
ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ
THEORY AND METHODOLOGY

ЛИЧНОСТЬ И ПЕРЕЖИВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ЭКСПИРИЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Ф.Е. ВАСИЛЮК*,

ФГБНУ «Психологический институт Российской академии
образования», ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», МГУ имени М.В. Ломоносова,
Москва, Россия, fevasil@list.ru

Т.Д. КАРЯГИНА**,

ФГБНУ «Психологический институт Российской академии
образования», Москва, Россия, kartan18@gmail.com

Для цитаты:

Василюк Ф.Е., Карягина Т.Д. Личность и переживание в контексте экспириентальной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 3. С. 11—32. doi: 10.17759/cpp.2017250302

* *Василюк Федор Ефимович*, доктор психологических наук, главный научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт РАО; заведующий кафедрой индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, МГППУ; профессор кафедры психологии личности, МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: fevasil@list.ru

** *Карягина Татьяна Дмитриевна*, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт РАО, Москва, Россия, kartan18@gmail.com

В конце 90-х годов была создана международная ассоциация, объединившая представителей личностно-центрированного и экспириентального подходов, продолжающих традицию К. Роджерса и Ю. Джендлина. В название ассоциации включены две ключевые категории «личность» и «переживание». В статье с позиций понимающей психотерапии обсуждается связь этих категорий, анализируются варианты отношений между ними. Намечаются контуры личностного характера переживания и экспириентального видения личности. В теории и практике понимающей психотерапии выявляются такие характеристики переживания, как его деятельный модус, многоуровневость, диалогичность, культурно-историческая опосредованность. Это позволяет говорить об отношении личности к своему переживанию, об активном участии ее в переживании. Переживает не переживание, а личность. Для психотерапии это ставит задачу осмысления критериев «желаемого» отношения личности к своему переживанию и поиска методов помощи в достижении наиболее продуктивной личностной позиции. Личностный характер сопереживания как деятельности психотерапевта рассматривается с точки зрения воплощения «личностной центрированности» в экспириентальном подходе. Статья написана в жанре теоретического диалога.

Ключевые слова: личность, переживание, сопереживание, личностно-центрированная психотерапия, экспириентальная психотерапия, К. Роджерс, Ю. Джендлин, понимающая психотерапия.

Ф.Е. Василюк. Я хотел бы начать наш диалог с взаимного поздравления. В этом году произошли важные для нас события — в феврале Ассоциация понимающей психотерапии (АППТ) стала членом Мировой ассоциации личностно-центрированной и экспириентальной психотерапии и консультирования (WAPCERP), а в июне — европейской (PCE-Eurore). Это значимое для Ассоциации понимающей психотерапии достижение, потому что дает возможность сертификации наших выпускников на европейском уровне. Но более важным является то, что психотерапевтическая школа, создаваемая на основе культурно-исторической психологии, вошла в семью одного из авторитетных подходов мировой психотерапии, а именно личностно-центрированной и экспириентальной психотерапии, не как дубликат одной из существующих версий западного подхода, а в качестве самостоятельной фигуры, как оригинальная психотерапевтическая школа, выросшая в традиции культурно-деятельностной психологии и при этом полностью соответствующая академическим и образовательным стандартам европейской и мировой ассоциаций. Это важное для всей нашей психологии событие. И именно с этим связан мой первый вопрос для нашей дискуссии. Вхождение в какую-то значимую целостность, например, в семью или в коллектив, даже если оно было очень желанным, после того, как само

событие произошло, ставит перед человеком, а в данном случае перед Ассоциацией ППТ, важные вопросы самоопределения: где мы оказались? кто такие мы? что мы можем взять, а, главное, что можем дать этой новой семье? Это первая постановка проблемы. Мы не можем просто радоваться, что мы попали в эту семью, что это событие произошло, нужно начинать новую насыщенную жизнь в новом контексте.

Как Вы думаете, Татьяна Дмитриевна, какие это ставит перед нами теоретические вопросы или проблемы, что мы должны обдумать в этой ситуации?

Т.Д. Карягина. Всемирная и европейская ассоциации были созданы в 1997—1998 годах, мы еще не очень хорошо понимаем их историю, как шел процесс такого объединения. До сих пор со стороны личностно-центрированных терапевтов иногда звучат вопросы по поводу экспириентальных школ: «Насколько они “наши”?» [17]. Но в любом случае это объединение личностно-центрированных (ЛЦП) и экспириентальных (ЭПТ) подходов состоялось, и ему уже 20 лет.

Если вслушаться в само название, оно звучит немного громоздко. И первое, что вызывает некоторое удивление: две ключевые части названия «личностно-центрированные» и «экспириентальные» связаны довольно неопределенным союзом «и».

Поэтому в качестве главного теоретического вопроса, который ставит перед нами вхождение в Мировую и Европейскую ассоциации, я бы выдвинула проблему соотношения двух категорий, вокруг которых вращается жизнь и мышление всего подхода, — категорий личности и переживания.

Мы идентифицируем себя как экспириентальный, основанный на переживании, подход, но Вы всегда указываете, что ППТ — это «прививка» личностно-центрированной терапии К. Роджерса к плодоносному дереву культурно-исторического подхода Л.С. Выготского [1].

Понимающая психотерапия основывается, прежде всего, на развитой в рамках школы Л.С. Выготского теории переживания [1]. Здесь переживание — это главное «упование», «исцеляющий фактор», та внутренняя работа клиента, которой мы обязаны эффектами терапии и на поддержку которой направлен весь процесс сопереживания терапевта (откуда и английское название метода — *co-experiencing psychotherapy*).

А вот категория личности в нашем подходе прямо теоретически не прорабатывалась. Мы мыслим человека как жизненный мир, имеющий свое особое психологическое пространство и время, язык, своих значимых персонажей и т. д. Для супервизорской оценки зачетных консультаций у нас есть соответствующий критерий: помимо владения базовой терапевтической техникой, поддержки процесса переживания — личностная ориентация терапевта. Но этот критерий, скорее, иллюстрируется, а не теоретически прорабатывается.

Поэтому как быть с этим соотношением — личность и переживание? Выходит, вопрос о соотношении категорий личности и переживания актуален не только для ориентации в новом «семейном» контексте, в который мы вошли, но теоретически актуален и для нас самих.

Ф.Е. В самом деле, в этом «и» есть некоторая загадка. Мы в России, к сожалению, плохо знаем новейшую историю лично-центрированного подхода. Можно было бы предположить, что к концу 90-х, когда авторитет Ю. Джендлина вырос почти до таких высот, как авторитет К. Роджерса, это было важнейшее для всего подхода политическое событие — объединение двух его крыльев в рамках единой ассоциации. Альтернатива была бы печальна, параллельно развивались бы, неизбежно удаляясь друг от друга, классическая терапия К. Роджерса и терапия Ю. Джендлина.

Но суть дела, кажется, вовсе не в авторитетах и вовсе не в их равенстве. При величайшем уважении к Ю. Джендлину и его вкладу в лично-центрированную терапию, нужно без обиняков сказать, что это авторитеты разного исторического масштаба. Роджерс создал новый терапевтический мир, Джендлин создал новую психологическую теорию (переживания) и новый терапевтический метод (фокусинга) [4; 5].

Если дело не в равенстве авторитетов, почему же тогда «лично-центрированная» и «экспериентальная» вошли в имя новой ассоциации как равноранговые элементы? Имя — радикальной значимости вещь. Имя, до и помимо теории, выражает глубинную суть и судьбу человека ли, корабля, организации.

Можно предположить, что интуитивные или вполне осознанные основания такого именно названия были не политическими, а сущностными, категориальными: создатели Ассоциации включили в нее две фундаментальные категории — «личность» и «переживание», без которых невозможен ни классический лично-центрированный подход, ни подход экспериентальный.

В результате возникло категориальное двоевластие, с естественными в таких случаях тенденциями делать акцент на одной из этих категорий, объявлять ее главной и подчинять ей теорию и практику.

Т.Д. Как сами члены всемирной ассоциации мыслят это соотношение? Когда я спрашивала психотерапевтов на конференции WAPCERP, как они определяют свою идентичность, мне часто отвечали: «Я лично-центрированный экспериентальный терапевт». Одно из разъяснений: личность видится как ценность, определяющая стратегию (центрация на личности, признание уникальности человеческой индивидуальности, постулирование примата терапевтических отношений для терапевтических изменений). А фокусировка на переживании указывает, скорее, на метод.

Ф.Е. В этих свидетельствах коллеги, выходит, эмпирически разрешают нашу загадку «и» за счет интуитивного различения двух уровней психотерапевтической системы: ценностного и методического. «Я идентифицирую себя двойственным образом в соответствии с двумя уровнями подхода: на ценностном уровне я личностно-центрированный терапевт, на методическом — экспириентальный».

Можно ли из этого сделать логический вывод, что, по мнению коллег, можно быть личностно-центрированным терапевтом и при этом не быть экспириентальным терапевтом, использовать другие методические подходы?

Т.Д. Да, есть классическая, ортодоксальная личностно-центрированная психотерапия. И много других, интегрирующих, например, методы когнитивной или экзистенциальной терапии [8; 13].

Ф.Е. И тогда, вроде получается, что в некоторых версиях подхода это «и» не обязательно. Несмотря на доказательство еще молодого Ю. Джендлина, что переживание клиента есть единственный срабатывающий фактор эффективности клиент-центрированной терапии [15], можно оставаться, как пишет Г. Киршенбаум, ортодоксальным личностно-центрированным терапевтом [17], принципиально отказываясь от любой техники, в том числе и техники экспириентального фокусирования.

Думаю, с этим легко согласиться: техника экспириентального фокусирования — отнюдь не единственный метод работы с переживанием.

Хотя Ю. Джендлин мог бы так интерпретировать и работу Роджерса: своими методами Роджерс позволяет клиенту осуществить фокусинг глубинного переживания и именно за счет этого достигает терапевтического эффекта. Это, однако, была бы некоторая натяжка: у Роджерса не та техника, которую называют фокусированием.

Сам Джендлин, конечно, увлекался фокусингом, кажется, его мечтой было выделить чистый экстракт переживания и получить к нему прямой доступ. Это — искушение технологизмом, уклонение от тайны личности. Соблазн части (переживания), которая берется без целого (личности).

Он увлекался фокусингом, но его работа совершенно не сводилась к фокусингу. Достаточно вспомнить блестящую его статью «Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта» [3], где ни о каком фокусинге в методе его работы с психотическими пациентами речи просто не идет.

Т.Д. Дело не только в фокусировании. На одном из докладов конференции WAPCERC в 2016 году так и был поставлен вопрос: был ли К. Роджерс экспириентальным терапевтом? И ответ: да, был, потому что его основной метод — это отражение чувств [7].

Ф.Е. Если бы мне пришлось отвечать на этот вопрос, я бы не стал делать акцент на методе эмпатии. Предлагаю такую формулу: Роджерс не потому экспириентальный терапевт, что использует отражение чувств. Он личностно-центрированный терапевт и **постольку** экспириентальный.

Чтобы пояснить эту формулу, позвольте, я приведу свидетельство личного опыта. 28 сентября 1986 г. я чудом оказался на группе К. Роджерса в Москве. На второй день Роджерс проводил со мной короткую, 20-минутную демонстрационную сессию. Когда прошли первые пять минут, я почувствовал, что переводчик мне мешает. Я плохо знаю английский язык, но в ту минуту я стал понимать не просто общий смысл его речи, а тончайшие лингвистические и семантические нюансы. Это были 15 минут моей жизни, когда я в совершенстве знал английский. Жаль, что этот дар не сохранился.

Но был другой, больший дар. Возвращаясь по вечерней Москве домой, я ясно ощутил, что со мной происходит что-то значительное. Эмоционально это переживалось как полное, абсолютное, всеобъемлющее, гарантированное счастье. Это была сильная, физически ощутимая радость, переполняющая все мое существо. Внутри этого чувства совсем не было экзальтированности, всплесков эйфории, субъективности, оно было надежным и ровным, как октябрь на Средиземном море. Это было не просто чувство, я ощущал, как во мне разворачивается и действует мощный процесс переживания. Это были не переходы от одного чувства к другому, не поиск точного имени для выражения данного чувства, а в известном смысле объективный, саморазвивающийся процесс, к которому я имел доступ и умом, и волей. В нем было радостное понимание осмысленности пути и решимости ему следовать (прошло 30 лет, и могу свидетельствовать, что это не был самообман). Появилась готовность попытаться исцелить совершенно тупиковые отношения. Важное качество этого глубинного личностного переживания в том, что оно было внутренне направлено на других. Было желание не просто поделиться, а отдать, передать им этот дар, отнестись к ним так, чтобы то, что происходило со мной, могло произойти и с ними.

Вернемся к вопросу — было ли это экспириентальной терапией? Да. Но все не потому, что Роджерс сфокусировался на моих переживаниях и слой за слоем углублял их. Могу свидетельствовать о другом характере процесса. Личность Карла Роджерса сквозь все эти слои, совершенно не дожидаясь их последовательного прохождения, как бы искала мою личность, тянулась к ней. И вдруг Встреча состоялась (быть может, это совпало с моментом обретения дара языка). Самое удивительное — найденная им в этой Встрече моя личность не была привычной внутренней фигурой, это был кто-то во мне — нет, я! — сверкающий, новый, свежий, радостно решившийся на подлинную жизнь, при этом, несмотря на всю новизну, такой родной и узнаваемый, как будто бы родом из далекого детства.

Конечно, это всего лишь одна из тысяч и тысяч сессий Роджерса, но, кажется, она рельефно выявила дух и стратегию именно его работы: ищите, прежде всего, личность, а переживание приложится.

Т.Д. После Вашего рассказа, Федор Ефимович, больше всего хочется посидеть в молчании, попробовать представить, как это было, найти какое-то подобие в своей жизни. Но все же нам надо как-то осмыслить и такой, и другой опыт.

Есть путь самого Роджерса. Его способ бытия (*way of being*) в терапии, его собственный вариант личностной центрированности и экспириентальности. Я поняла Вашу мысль так: экспириентальность Роджерса, как она проявилась в Вашем случае, как ощутили ее Вы, как его клиент, в том, что личностная встреча запустила процесс переживания, и именно процесс переживания, работа переживания была целительна. Переживание ценно, но здесь речь не столько о методе, сколько об уповании, механизме эффективности, о том, что собственно срабатывает в процессе терапии.

Получается, наше «и» скрывает за собой разные возможности. Возможна уровневая связь — ценности и метод. Но есть возможность обращаться к переживанию без специальной техники или метода. Работа Роджерса представляет нам пример того, как личностная встреча запускает процесс переживания. Хотя, если бы мы начали анализировать транскрипцию Вашей с ним консультации, мы наверняка нашли бы там те самые отраженные чувства. Это приводит нас к важному для наших подходов различению категорий бытия — действия (*being - doing*), их диалектике.

Ф.Е. Да, и когда говорят о различении модусов *действия* — бытия в терапии, а на более приземленном языке о различении *техники* — отношения, то это порой звучит как упрек, предостережение со стороны ортодоксальных личностно-центрированных терапевтов против увлечения техниками. И это часто камушек в огороде Джэндлина [17]. И Джэндлин, и Натали Роджерс, и многие другие прекрасные терапевты все же не выдерживают только бытия. Они ищут дополнительную опору в технике. Может быть, как маэстро, Роджерс не замечал своей техники. Ему говорят: «О, какой отличный пассаж, как вы взяли этот аккорд!» А он: «Аккорд? Я не заметил. Это просто была соната! Не думаю, что можно выучить аккорды и другие элементы техники и из их суммы получится соната».

Т.Д. Но что есть упование на технику? Это расчет на целеполагание, на специальную активность, которую можно дозировать, расписать, проверять, измерить, представление о конкретном, осязаемом предмете приложения сил, терапевтической мишени. Личность, как ни крути, штука эфемерная, техника к ней неприменима по определению, а переживание — хоть вещь и не материальная, но вот оно, живая ткань сознания, и связь с поведением налицо. Мы можем определенным об-

разом прикоснуться и что-то с ней делать. Когда мы сейчас говорим, я понимаю, что вижу личность, представляю ее себе как человечка, гомункула такого...

Ф.Е. Как Вы его видите? И что делает этот человек?

Т.Д. Он делает какие-то пассы руками (*смех*). Это переживание, он с ним что-то делает.

Ф.Е. Вы смотрите на этого человечка извне и видно, как он размахивает руками, а вторым тактом эти пассы осмысляются как переживание?

Т.Д. Это, конечно, вопрос языка и мышления. Вопрос того, как мы привыкли мыслить личность и переживание и т. д.

Ю. Джендлин говорит о процессе переживания, который течет, а человек получает к нему доступ через определенные операции фокусирования, проявляет его, как фотопленку, выражает, дает имя и т. п. Как написала довольно скептически приверженец ортодоксального личностно-центрированного подхода Б. Бродли: от фокусинга у меня такое ощущение, будто клиент смотрит фильм и пересказывает терапевту, что он видит в деталях [14]. У Джендлина человек выражает переживание и движется дальше, переживание при этом меняется, он снова его выражает и снова движется дальше, предоставляя, кстати, максимум возможности самому переживанию найти свое выражение и смысл: специальная инструкция фокусинга — «дайте словам прийти самим».

Ю. Джендлин еще интерном пришел к Карлу Роджерсу с идеей переживания [15]. И у меня есть ощущение, что оно, переживание, неизбежно должно было появиться в терапевтической системе Роджерса — через что еще он мог обратиться к цельному человеку? «В любой момент времени человек испытывает состояния, к которым он может многократно обращаться в процессе поиска их смысла» [11, с. 429]. Роджерс берет именно джендлиново понятие переживания — как естественный, спонтанный процесс, который человек застаёт готовым и только выражает.

Получается, Роджерс и Джендлин дополняют друг друга, но связь между ними все еще кажется не проговоренной, не сформулированной. У обоих есть и то, и другое — и переживающая личность, и личностное переживание, но такое ощущение, что для целостности, цельности чего-то не хватает.

Ф.Е. Я бы хотел предложить логически раскатать эту ситуацию. Предлагаю методом логического эксперимента исключить на время наше «и». В отличие от классической загадки «А и Б сидели на трубе, А упало, Б пропало, кто остался на трубе?», у нас будет другая логическая ситуация: «“И” пропало, что происходит с А и Б?». Пропала связка между личностью и переживанием. Поставим вопрос так: можем ли мы помыслить какой-либо подход, либо какого-то терапевта, либо эпизод терапии, когда явно доминирует категория личности и при этом игнорируется

категория переживания. По идее — да. На уровне простой техники это может звучать так. Например, женщина рассказывает о драматичных отношениях с дочерью, она относится к дочери с уважением, но страдает от невозможности ощутить живое материнское чувство, слышит от дочери горькие упреки, что она «не мать», и от безысходности сбегает в долгие командировки.

Если бы в ответ на эти жалобы мы сказали : «Хорошо, что Вы собираетесь с **этим** делать? Вы как личность. Вы же не обязаны смириться с тем, что это навсегда». Было ли бы это явной апелляцией к личности, каким-то ее стимулированием, даже провоцированием, личностным вызовом? Да. Роджерс этого добивался совсем по-другому, а здесь такая прямолинейная реализация личностного, но совсем не экзистенциального подхода. Когда на месте переживания, которое мы могли бы выразить, посочувствовать ему, стоит «это», «этому» нельзя посочувствовать. Мы просто апеллируем к личности.

Среди известных психотерапевтов можно указать на фигуры, которые реализуют достаточно brutальные, провокативные версии экзистенциальной групповой терапии, в которых апелляция к личности явно есть, а работы с переживанием явно нет. Члены группы ставятся в очень острые конфликтные экзистенциальные ситуации, чаще всего морального выбора, когда они должны, например, причинить кому-то боль, либо совершить предательство, либо совершить подвиг. Явного, логичного выхода из такой ситуации нет. Терапевт никак не сочувствует, не сопереживает, он как раз делает все возможное для того, чтобы человек держался в этой ситуации, чтобы он вот в этой немислимой ситуации достиг некоторого экзистенциального тупика, отчаяния, а потом — своего рода экзистенциального «дао». Он ждет, что в нем пробудится личность, которая возвысится над собой и разрешит эту проблему некоторым неожиданным для себя образом.

Это с одной стороны. Возьмем противоположный полюс. Можем ли мы представить себе экзистенциальную психотерапию, максимально игнорирующую личность? Да, можем. Отчасти, возможно, к этому типу относится эмоционально-фокусированная терапия, но, наверное, частично. На X Международном форуме человеко-центрированного подхода, который происходил в 2010 году в Ершово, мы наблюдали работу некоторых выдающихся психотерапевтов, у которых явно доминировал этот полюс, экзистенциальный. Там было очень много слез, эмоций со стороны и терапевта, и клиента, сентиментальности, надрыва. Эта работа была, по отчетам клиентов, очень ценна. Однако, с моей точки зрения, в этой работе не вызывалась к жизни сама личность клиента.

Наконец, если рассмотреть ситуацию, где нет ни личности, ни переживания, это ортодоксальные методы бихевиоральной терапии. Глав-

ный механизм, на который уповаet эта терапия — механизм обусловливания.

В отличие от перечисленных вариантов терапии, работа Роджерса оптимально сочетала в себе категории «личности» и «переживания»: Роджерс апеллировал к личности клиента, но делал он это не поверх, не помимо переживания, а именно в материале переживания.

Эта простая типология позволяет поставить вопрос следующим образом. Если мы теряем что-то одно, один из полюсов, то мы получаем подход, который не соответствует духу роджерсианской традиции. В классической работе Роджерса мы наблюдаем очень большое уважение к личности, апелляцию к личности, принятие личности. Личность здесь присутствует, быть может, впервые в жизни в такой полноте и принятости, при этом она присутствует не просто как чистая экзистенциальная функция, а как переживающая личность, входящая в глубины своего опыта, погружающаяся вместе с терапевтом, прикасающаяся, думающая, работающая со своим переживанием. И вот эта работа личности со своим переживанием и является одним из существеннейших признаков личностно-центрированной терапии.

Заостренно тезис таков, не знаю, согласитесь ли Вы: если в подходе — не в рамках отдельного эпизода или сессии, а в целом — доминирует переживание, то этот подход и не личностно-центрированный, и не экспириентальный. Если в нем доминирует личность и нет совсем переживания, или оно остается в тени, то этот подход не личностно-центрированный и не экспириентальный, не роджерсианский.

Эти размышления позволяют высказать гипотезу о нашем «и». Это «и» теперь может быть истолковано не как сочетание двух равноправных или равноуровневых вещей, а как деятельное сочетание автора и произведения (произведения не как результата, а как процесса «производства», как творческой работы того, **кто** переживает, и его деятельности переживания). Соответственно в нашем терапевтическом сопереживании мы не просто хотим сопережить той беде, которую переживает человек, сопережить **чему-то** в его жизни, мы хотим сопережить **ему**, проживающему, переживающему что-то в своей жизни. Без этого мы теряем само ядро подхода. Не кажется ли Вам это излишне заостренным?

Т.Д. То есть, личность все-таки хозяин переживания? Переживание принадлежит личности?

Ф.Е. Думаю, термин «хозяин» не очень точен. Хозяин — это тот, кто владеет, пользуется и распоряжается каким-то имуществом. Все эти акты по отношению к переживанию звучат странно. Скорее всего, нет раз и навсегда заданного отношения личности и переживания, личность может быть «жертвой» собственного переживания, «рабой» переживания — в состоянии страсти, при остром психозе, например. Среди по-

тенциального множества возможных позиций личности по отношению к переживанию, в понимающей психотерапии желанным, взыскуемым, культивируемым является все-таки позиция «автора». При этом нужно ясно осознавать, что «автор» — не «господин», произвольно управляющий своим переживанием. Многие художники свидетельствуют, что у произведения, его материала и персонажей есть своя внутренняя логика, своя «воля», которые могут диктовать ход развертывания произведения, и дело автора часто не «придумывать», а уметь слышать эту диктовку. В понимающей психотерапии мы хотим помочь клиенту формировать особые отношения со своим переживанием, хотим, чтобы он входил в эти отношения мужественно — потому что человек зачастую боится прикоснуться к реальности своих чувств, входил творчески — потому что человек закосневает в привычных штампах собственных переживаний, входил свободно — потому что у человека есть тенденция подчинения своим переживаниям.

Т.Д. Вы говорите о понимающей терапии, относятся ли эти утверждения к личностно-центрированной и экспириентальной терапии?

Ф.Е. Полагаю, что да.

Т.Д. Вот здесь, может, я запоздала, а, может, самое время спросить, что такое личность? Вспоминаю своего гомункулуса.

Ф.Е. В самом деле разговор нас подводит к наивным и в то же время фундаментальным вопросам: что есть человек, что есть личность, что есть переживание? Думаю, Вы бы на меня посмотрели с удивлением, если бы я стал прямо отвечать на этот вопрос и искать дефиницию категории личности. Давайте попытаемся проблематизировать эту тему, поставив вопрос на мета-уровне. Какие мета-категории, под которыми мы можем мыслить личность, кажутся Вам подходящими, адекватными духу личностно-центрированного подхода. А какие неадекватными? Как мыслить личность — как структуру, динамическую систему, процесс, а может быть «работу», как полагал П. Жане?

Когда Вы сказали, что представляете «гомункулуса», то это прозвучало, как будто Вы боретесь с такой привычкой видеть человека.

Т.Д. Да, действительно, это происходило совершенно невольно. Это привычка нашего мышления, нашего сознания, мыслить личность субстанционально либо помещать ее, как гомункулуса, который управляет нами, нашим мозгом, телом, душой, внутри человека.

Здесь, действительно, можно увидеть некоторые оппозиции для определения личности. Наиболее явные, в которых проводится различие в гуманистических подходах — это сущность и существование, эссенция — экзистенция. Причем логика используется, повторяется та, которая была присуща философии, экзистенциализму — что первично, что чей предикат — сущность или существование (подробнее, например,

[7; 9; 12]. Но можно пойти дальше вглубь истории и увидеть древнегреческое различие текучего и стабильного, спор Гераклита и Парменида, что истинно, а что мнимо — объект или процесс.

Если мы мыслим личность субстанционально, как некоторое ядро, которое можно изобразить в виде контейнеров с личностным содержанием, и это содержимое периодически выплескивается, являясь катализатором для протекающих психических процессов, это один способ, и он явно не наш. Но можно мыслить личность процессуально. И Ю. Джендлин, для которого сущность по отношению к существованию вторична, и К. Роджерс, для которого сущность первична, говорят о личности как о процессе, а не о застывшей вещи, не о контейнерах. То есть у К. Роджерса самоактуализирующаяся тенденция понимается эссенциально: не это не застывшая, всегда равная себе сущность, а процессуальная, динамическая сущность, которая, если дать ей возможность нормально проявиться, функционировать, приведет к хорошему. Нужно только создать условия для этого. Постулируется предзаданность результата [10]. И при этом позитивного результата, что нещадно критиковалось и критикуется представителями, например, экзистенциальной психотерапии, как американский молодой, наивный оптимизм людей, добившихся всего самостоятельно (*self-made*), неуместный с точки зрения мудрой старой Европы, например, Э. Спинелли [18].

Если рассматривать оппозицию эссенция—экзистенция, то здесь Ю. Джендлин — явно последователь экзистенциализма, для него существование предшествует сущности. У него, правда, экзистенциализм превращается в конструктивизм: сущность создается в конкретных шагах переживания. Основные понятия экспириентальной философии и практики — «движение вперед» (*moving forward*), «чувствуемый сдвиг» (*felt shift*) [6; 16]. Любое движение важнее, чем застой, движение — все, даже без особой содержательной характеристики. Если так определиться с экспириентальной категорией для личности, то мы остаемся в рамках мета-категории процесса. А что дальше — вот вопрос?

Ф.Е. Все-таки и Джендлин, и Роджерс мыслят личность процессуально?

Т.Д. Джендлин говорит: личность это не **что**, а **как**. Личность проявляется в том, **как** человек переживает. Личностные нарушения — это нарушения процесса переживания, а не некоторое содержание симптомов. Например, психоз — это экстремально суженное переживание [16].

Ф.Е. Получается, они оба мыслят процессуально. Роджерс верит в предзаданную самоактуализирующуюся тенденцию, в природу. Она сама по себе хороша. Ей просто надо создать условия. Если самоактуализирующаяся тенденция есть некоторая сущность, то остается еще

процесс этой актуализации и создание условий для нее. Это явно процессуальная характеристика. Но здесь я бы ввел понятие позиции, которую занимает мыслитель или терапевт по отношению к личности.

Когда мы говорим про самоактуализирующуюся тенденцию, что она разворачивающийся сам собой процесс, это как? В какую позицию ставит себя говорящий? Когда Вы говорили, что видите человека, это такая бытовая объективирующая установка, объективирующая позиция, извне. Вот личность — это объект, в котором что-то происходит. Но, похоже, что в практике Роджерса этого нет. Он занимает позицию внутри диады, диалога. Его заявления, что нужно создать условия для разворачивания, для проявления личности, это не предмет некоего научного утверждения, это не гипотеза, не теория, это базовая, фундаментальная *личная интуиция*. Она вызывает множество критики. И это какая-то яростная критика, жестокая, разоблачительная критика, как будто ее авторы не могут себя сдержат: «Как можно быть таким наивным и благодушным после 20 века с его ужасами?».

Если бы в самом деле К. Роджерс делал антропологическое утверждение — все люди хороши, только нужно создать условия, которые позволят этой благодати проявиться, то это было бы совершенно ненаучное утверждение, которое не выдерживало бы никакой критики. Но он не занимает такой внешней, научной, объективирующей позиции. Он говорит: вот есть Ты и вот есть Я, который в тебя верит. Я верю в тебя всем собой. Это предмет веры и соответствующего внутреннего действия, а не внешнего научного убеждения. И кому это дано, тому так другой человек открывается. Если не дано, то нужны техники.

Эта интуиция совпадает с интуицией святых. Это очень распространенное в агиографии, науке о святости, описание драматичных встреч знаменитых святых. Классический сюжет: преступник идет грабить святого, готов его убить, для святого эти помыслы и намерения разбойника не скрыты, но он встречает его приветствием «Христос воскрес, радость моя!». Это говорилось из глубины существа и обращалось к тому внутреннему, которое К. Роджерс называл «самоактуализирующейся тенденцией» (а святой — «образом Божиим»), и тогда могло случиться мгновенное преображение человека. Потому что еще никогда и никто (в том числе и он сам) этого человека так не видел.

Если вернуться к нашей проблеме мета-категории, под которой мы могли бы рассматривать личность, то этими примерами мне бы хотелось включить в наши рассуждения мысль о позиции, с которой мы рассматриваем личность. Иногда процессуальное рассмотрение личности может оказаться объективирующим, а иногда — нет. Одной оппозицией «процессуальное—субстанциональное» мы не отделаемся. Здесь есть объем, связанный с категорией Другого, его отношением к человеку.

Т.Д. Характерно, кстати, что в качестве базовых принципов WAPCEPC названо следующее: на первом месте — признание первостепенной значимости терапевтических отношений, на втором месте — то, что предметом терапевтических усилий является процесс актуализации клиента (*actualizing process*), а не самоактуализация, и его феноменологический мир [20]. Возможно, везде подчеркиваемая первичность отношений — это и есть признание важности такой внутренней позиции, необъективирующего отношения к личности.

Мы все-таки больше говорим о личности. Может, посмотрим сейчас на личность через призму переживания?

Ф.Е. Да, мы в самом деле абстрагировались от переживания, оторвали личность от живого контекста. Вроде бы все узнаваемо в этом абстрактном обсуждении, но само понятие личности ясно и определено не ухватывается, ни под какую категорию не подпадает точно и явно. Ни сущность, ни процесс. Быть может, в этом и дело: личность всегда нужно рассматривать в контексте, во-первых, жизни-человека-в мире, во-вторых, в контексте Другого — общения, диалога. Опасность мыслить личность как натуралистическое понятие — как реальность, определенную в себе и из себя и своими закономерностями изнутри себя живущую — это опасность именно эссенциализма.

Личность немыслима внутри себя, она, как стоимость у К. Маркса, мыслима **лишь как соотносительное понятие** — в системе и в соотношении. В соотношении с чем? С жизнью в мире. Когда Роджерс беседует с клиентом, они говорят о жизни клиента, о его семье, значимых отношениях и т. п., Роджерс бережно и тактично входит в жизненный мир клиента. Без и вне контекста жизненного мира никакой личности нет, нет никакой отпрепарированной от жизненного мира сущности. Тогда мы и теоретически можем сказать, что личность должна мыслиться только внутри этой первичной реальности — «жизнь-человека-в мире». И, второе, мы не можем занимать по отношению к личности объективистскую позицию еще и потому, что, если мы хотим реальной *встречи* с личностью, в отличие от лабораторного эксперимента, мы должны войти с нею в личностные отношения, только внутри них личность может проявиться. Вот это все в целом и выводит нас к идее *антинатурализма*. В этом принципиальная оппозиция культурно-исторического подхода теории К. Роджерса (именно теории, потому что его практика совсем не была натуралистична по отношению к личности).

Чем натурализм и эссенциализм плохи? Они игнорируют тайну личности. Личность несводима ни к каким последним определениям, законам, закономерностям. Экзистенциализм очень чувствителен к этому — к свободе личности, в конечном итоге абсолютной. Джендлин присоединяется вроде бы к экзистенциалистам в отрицании предзадан-

ной сущности личности, но процесс переживания у него мыслится натуралистически, течет сам собой.

Чтобы подступиться к этому вопросу с нашей позиции — с точки зрения культурно-исторического подхода Л.С. Выготского — мы можем применить понятие высшей психической функции по отношению к переживанию (Вы не раз об этом писали, Татьяна Дмитриевна). Это функция чья? Личности. В каком смысле она высшая? Она сохраняет в себе натуральное, но опосредует его культурными средствами, культурными взаимоотношениями и диалогом. Как в классическом английском саду парковое искусство заключается в том, чтобы искусно приблизить облик сада к максимальной естественности. Садовник дал натуральному возможность вырасти в свою меру, свою красоту, проявить и выговорить себя. Это красота идеальной естественности, эстетически более натуральной, чем поле, заросшее сорняками. Так и личность после хорошей терапии натуральна, очень естественна. Одно дело естественное, другое — дикое.

Т.Д. Да, наше понятие переживания позволяет говорить о культурном, не отрицая натуральное. Переживание функционирует на разных уровнях, в том числе непосредственного переживания, про которое в наибольшей степени можно сказать, что оно течет «по-джендлинговски». Но есть и другие уровни, где субъект переживания активен [1]. И, таким образом, речь об определенной свободе отношения личности к своему переживанию.

Ф.Е. Здесь можно поставить вопрос так: сам клиент как личность определенным образом относится к своему переживанию, вступает в деятельное отношение с ним. Эти отношения могут быть очень разными, можно представить диапазон, на одном полюсе которого попустительство своему переживанию, в пределе достигающее степени рабства, когда переживание начинает управлять человеком в виде слепой страсти, сильного аффекта или психотического состояния. А на противоположном конце диапазона другая опасность — попытка волюнтаристски управлять своим переживанием. Научное психологическое мышление зачастую представляет переживание как естественный, самодействующий процесс, протекающий внутри личности, но как бы без оглядки на саму личность, а личности остается только символизировать переживание, во всяком случае, личность вступает в игру, когда переживание уже состоялось.

Однако терапевтический и житейский опыт знают совсем другое отношение личности к переживанию. Личность пытается влиять на свое переживание, участвовать в нем. Иногда это оказывается продуктивно, иногда нет. Во всяком случае нужно зафиксировать фундаментальный факт: личность участвует в своем переживании.

Вот как герой Л.Н. Толстого Николенька пытается влиять на переживание влюбленности. Юноша, студент 1 курса университета, наносит визит своей детской подруге Сонечке, которую не видел много лет. По пути он вспоминает, как был в детстве в нее горячо влюблен, и постепенно расшевеливает свои чувства. Возникает новая установка на влюбленность. Это вовсе не спонтанный самодействующий процесс, а вполне целенаправленная внутренняя деятельность. Чем она мотивирована?

Во-первых, романтическим образцом. Николенька знал, что Сонечка, будучи за границей, изрезала лицо стеклами кареты. «Слышав где-то про страстного любовника, оставшегося верным своему предмету, несмотря на изуродовавшую его оспу, я старался думать, что я влюблен в Сонечку для того, чтобы иметь за службу, несмотря на шрам, остаться ей верным» [12, с. 238].

Второй мотив — социальная норма: «Мне уже давно было совестно, глядя на всех своих влюбленных приятелей за то, что я так отстал от них». Этот внутренний труд над созданием почвы для влюбленности увенчался успехом. Общение героев началось легко и непринужденно, но в то время, как Соня говорила, «...я решил сам с собою, что в настоящую минуту я был влюблен. Как только я решил это, в ту же секунду исчезло мое счастливое, беспечное расположение духа, какой-то туман покрыл все, что было передо мною, — даже ее глаза и улыбку, мне стало чего-то стыдно, я покраснел и потерял способность говорить» [12, с. 239].

Результат внутренней работы личности над своим переживанием налицо: я хотел влюбленности, и вот я влюблен. Но, конечно, читатель понимает искусственность, сделанность этого чувства, что подтверждается эпизодом, произошедшим уже через день. Навестив дачу своего друга, Николенька слушал чтение его сестры Вареньки. У нее был приятный, звучный голос. «А жалко, что я уже влюблен», — подумал он. [12, с. 266].

Да, личность деятельна, но и диалогична. Если снова возвращаться к различиям между Роджерсом и Джендлином и дилемме бытийности и технологизма, то можно сказать, что Джендлин верит в действие, а Роджерс верит в бытие. Но так ли безусловна эта альтернатива: бытие или действие? Может терапевтическая правда в их союзе: и бытие, и действие?

Джендлиновское фокусирование эффективно по отношению к более или менее локальной ограниченной проблеме. Фокусинг работает с симптомом. Иногда существует объективное противоречие между терапевтическими задачами: поддержка развития личности, направленная на смысл и бытие, и помощь в конкретной ситуации острого симптома. Процессы симптоматических и значимых личностных изменений не всегда идут параллельно. Даже если мы считаем, что некоторая симптоматическая ситуация, причиняющая боль клиенту, нужна для его личностного роста, мы не будем ей радоваться. Или,

например, важная личностная работа может идти без значимых симптоматических изменений. У меня была клиентка, которой не удалось избавиться от симптома, но по окончании терапии она сказала драгоценные для меня слова: «Я к Вам пришла *симптомом*, а ухожу *с симптомом*». Для нее было важно почувствовать в себе ту, которая может жить с симптомом, относиться к нему, терпеть его, бороться с ним и т. п.

И мы возвращаемся к мысли, что мы хотим свободы личности и свободы переживания и такого личностного отношения и соучастия в переживании, когда личность с уважением относится к переживанию, может находиться с ним в диалоге. Переживание, которое мы взыскуем в терапии, должно быть творческим, насыщенным полноценными культурными средствами, открытым себе и Другому (не всякому, — избранному). Диалогическая открытость особенно важна, потому что переживание может быть тяжелым, болезненным, унижительным. Чтобы человек к нему был открыт, он должен опереться на Другого, который его в этот момент подтвердит: без этого он не выдержит.

Т.Д. И что в свете вот так понимаемой «личности» значит быть именно экспириентальным психотерапевтом?

Ф.Е. С точки зрения понимающей психотерапии быть экспириентальным терапевтом — это значит быть ко-экспириентальным терапевтом, стремиться к личностной встрече, но без потери ткани, фактуры переживания. Встреча — это когда мы прорастаем к Другому через свое переживание, личностное соучастие.

Протицирую пример, который я уже приводил в другом месте. «Во время учебной консультации клиент жалуется, что в публичных ситуациях, например на университетских конференциях, стоит лишь появиться авторитетной для него фигуре, он старается “показать себя”, “умничает”, ведет себя демонстративно, это ему не нравится, он с собой борется, но справиться с этой тенденцией ему не удается. Студентка-терапевт делает запланированный стоп-кадр, поворачивается к супервизору и сообщает о своем затруднении: я понимаю смысл сказанного и могу ответить подходящей терапевтической репликой, но мой ответ будет формальным, потому что внутренне я не чувствую этой проблемы, по личному опыту мне такая тенденция к самопредъявлению не знакома. Супервизор спрашивает: но, может быть, с Вами бывает, что вы делаете то, чего не хотите, а что хотите, того не делаете? Он не успевает договорить невольную цитату из апостола Павла, как терапевт горячо откликается “О да!”, тут же поворачивается к клиенту и с видимым воодушевлением продолжает консультацию» [2, с. 218].

Личностное соучастие невозможно без вхождения в свой собственный опыт, это плацдарм для личностного сопереживания.

Т.Д. Можно ли провести такое сопоставление: в понимающей психотерапии *присутствие* терапевта осуществляется через личностное сопереживание, а у Роджерса через конгруэнтность. В этом экспириентальность, точнее, личностная экспириентальность? Я бы сказала так: экспириентальное «расширение» личностной центрированности, вариант которого реализует понимающая психотерапия, — личностный характер переживания и сопереживания.

Ф.Е. Личностное соучастие в личностном переживании другого. Клиент и его деятельность, работа переживания плюс терапевт и его деятельность сопереживания формируют цельность терапевтического «МЫ».

Татьяна Дмитриевна, мне кажется, наши размышления поставили больше вопросов, чем дали ответов. Можем ли мы попытаться более четко сформулировать главную нашу идею? Я предлагаю выразить ее в виде геометрической метафоры. Когда мы говорим «лично-центрированный» или «центрированный на переживании», привычки нашего ума рожают образ, в котором есть центр, а вокруг него некая круговая область. И коль скоро мы пойдем за такой способностью представления, мы получим геометрическую картину, состоящую из двух окружностей, каждая со своим центром — один центр — категория личности, второй — категория переживания. И между ними «и». Если мы согласимся считать эту картину исходной ситуацией для нашей мысли, «все пропало», эти два круга никогда не срастутся в единый организм. Единство не спасти никогда, как ни трактуй связь «и». Основная наша идея о диалектическом единстве личности и переживания нуждается в обновлении изначальной схемы мысли. Помните, как на уроках математики учитель крепил к доске две кнопки, привязывал к ним шнур и вызванный ученик, натянув мелом шнурок, к своему удивлению, рисовал идеальный овал. Наверняка, в интернете можно найти видео, как это делается. Только после этого учитель давал определение: «Эллипс — геометрическое место точек, для которых сумма расстояний до двух данных точек F_1 и F_2 , называемых фокусами, постоянна и больше расстояния между фокусами».

Итак, не два круга, а единый эллипс с двумя фокусами: личности и переживания — вот модель, которая, на мой взгляд, графически выражает нашу интуицию неразрывного единства личности и переживания. Это единство диалектическое и динамическое. Терапевтический процесс может, проходя свою орбиту, максимально приближаться к одному полюсу, удаляясь в этот момент от другого, потом наоборот. Но цельность эллипса лично-экспириентальной терапии сберегается за счет усилий терапевта, который, как ученик в школьном примере, не должен дать шнурку обвиснуть, должен держать напряжение, связывающее два полюса — личности и переживания.

Благодарности

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

ЛИТЕРАТУРА

1. *Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия как психотехническая система: дис. ... докт. психол. наук. М., 2007. 407 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205—227.
3. *Джендлин Ю.* Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиенто-центрированной психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия: хрестоматия. Т. 1. Теория и методология / Под ред. А.Б. Фенько, Н.С. Игнатьевой, М.Ю. Локтаева. М.: Московский психотерапевтический журнал, 1999. С. 185—200.
4. *Джендлин Ю.* Фокусинг: пер. с англ. М.: Эксмо, 2013. 320 с.
5. *Джендлин Ю.* Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями: пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 488 с.
6. *Карягина Т.Д.* Экспириентальные подходы в современной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 1. С. 126—152.
7. *Карягина Т.Д.* Эмпатия как метод: точка зрения гуманистической психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 178—204.
8. *Некрылова Н.В.* Основные направления современной клиент-центрированной психотерапии // Журнал практического психолога. 2012. № 1. С.81—101.
9. *Орлов А.Б., Лэнгле А., Шумский В.Б.* Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различия // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 21—31.
10. *Роджерс К.* Взгляд на терапию. Становление человека: пер. с англ. М.: Прогресс-Универс, 1994. 480 с.
11. *Роджерс К.* Эмпатия: пер. с англ // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: АСТ, Астрель, 2009. С. 428—430.
12. *Толстой Л.Н.* Юность // Собр. соч. в 22 тт. Т. 1. / Л.Н. Толстой. М.: Художественная литература, 1984. С. 189—339.
13. *Шумский В.Б.* Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 23 с.
14. *Bohart A.C., Tallman K.* Empathy and the active client: an integrative, cognitive-experiential approach // Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy / A.C. Bohart, L.S. Greenberg (eds.). Washington, DC: APA, 1997. P. 393—415.
15. *Brodly B.T.* Client-centered and experiential: two different therapies // Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties / G. Lietaer, J. Rombauts, R. Balen (eds.). Leuven: Leuven University Press, 1990. P.87—108.

16. Gendlin E.T. Foreword // Carl Rogers: The Quiet Revolutionary, An Oral History / C.R. Rogers, D.E. Russell. Roseville, CA: Penmarin Books, 2000.
17. Gendlin E.T. Experiential psychotherapy // Current psychotherapies / R. Corsini (ed.). Itasca, IL: Peacock, 1973. P. 317—352.
18. 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. doi: 10.1080/14779757.2012.656406
19. Spinelli E. The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology. 2nd edition. London: SAGE Publications Ltd, 2005. 253 p.
20. World Association of Person-centered And Experiential Psychotherapies and Counseling: [сайт]. URL: <https://www.pce-world.org>

PERSONALITY AND EXPERIENCING IN THE CONTEXT OF EXPERIENTIAL PSYCHOTHERAPY

F.E. VASILYUK*,

Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow State University of Psychology & Education, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, fevasil@list.ru

T.D. KARYAGINA**,

Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow, Russia, kartan18@gmail.com

In the late nineties an international association was organized, bringing together representatives of the person-centered and experiential approaches, continuing the tradition of C. Rogers and E. Gendlin. The name of the association includes two key categories

For citation:

Vasilyuk F.E., Karyagina T.D. Personality And Experiencing In The Context Of Experiential Psychotherapy. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25, no. 3, pp. 11—32. doi: 10.17759/cpp. 2017250302. (In Russ., abstr. in Engl.).

* Vasilyuk Fyodor Efimovich, Doctor of Psychology, principal research scientist at Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of Russian Academy of Education; Head of Individual and Group Psychotherapy Chair on the Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education; Professor of Personality Psychology Chair, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, email: fevasil@list.ru

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

ries: personality and experience. In the paper, from the perspective of co-experiencing psychotherapy, the links between these categories are discussed, and options for the relationship between them are analyzed. The contours of the personal character of the experience and the experiential vision of the personality are outlined. In the theory and practice of co-experiencing psychotherapy, such characteristics of experiencing as its active mode, multilevel structure, dialogic way of being, cultural-historical mediation are revealed. This allows us to talk about the relation of the individual to his/her experiencing, about his active participation in the experiencing. Not an experience is doing experiencing, but a person. For psychotherapy, this raises the task of comprehending the criteria of the “desired” attitude of the individual to his experience and the search for methods to help the client to achieve the most productive personal position. The personal nature of co-experiencing as the activity of the psychotherapist is discussed from the point of view of the embodiment of “personal centeredness” in the experiential approach. The paper is written in the genre of theoretical dialogue.

Keywords: personality, person, experiencing, co-experiencing, empathy, person-centered psychotherapy, experiential psychotherapy, Carl Rogers, Eugene Gendlin, co-experiencing psychotherapy.

Acknowledgements

This paper was prepared with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research (project № 15-06-10889 «Synergic-Phenomenological Approach in the Consulting Psychology»).

REFERENCES

1. Vasilyuk F.E. Ponimayushchaya psikhoterapiya kak psikhotehnicheskaya sistema: dis. ... dokt. psikhol. nauk [Coexperiencing psychotherapy as psychotechnical system. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Moscow, 2007. 407 p.
2. Vasilyuk F.E. Soperezhivanie kak tsentral'naya kategoriya ponimayushchei psikhoterapii [Co-experiencing as a key category of co-experiencing psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 205—227. (In Russ., abstr. in Engl.)
3. Gendlin E. Subverbal'naya kommunikatsiya i ekspressivnost' terapevta: tendentsii razvitiya kliento-tsentrirovannoi psikhoterapii [Subverbal communication and therapist expressivity trends in client-centered therapy with schizophrenics.] In A.B. Fen'ko, N.S. Ignat'eva, M.Yu. Loktaev (eds.). *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie i psikhoterapiya. Khrestomatiya. T. 1 Teoriya i metodologiya [Psychological counseling and psychotherapy. Reading-book. Vol. 1. Theory and methodology]*. Moscow: Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal, 1999, pp.185—200. (In Russ.).
4. Gendlin E. Fokusing [Focusing]. Moscow: Eksmo, 2013. 320 p. (In Russ.).
5. Gendlin E. Fokusirovanie: Novyi psikhoterapevticheskii metod raboty s perezhivaniyami [Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method]. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass», 2000. 488 p. (In Russ.).
6. Karyagina T.D. Ekspirital'nye podkhody v sovremennoi psikhoterapii [Experiential approaches in modern psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya*

- i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015. Vol. 23, no. 1, pp. 126—152. (In Russ., abstr. in Engl.)
7. Karyagina T.D. Empatiya kak metod: tochka zreniya gumanisticheskoi psikhoterapii [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. (In Russ., abstr. in Engl.)
 8. Nekrylova N.V. Osnovnye napravleniya sovremennoi klient-tsentrirovannoi psikhoterapii [The main directions of the modern client-centered psychotherapy]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [The journal for applied psychologist], 2012, no. 1, pp. 81—101.
 9. Orlov A.B., Langle A., Shumskii V.B. Ekzistentsial'nyi analiz i klientotsentrirovannaya psikhoterapiya: skhodstvo i razlichiya [Existential analysis and client-centered psychotherapy]. *Voprosy psikhologii*, 2007, no. 6, pp. 21—31. (In Russ.)
 10. Rogers C. Vzglyad na terapiyu. Stanovlenie cheloveka [On becoming a person: A Therapist's View of Psychotherapy]. Moscow: Progress-Univers, 1994. 480 p. (In Russ.)
 11. Rogers C. Empatiya [Empathy]. In Yu.B. Gippenreiter, M.V. Falikman (eds.). *Psikhologiya motivatsii i emotsii* [Psychology of motivation and emotions: textbook]. Moscow: AST; Astrel, 2009. pp. 413—415. (In Russ.)
 12. Tolstoi L.N. Yunost' [Youth]. In L.N. Tolstoi. *Sobr. soch. v 22 tt. T. 1.* [Leo Tolstoy. Collected Works: in 22 vol. Vol. 1]. Moscow: Khudozhestvennaya literatura, 1984, pp. 189—339.
 13. Shumskii V.B. Ontologicheskoe i personalisticheskoe napravleniya v ekzistentsial'noi psikhologii: sravnitel'nyi analiz: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. [Ontological and personalistic directions in existential psychology: A Comparative Analysis. Ph.D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2008. 23 p.
 14. Bohart A.C., Tallman K. Empathy and the active client: an integrative, cognitive-experiential approach. In A.C. Bohart, L.S. Greenberg (eds.). *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy*. Washington, DC: APA, 1997, pp. 393—415.
 15. Brodly B.T. Client-centered and experiential: two different therapies. In G. Lietaer, J. Rombauts, R. Balen (eds.). *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*. Leuven: Leuven University Press, 1990, pp. 87—108.
 16. Gendlin E.T. Foreword. In C.R. Rogers, D.E. Russell. *Carl Rogers: the quiet revolutionary, an oral history*. Roseville, CA: Penmarin Books, 2000.
 17. Gendlin E.T. Experiential psychotherapy. In R. Corsini. *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, 1973, pp. 317—352. 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, no. 1, pp. 14—30.
 18. 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, no. 1, pp. 14—30. doi: 10.1080/14779757.2012.656406
 19. Spinelli E. The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology. London: SAGE Publications Ltd, 2005. 253 p.
 20. World Association of Person-centered And Experiential Psychotherapies and Counseling. Retrieved from <https://www.pce-world.org> (Accessed 1.09.2017).