Pod red. Ju.B. Gippenrejtjer i M.V. Falikman [Empathy. In Yu.B. Gippenreiter, M.V. Falikman (ed.) Textbook of psychology of motivation and emotions] Moscow: Publ. AST, Astrel, 2009, pp. 413—415.
- Rodzhers K.* Neobhodimye i dostatočnyje uslovija terapevtičeskikh lichnostnyh izmenenij [Necessary and sufficient conditions of personality change in psychotherapy]. Zhurnal praktičeskogo psihologa [The journal for applied psychologist], 2012, no. 1, pp. 8—25.
- Rubinshtej S.L.* Predmet psihologii. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshhej psihologii. Glava 1. [The subject of psychology. In The basics of general psychology]. Moscow: Publ. Uchpedgiz, 1946, pp. 5—27.
- Sirota N.A., Moskovchenko D.V., Jaltonskij V.M., Kochetkov Ja.A., Jaltonskaja A.V.* Psihodiagnostika jemocional'nyh shem: rezul'taty aprobacii russkojazyčnoj kratkoj

- versii shkaly jemocional'nyh shem R. Lihi [Psychodiagnostics of emotional schemas: the results of transcultural adaptation and assessment of psychometric properties of Russian Version of Leahy Emotional Schema Scale II (LESS II\_RUS)] *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoj psihologii imeni V.M. Bekhtereva* [V.M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology], 2016. no. 1, pp. 66—71.
- Sosland A.I.* Fundamental'naja struktura psihoterapevticheskogo metoda, ili Kak sozdat' svoju shkolu v psihoterapii [Fundamental structure of psychotherapeutic method]. Moscow: Logos, 1999. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://psylib.org.ua/books/sosla01/index.htm> (Accessed: 10.11.2016).
- Stolorou R., Brandshaft B., Atvud D.* Klinicheskij psihoanaliz: intersubektivnyj podhod [Psychoanalytic treatment: an intersubjective approach]. Moscow: Publ. Kogito-centr, 2011. 256 p.
- Ulanovskij A.M.* Fenomenologicheskaja psihologija: kachestvennyje issledovanija i rabota s perezhivaniem [Phenomenological psychology: qualitative research and experiential work]. Moscow: Smysl, 2016. 225 p.
- Holmogorova A.B., Garanjan N.G.* Kognitivno-bihevioral'naja psihoterapija. Osnovnye napravlenija sovremennoj psihoterapii. Pod.red. A.M. Bokovicova [Cognitive-behavioral psychotherapy. In A. M. Bokovikov (ed.) Main directions of modern psychotherapy]. Moscow: Publ. Kogito-Centr, 2000, pp. 224—267.
- Capkin V.N.* Edinstvo i mnogoobrazie psihoterapevticheskogo opyta [Unity and diversity of psychotherapeutic experience]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 1992, no. 2.
- Capkin V.N.* K novej kartografii psihoterapevticheskogo polja [To the new mapping of the field of psychotherapy]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2008. no. 1, p. 36—59
- Shumskij V.B.* Ontologicheskoe i personalisticheskoe napravlenija v jekzistencial'noj psihologii: sravnitel'nyj analiz: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk [Ontological and personalistic directions in existential psychology: A Comparative Analysis. Ph.D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2008. 23 p.
- Jalom I.* Jekzistencial'naja psihoterapija [Existential psychotherapy]. Moscow: Publ. Klass, 1999. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/yalom01/index.htm> (Accessed: 10.11.2016).
- Jaspers K.* Obshhaja patopsihologija [General psychopathology]. Moscow: Publ. Praktika, 1997. 1056 p.
- Bugental J.F.T., McBeath B.* Depth existential therapy: Evolution since World War II. In: *Comprehensive textbook of psychotherapy: Theory and practice*. Ed. by B.M. Bongar and L.E. Beutler. Oxford textbooks in clinical psychology. Vol. 1. New York: Oxford University Press, 1995. P. 111—122.
- Elliott R., Watson J.C., Goldman R.N., Greenberg L.S.* Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change. *American Psychological Association*, 2004. 366 p.
- Gendlin E.T.* Experiential psychotherapy. In: *Current psychotherapies*. Ed. by R. Corsini. Itasca, IL: Peacock, 1973. P. 317—352 [Elektronnyj resurs]. URL: [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2029.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html) (дата обращения: 10.11.2016).
- Gendlin E.T.* Carl Rogers (1902—1987). *American Psychologist*. 1988. Vol. 43(2). P. 127—128 [Elektronnyj resurs]. URL: [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2059.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2059.html) (дата обращения: 10.11.2016).

- Greenberg L.S., Safran D. Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (1). P. 19—29.
- Ferenci Sh. The Elasticity of Psycho-Analytic Technique. The Evolution of Psychoanalytic Technique. Ed. by M. Bergmann, F. Hartman. New York: Columbia University Press, 1990. P. 216—229.
- Kirschenbaum H. What is “person-centered”? A posthumous conversation with Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person—Centered and Experiential Psychotherapies*. 2012. Vol. 11 (1). P. 14—30.
- Lietaer G. A client-centered approach after Wisconsin project: a personal view on its evolution. In: *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Ed. By G. Lietaer, J. Rombauts, R. Balen. Leuven University Press, 1991. P. 19—46.
- Lietaer G. Carl Rogers’ verbal responses in “On anger and hurt”: content analysis and clinical reflections. In: *Carl Rogers counsels a black client: Race and culture in person-centred counseling*. Ed. By R. Moodley, C. Lago, A. Talahite. Ross-on-Wye, U.K.: PCCS Books, 2004. P. 52—70.
- Lietaer G., Brodly T. Carl Rogers in the Therapy Room: A listing of session transcripts and a survey of publications referring to Rogers’ sessions. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*. 2006. Vol. 2 (4). P. 274—291.
- Mahrer A.R., Fairweather D.R. What is “experiencing”? A critical review of meanings and applications in psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 1993. Vol. 21 (1). P. 2—25.
- Rachman A. Sandor Ferenci’s contributions to the evolution of psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*. 2007. Vol. 24 (1). P. 74—96.
- Schmid P.F. The characteristics of a person-centered approach to therapy and counseling: criteria for identity and coherence. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*. 2003. Vol. 2 (2). P. 104—120.
- Spinelli E. *The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications Ltd, 2005. 253 p.
- Stein E. *On the problem of empathy*. Washington, DC: ICS Publications, 1989. 135 p.
- Staemmler F.-M. *Aggression, time and understanding: contribution to the evolution of geshtalt therapy*. New York: Routledge, Taylor&Fransis Group, 2009. 384 p.
- Staemmler F.-M. *Empathy in psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. New York: Springer Publishing Company. 2012. Kindle edition.
- Wispe L. History of the concept of empathy. In: *Empathy and its development*. Ed. by N. Eisenberg, J. Strayer. Cambridge, New York : Cambridge University Press, 1987. P. 20—35.