

ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОДЫ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ПСИХОТЕРАПИИ¹: БЛИЗОСТЬ ИЛИ РАЗЛИЧИЕ?

В.В. КОЛПАЧНИКОВ

В статье аналитически соотносятся человекоцентрированный и экзистенциальный подходы в консультировании и психотерапии. Показана близость этих подходов по теоретическим и практическим основаниям.

Ключевые слова: человекоцентрированный подход (Person-Centered Approach — PCA), экзистенциальный подход, контакт клиент-консультант, концентрация на опыте клиента, феноменологичность, осознание, осмысление (смысл) и выбор, полноценное функционирование, бытие в жизненном мире

Начнем статью с экспликации своих теоретических и личностных позиций относительно предмета рассмотрения. Это необходимо сделать, чтобы помочь читателю лучше понять наши наблюдения, рассуждения и выводы. Такой ход соответствует тенденциям в современном человекознании (да и науке в целом), поскольку знание неотделимо от познающего, является личностным [Полани М., 1985], включено в существующие научные дискурсы, контексты и диалоги, является социальной конструкцией [Гадамер Х.Г., 1988; Квале С., 2009; Habermas J., 1971., Giorgi A., 1975 и др.].

В силу обучения на факультете психологии МГУ, подготовки там дипломной работы и кандидатской диссертации, контактов и общения с

¹ Термины «консультирование» и «психотерапия» в данном тексте используются как синонимы. Различия между психотерапией и консультированием существуют. Однако, с нашей точки зрения, они локальны, в то время как существенно — по содержанию и механизмам — консультирование и психотерапия сходны.

большим числом коллег, разделяющих подобную теоретико-методологическую платформу, автор убежден в глубине и огромном потенциале культурно-деятельностного подхода. Сквозь призму категорий, концептов, теорий культурно-деятельностной психологии мы видим и осмысляем человека и его развитие в контексте его социокультурного бытия.

В своей консультативной и психотерапевтической практике и научных исследованиях автор давно и прочно стоит на позициях человекоцентрированного подхода. Наша **личностная** и профессионально-консультативная идентичность четкая и определенная: ядром нашей консультативной практики является человекоцентрированный подход².

Автор убежден, что основой психологической помощи является истинный аутентичный контакт профессионала и человека, обратившегося за помощью (клиента), что консультант *присутствует* в этом контакте конгруэнтно, эмпатично и безусловно позитивно уважая клиента. Автор верит — и не раз убеждался в своей практике — что в этих условиях клиент имеет возможность «вернуться к себе». Он начинает прислушиваться к своим глубинным аутентичным импульсам и интуициям относительно частных и глобальных жизненных вопросов и проблем, доверять себе, брать на себя ответственность за разрешение своих затруднений и за организацию своей жизни. В итоге — конкретные проблемы разрешаются, а личностно человек становится аутентичнее-конгруэнтнее, более цельным, определенным в своих устремлениях, целях и ценностях, более уверенным, успешным и удовлетворенным (в смысле ощущаемого удовлетворения), личностно растет, проживая свою жизнь.

В своей практике автор не считает зазорным при необходимости и возможности сочетать РСА, являющийся базой нашей работы, с методами и методиками из других подходов, если логика нашего с клиентом движения вплотную подводит к возможности того или иного когнитивно-бихевиорального эпизода, гештальт-эксперимента или психоаналитического этюда. При этом автор делает предложение (с соответствующими комментариями) о такой возможности клиенту, за которым остается решающее слово в принятии или отвержении этого предложения. В такой своей практике мы видим выражение активно проявляющейся интегративной тенденции в консультировании и психотерапии, а также особенности нашего индивидуального консультативного стиля.

Автору очень близок экзистенциальный подход в психологии и психотерапии. Утверждение единства человека и мира; бытия человека в

² Person-Centred Approach — РСА.

мире, всегда проникнутого уникальной личностной «заботой» [Хайдеггер М., 2006], в процессе которого и оформляется-формируется индивидуальный жизненный мир [Гуссерль Э., 2009; Бинсвангер Л., 1999]; предельные экзистенциальные напряжения, как неотъемлемый атрибут человеческой жизни и необходимость выработки собственного осознанного отношения к ним для конструктивного продолжения собственной жизни [Ялом И., 1999]; осознание, осмысление и личностный выбор как основа свободного и ответственного бытия и многие-многие другие идеи и положения подхода чрезвычайно близки нам в личном мировоззрении и профессиональной практике. Автор убежден в необходимости самоопределения в собственной жизни и жизненном мире, в их творении нашими собственными выборами и решениями и их практическом воплощении «в жизнь», в том, что мы творим и поддерживаем собственные мир и жизнь нашей проникнутой заботой практической жизненной активностью: наша жизнь и мир — предмет сознательной осмысленной и ответственной активности. Эти убеждения не могут не влиять на профессиональную практику, на взаимодействие с клиентами. Будучи конгруэнтен, в ситуациях, когда сам клиент подходит и решает непростые экзистенциальные вопросы, автор делится этими убеждениями и представлениями, поддерживая и углубляя его поиск. Таким образом, наш человекоцентрированный подход щедро «пропитан» экзистенциальными убеждениями и практиками.

Неизбежное в этих условиях размышление о соотношении близких и любимых нами человекоцентрированного и экзистенциального подходов привело к некоторым представлениям и выводам, которыми автор и хотел бы здесь поделиться.

I. Теоретическая близость или различие?

У нас не вызывает согласия разведение многими видными зарубежными и отечественными психологами человекоцентрированного и экзистенциального подходов как различающихся по своим сущностным основаниям. Так, например, Д.А. Леонтьев (1997), ссылаясь на соответствующую дискуссию в зарубежной психологии, утверждает, что это разные подходы. Прежде всего, аргументирует Д.А. Леонтьев, *в человекоцентрированном подходе сущность предшествует существованию*: сущность человека изначально дана, врожденна. Она позитивна, конструктивна и социальна, и разворачивается в процессе актуализации и самоактуализации человека. Близок к этой позиции и А.Б. Орлов, предлагающий даже изменить название клиентоцентрированной психотерапии на «эссенциальную» терапию [Орлов А.Б., 2010], поскольку в этом под-

ходе происходит разворачивание изначально заданной сущности (essence — англ.) в процессе создания определенных условий терапевтического контакта. **В экзистенциальном подходе существование предшествует и определяет сущность:** жизненные выборы и активность человека определяют в итоге содержательные характеристики его личности.

Не оспаривая формальную верность приведенного аргумента, попробуем глубже взглянуть на позицию Карла Роджерса. Действительно, он не раз утверждает в своих работах [Роджерс К., 1994; Rogers C.R., 1959], что его практический опыт убеждает его в наличии врожденной тенденции к актуализации.

Однако К. Роджерс всегда говорит о разворачивании тенденции к актуализации в наличных условиях, когда в наличных условиях организм — будь то человеческий или любого другого живого существа — стремится максимально полно реализовать заложенный в нем жизненный потенциал. Но результат проявления тенденции к актуализации всегда несет в себе в снятом виде влияние условий развития. И чахлый картофель с бледными отростками, забытый в погребе, или пышное плодоносящее растение, как и творческая и нравственная или напряженная, недоверчивая, а то и антисоциальная личность — закономерный результат разворачивания тенденции к актуализации в неблагоприятных условиях.

У человека тенденция к актуализации опосредствована сознанием. Тенденция к самоактуализации — это стремление актуализироваться в соответствии с символизированными в сознательной Я-концепции аспектами опыта. Организмическая тенденция к актуализации и опосредованная сознанием тенденция к самоактуализации проявляются одновременно — в согласии или противоречии друг другу. Результатом их совместной работы в наличных условиях может быть как гармоничная, так и дисгармоничная личность.

Экзистенциальный подход, ставящий во главу угла выбор в жизненной ситуации, как определяющий сущность человека, на наш взгляд, описывает в иных терминах процесс, идентичный только что представленному в терминах актуализации в наличных условиях. Человек в его тотальности здесь-и-теперь бытия, который всегда «уже есть», «присутствует» [Хайдеггер М., 2006] осознанно и неосознанно взвешивает и соотносит возможности развития в наличных условиях и следует некоторому «оптимальному» — в системе его бытия — варианту. Развивающий результат выбора несет в себе отражение как предшествующих диспозиций выбирающего, так и условий и содержания осуществленного выбора.

Принципиальных, сущностных (а не терминологических) различий в понимании человека и его развития в обсуждаемых подходах автор не видит.

Вторым аргументом Д.А. Леонтьева (1997) в пользу принципиально-го разграничения экзистенциального и человекоцентрированного подходов является апелляция к введенным Ф.Е. Василюком (1994) методологическим конструктам «онтология изолированного индивида» и «онтология жизненного мира». В соответствии с рассуждениями Д.А. Леонтьева в РСА человек изучается как самодостаточная сущность, не рассматриваемая в связи с жизненным миром, т.е. в рамках «онтологии изолированного индивида». В экзистенциальном подходе человек и мир не могут рассматриваться вне связи друг с другом, реализуется методологический принцип «онтологии жизненного мира».

Но, как явствует из приведенного выше анализа, тенденция к актуализации **всегда** проявляется в некоторых условиях жизненного мира человека. И результат проявления этой тенденции «вписан» — более или менее удачно — в этот жизненный мир. И по критерию приверженности «онтологии жизненного мира» РСА близок к экзистенциальному подходу.

Третий аргумент Д.А. Леонтьева (1997), также опирающийся на материалы зарубежных дискуссий, касается сферы этики, проблемы добра и зла. Карл Роджерс, как верно замечает Д.А. Леонтьев, писал, что его практический опыт убеждает его в позитивной природе человеческого существа, в наличии тенденции врожденной актуализации, разворачивание которой ведет к развитию социального, творческого и нравственного человека. Но при этом К. Роджерс всегда говорил, что эта сущность проявляется и развивается в *определенных*³ условиях. В других условиях разворачивание тенденции к актуализации и самоактуализации *может* привести к совершенно иным результатам, далеким от добра и нравственности. И в этом РСА оказывается не противопоставленным, а близким экзистенциальному подходу, утверждающему, что человек не предрасположен априори ни к добру, ни к злу. Он выбирает и творит то или другое в своей жизни.

На наш взгляд, культурно-деятельностная психология также позволяет поставить под вопрос естественность/натуральность конструктивного развития человека. В своих работах [Колпачников В.В., 2004, 2007,

³ Прежде всего, это межличностные условия, выражаемые известной триадой К. Роджерса: безусловное позитивное уважение (принятие), эмпатия, конгруэнтность.

2010; Kolpachnikov V., 2007, 2011] автор постарался показать, что устройство человекоцентрированного взаимодействия таково, что философия, отношения и активность РСА интериоризируются человеком, который попадает в эту культурно-психотехническую систему. Действительно, человекоцентрированное взаимодействие — как культурное по своей природе образование — является социальным, диалогичным, когда внимательный, эмпатически понимающий другой выступает искренним и заинтересованным свидетелем переживаний и поисков человека. Это заинтересованное участливое соприсутствие выступает катализатором рефлексивной позиции, сенситивности, интуиции и интеллекта человека, что способствует более успешному разрешению актуальной проблемы, а найденное собственное решение воплощается в жизнь с необходимой энергией и ответственностью. Одновременно происходит усвоение — интериоризация — подобного способа действия при разрешении проблем. Человек лично растет и становится способным к такому действию самостоятельно. В своих публикациях автор обосновывает уместность и продуктивность применения концепта «социальная ситуация развития» для понимания изменения человека в ситуации применения «базовых» человекоцентрированных условий. Данный пример является иллюстрацией методологического потенциала теоретического аппарата культурно-деятельностной психологии для анализа развития человека в психотехнических — образовательных, консультативных, психотерапевтических — и так называемых «естественных» условиях отношений (межличностных, деловых) в повседневной жизни.

Подводя итог этому экскурсу в теоретические основания человекоцентрированного и экзистенциального подходов, мы констатируем отсутствие принципиальных разногласий в их теоретических основаниях.

II. Практика человекоцентрированного и экзистенциального подходов: сходство и различия

Рассмотрим принципиальные моменты сходства между практиками РСА и экзистенциального подхода.

2.1. Качество контакта консультант-клиент

Качество и специфические особенности этого контакта являются главным условием и источником позитивных изменений клиента в терапевтическом процессе. Это признается как в человекоцентрированном, так и в экзистенциальном подходах.

В клиентоцентрированной терапии условия позитивных изменений клиента четко сформулированы К. Роджерсом [Rogers C.R., 1959]. К ним относятся:

1. Психологический контакт в отношениях терапевта и клиента.
2. Клиент не конгруэнтен.
3. Терапевт конгруэнтен.
4. Терапевт эмпатичен.
5. Терапевт безусловно позитивно уважает клиента.
6. Терапевт явно выражает, передает клиенту свои безусловное положительное уважение, эмпатичность и конгруэнтность.

Действительно, качество эмпатического соприсутствия с безусловным позитивным принятием и конгруэнтностью консультанта не раз обосновывались К. Роджерсом — как эмпирически, так и теоретически [Rogers C., 1959] — как необходимые и достаточные условия позитивных изменений клиента.

Карл Роджерс и его практика остаются образцом предельной уважительности, чуткости и искренности в отношениях клиента и терапевта. Именно качества этого контакта выступают условием и катализатором позитивных изменений клиента.

В экзистенциальном подходе качество контакта клиент-консультант — также декларируется главным условием и источником позитивных изменений клиента.

Дж. Бюдженаль, один из выдающихся представителей экзистенциального подхода, подчеркивает качество присутствия как главное условие позитивных изменений в психотерапии. «Присутствие — это название для качества бытия в ситуации или отношениях, в котором человек искренне намерен участвовать настолько полно, насколько это возможно. Присутствие выражается через мобилизацию сензитивности человека — как внутренней (к субъективному), так и ко внешнему (к ситуации и другим людям в ней), — и через актуализацию его способности реагировать» [Bugental J., 1987, p. 27].

Присутствие операционализируется Дж. Бюдженалем, таким образом, через: 1) *открытость влиянию* — «качество, отражающее готовность подвергнуться воздействию происходящего в ситуации», и 2) *экспрессивность* — качество, отражающее намерение выражать себя и, соответственно, быть «знаемым» другими в ситуации [Там же. Р. 27]. Утверждается, что в терапевтическом контакте для позитивных изменений важно качество присутствия как терапевта, так и клиента. Но качество присутствия первого — обязательное условие инициации и поддержки позитивных изменений клиента.

Качество контакта терапевт-клиент как главное условие позитивных терапевтических результатов подчеркивают выдающиеся представители экзистенциального подхода И. Ялом (2007), Р. Мэй (1994), Дж. Кори [Corey G., 1991] и другие.

2.2. Совместная концентрация на опыте и жизненной ситуации клиента

В РСА эмпатия — «главный» двигатель процесса консультирования. По мнению Карла Роджерса, эмпатия позволяет сконцентрироваться и «быть» в опыте и жизненной ситуации клиента: «Эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем “как дома”. ... Это означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения. Это означает улавливание того, что другой сам едва осознает. ... Это включает сообщение ваших впечатлений о внутреннем мире другого. ... Указывая на возможные смыслы переживаний другого, вы помогаете ему переживать более полно и конструктивно. Быть с другим таким способом означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости. В некотором смысле это означает, что вы оставляете в стороне свое “я”» [Роджерс К., 1984, с. 236—237].

В экзистенциальном подходе чуткое и внимательное соприсутствие — важнейшее условие содействия клиенту в поиске решения экзистенциальных проблем. Столь популярные в профессиональной психологической и широкой общественной среде психотерапевтические новеллы И. Ялома (2002) и Дж. Бьюдженталя (1998) — проникнуты предельным вниманием к клиентам, их опыту и жизненной ситуации. Именно такое предельное внимание к опыту клиента и его переживаниям позволяет обнаружить, прочувствовать, понять и, в итоге, изменить бытие человека.

2.3. Феноменологичность

Этот параметр сравнения связан с предыдущим и развивает его. Феноменологичность является отличительной чертой экзистенциализма. Эдмунд Гуссерль (2009) ввел понятие о феноменологическом методе как способе увидеть, как явление открывается познающему «как оно есть». Мартин Хайдеггер (2006) обосновал феноменологию как главный путь к познанию жизненного мира человека.

Феноменологичность, т.е. стремление понимать, как мир открывается другому, — отличительная черта современной экзистенциальной

психотерапии. На этом строится консультативная и терапевтическая работа.

Отказ от объектного отношения к человеку, акцент на человеческой субъективности и субъектности, который делается в человекоцентрированном подходе, определяет его феноменологичность. К. Роджерс многократно подчеркивает феноменологичность РСА, описывая процесс эмпатии: «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто», как будто это я радуюсь или огорчаюсь» [Роджерс, 1984, с. 236].

2.4. Осознание

Вот как описывает осознание и его роль в экзистенциальном консультировании и психотерапии один из известных представителей этого подхода Джеральд Кори: «Мы можем выбрать как расширение, так и ограничение нашего осознания. Поскольку осознание лежит в основе большинства других человеческих способностей, решение расширить его является фундаментом человеческого роста... Расширение осознания, которое включает осознание альтернатив, мотивов, влияющих факторов и личных целей является принципиальной целью консультирования...» [Corey G., 1991, p. 190—191].

В человекоцентрированном подходе осознание опыта является основной конгруэнтности, а потому и основой аутентичного, самоактуализирующегося, полноценного функционирующего человека, основой его психологического и личностного здоровья. Аккуратная символизация опыта — чрезвычайно важная задача для клиента и консультанта. Карл Роджерс подчеркивает это, описывая процесс клиентоцентрированной психотерапии [Роджерс, 1994; Rogers C.R., 1959]. Осознание и принятие человеком своего прежде отрицаемого или искажаемого опыта лежит в основе его психологического исцеления и конструктивного изменения, личностного роста.

2.5. Смысл и личностный выбор как главная мишень консультативной работы в РСА и экзистенциальном подходе

Поиск смысла, осмысление жизненной ситуации клиентами, совершение осознанных и ответственных выборов является центральным содержанием и мишенью консультативной работы в экзистенциальном

подходе. Согласно убеждению Виктора Франкла (1990) и его последователей [Лэнгле А., 2004 и др.] потребность в нахождении и воплощении смысла является базовой и ведущей потребностью человека. Дж. Кори [Corey G., 1991], И. Ялом (1999), Дж. Бьюдженталь (1998) и другие подчеркивают роль и значение осознанных и ответственных личностных выборов в формировании бытия человека.

Что же является центральным в работе клиентоцентрированного терапевта? Он создает условия для нахождения клиентом наилучших решений и совершения наилучших выборов на основе обретения открытости опыту и его осмысления-символизации. С нашей точки зрения, это полностью соответствует только что упомянутым «мишеням» экзистенциального подхода.

В живой практике экзистенциального и человекоцентрированного подходов произошло реальное *развитие научных знаний о личностном выборе, его процессе и сущности*. Это хороший пример того, как практика становится методом, инструментом познания сложных психологических реалий.

Как иллюстрацию этого продуктивного познавательного сотрудничества рассматриваемых подходов опишем здесь кратко основные процессуальные и содержательные характеристики процесса личностного выбора, как он обнаруживается в психотерапии. Нередко ситуация экзистенциального, личностного выбора поначалу не осознается [Роджерс, 1994; И. Ялом, 1999; Corey G., 1991]. В процессе психотерапии и диалога с консультантом происходит постепенное — сквозь защиты и сопротивления [Rogers C.R., 1959; Bugental G., 1987] — обретение клиентом цельности и целостной открытости опыту, аутентичности, конгруэнтности.

К. Роджерс (1994) характеризует этот процесс как постепенное «возвращение к себе» клиента при аутентичном, эмпатичном соприутствии психотерапевта. Этот процесс очень явно прослеживается и комментируется Карлом Роджерсом в целом ряде его работ [Роджерс, 1994; Rogers C.R., 1959].

Экзистенциальные психологи, поддерживая аутентичный и искренний контакт с клиентом, нередко вводят для последнего представление об актуальной жизненной ситуации как результате цепи предыдущих — осознанных или неосознаваемых — жизненных выборов самого клиента, и, следовательно, его собственной ответственности за эту ситуацию, и ответственности за нахождение и реализацию наилучшего выбора в данной ситуации. Нахождение и воплощение такого выбора требует тщательного осознания и осмысления этой ситуации и себя в этой ситуации [Corey G., 1991].

В процессе осознания и осмысления собственной жизненной ситуации у клиента складывается целостная согласованная картина — гештальт собственной жизненной ситуации. Иногда обретение этого гештальта происходит посредством инсайта — мгновенного озарения с ясным пониманием целостной картины и наилучшего собственного выбора. Подобное нахождение наилучшего решения выбора очень напоминает инсайт в решении познавательных задач [Дункер К., 1965], или инсайт в нахождении творческого решения в научной или изобретательской деятельности, а также обнаруженный О.К. Тихомировым с коллегами [Тихомиров О.К., 2008] феномен предшествования эмоционального решения собственно рациональному.

Но нередко обретение такого целостного гештальта — результат постепенного и длительного движения клиента по пути осознания и осмысления своей жизненной ситуации в контакте с консультантом. Происходит прояснение клиентом собственных смыслов и ценностей, прояснение для себя ценности тех или иных обстоятельств — в контексте блага для организма (самоактуализации) или в контексте благополучия-счастья, понимаемого либо как «целостная хорошо прожитая жизнь» [Adler М., 1987], или как ситуативное удовлетворение в зависимости от индивидуального представления о счастье и индивидуальной концепции жизни.

Представляется чрезвычайно важным специально подчеркнуть здесь еще раз то, что:

1. Наилучшее решение или выбор находятся в контексте индивидуального жизненного бытия конкретного человека, в системе его главных ценностей, смысловых и целевых установок, в его индивидуальном жизненном мире.

2. Осмысление жизненной ситуации и самоопределение в ней клиента происходит в процессе диалогического контакта и отношений с консультантом.

3. Нет смысла говорить о некотором универсально всеобщем и абсолютно наилучшем выборе вне контекста этого индивидуального присутствия и бытия конкретного человека в его жизненном мире.

Нахождение наилучшего решения-выбора, как показало исследование М. Филоник (2009), проведенное под нашим руководством, приводит человека в состояние ясности и спокойствия, наполняя его глубокой убежденностью в истинности для него данного выбора и готовностью реализовывать этот выбор в собственной жизни. Выбор становится «ясным и прозрачным» [Василюк, 1994]. О подобной ясности, прозрачности и убежденности как результате нахождения клиентом наилучшего для себя выбора часто писал и К. Роджерс (1959, 1994).

В итоге самоактуализация конкретного человека — на основе такого наилучшего осознанного и осмысленного выбора — осуществляется в условиях индивидуально осознанной и осмысленной жизненной ситуации и конкретного жизненного мира человека, разворачивается индивидуальное «бытие-в-мире». В этой формулировке концепты и понятия анализируемых нами подходов переплелись в содержательном описании феномена, обнаруживаемого как в экзистенциальном, так и человекоцентрированном консультировании.

2.6. Конечная цель терапии и консультирования

В экзистенциальном подходе в качестве конечной цели называется осознанное, полное, аутентичное — в соответствии с самим собой — бытие, жизнь человека в его жизненном мире. Очень ярко и убедительно об этом пишет Дж. Бьюдженталь в своей книге «Наука быть живым» (1998).

В человекоцентрированном подходе это — открытость опыту, жизнь «в настоящем», доверие себе, *экзистенциальный*, то есть с переживанием каждого момента жизни как нового, образ жизни, а на основе всего этого — конструктивное, полноценное функционирование человека.

2.7. Различия

Считается, что в экзистенциальном подходе консультант занимает более активную и инициативную позицию, побуждая клиента к осознанию, выбору, принятию ответственности за свою жизнь и т.п. Клиентоцентрированная психотерапия и человекоцентрированный подход более недирективен и пассивен. Заметим, однако, что в сущностном уровне активности — уровне присутствия, внимания к клиенту, его опыту и переживаниям, в уровне конгруэнтности, аутентичности консультанта в своем истинном самовыражении — эти подходы чрезвычайно близки, а различия, по нашему мнению, носят преимущественно терминологический характер.

ЛИТЕРАТУРА

- Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. М.: КСП+, 1999.
Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. университета, 1984.
Гадамер Х.-Г. Истина и метод. М.: Прогресс, 1988.
Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. М.: Академический Проект, 2009.
Дункер К. Психология продуктивного (творческого) мышления // Психология мышления / под ред. А.А. Матюшкина. М.: 1965.

- Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2009.
- Колпачников В.В. Овладение человекоцентрированными умениями и развитие личности человека // Перекрёсток культур: Междисциплинарные исследования в области гуманитарных наук. М.: Логос, 2004.
- Колпачников В.В. Культурно-историческая психология и практика психологической помощи // Культурно-историческая психология: современное состояние и перспективы развития. Материалы международной конференции. М., МГППУ, 2007.
- Колпачников В.В. Человекоцентрированный подход и развитие личности человека // XI Международный форум по человекоцентрированному подходу. Ершово, 4—10 Мая, 2010. Тезисы докладов.
- Леонтьев Д.А. Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 40—54.
- Лэнгле Ф. Жизнь, наполненная смыслом. М.: Генезис, 2004.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
- Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход как вариант эссенциальной психотерапии // XI Международный форум по человекоцентрированному подходу. Ершово, 4—10 Мая, 2010. Тезисы докладов.
- Полани М. Личностное знание. М.: Прогресс, 1985.
- Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. университета. С. 235—237.
- Тихомиров О.К. Психология мышления. Издательство: ИЦ Академия, 2008.
- Филоник М.С. Процесс личностно значимого выбора: логика психотехнического исследования // Понимающая психотерапия: теория, методология, исследования. М.: МГППУ; ПИ РАО, 2009. С. 274—295.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Хайдеггер М. Бытие и время. СПб.: Наука, 2006.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
- Ялом И. Психотерапевтические новеллы. М.: ЭКСМО, 2002.
- Adler M.J. 1987. *Ten Philosophical Mistakes*. N.Y.: Macmillian Publishing Company
- Bugental J.F.T. 1987. *The Art of the Psychotherapist*. N.Y.: W.C. Norton&Company, Inc.
- Corey G. 1990. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole Publishing Company / Pacific Grove, California.
- Giorgi A. 1985. The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition // *Phenomenology and psychological research* / A.Giorgi (ed.). Pittsburgh (PA). Duquesne University Press. P. 23—85.
- Habermas J. 1971. *Knowledge and human interests*. Boston: Beacon, 1971.
- Kolpachnikov V. 2007. *Modern development of the Person-Centered Approach* // X International Forum on the Person-Centered Approach. Mallorca, Spain, 2007.
- Kolpachnikov V. 2011. *Personal Development in a Context of Subculture of the Person-Centered Approach* // ISCAR INTERNATIONAL CONFERENCE 2011 Rome September 5 to 10, 2011 ABSTRACT of papers, Rome.

Rogers C.R. 1959. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework // *Psychology: A Study of a Science*. Study 1, Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context, edited by Sigmund Koch. (McGraw-Hill). P. 184—256.

PERSON-CENTERED AND EXISTENTIAL APPROACH IN COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY: PROXIMITY OR DIFFERENCES?

V. KOLPACHNIKOV

The article compares the Person-Centered and existential approaches to counseling and psychotherapy. It is shown the proximity of these approaches to theoretical and practical grounds.

Keywords: Person-Centered Approach (PCA), an existential approach, the contact the client and consultant, the focus on customer experience, the phenomenological nature, the awareness, understanding (meaning), and choice, the fully functioning, the being in the life world

Binsvanger L. *Bytie-v-mire*. M.: KSP+, 1999.

B'judzhental' Dzh. *Nauka byt' zhivym*. M.: Nezavisimaja firma «Klass», 1998.

Vasiljuk F.E. *Psihologija perezhivaniya*. M.: Izd-vo Mosk. universiteta, 1984.

Gadamer H.-G. *Istina i metod*. M.: Progress, 1988.

Gusserl' Je. *Idei k chistoj fenomenologii i fenomenologicheskoj filosofii*. M.: Akademicheskij Proekt, 2009.

Dunker K. *Psihologija produktivnogo (tvorcheskogo) myshlenija* // *Psihologija myshlenija / pod red. A.A. Matjushkina*. M.: 1965.

Kvale S. *Issledovatel'skoe interv'ju*. M.: Smysl, 2009.

Kolpachnikov V.V. *Ovladenie chelovekocentrirovannymi umenijami i razvitie lichnosti cheloveka* // *Perekrestok kul'tur: Mezhdisciplinarnye issledovanija v oblasti gumanitarnyh nauk*. M.: Logos, 2004.

Kolpachnikov V.V. *Kul'turno-istoricheskaja psihologija i praktika psihologicheskoj pomowi* // *Kul'turno-istoricheskaja psihologija: sovremennoe sostojanie i perspektivy razvitiya. Materialy mezhdunarodnoj konferencii*. M., MGPPU, 2007.

Kolpachnikov V.V. *Chelovekocentrirovannyj podhod i razvitie lichnosti cheloveka* // XI *Mezhdunarodnyj forum po chelovekocentrirovannomu podhodu*. Ershovo, 4—10 Maja, 2010. Tezisy dokladov.

Leont'ev D.A. *Chto takoe jekzistencial'naja psihologija?* // *Psihologija s chelovecheskim licom: gumanisticheskaja perspektiva v postsovetskoj psihologii / pod red.*

- D.A. Leont'eva, V.G. Wur. M.: Smysl, 1997. S. 40—54.
- Ljengle F. Zhizn', napolnennaja smyslom. M.: Genezis, 2004.
- Mjej R. Iskustvo psihologicheskogo konsul'tirovaniya. M.: Nezavisimaja firma «Klass», 1994.
- Orlov A.B. Chelovekocentrirovannyj podhod kak variant jessencial'noj psihoterapii // XI Mezhdunarodnyj forum po chelovekocentrirovannomu podhodu. Ershovo, 4—10 Maja, 2010. Tezisy dokladov.
- Polani M. Lichnostnoe znanie. M.: Progress, 1985.
- Rodzher K. Jempatija // Psihologija jemocij. Teksty / pod red. V.K. Viljunasa, Ju.B. Gippenrejter. M.: Izd-vo Mosk. universiteta. S. 235—237.
- Tihomirov O.K. Psihologija myshlenija. Izdatel'stvo: IC Akademija, 2008.
- Filonik M.S. Process lichnostno znachimogo vybora: logika psihotehnicheskogo issledovanija // Ponimajuwaja psihoterapija: teorija, metodologija, issledovanija. M.: MGPPU; PI RAO, 2009. S. 274—295.
- Frankl V. Chelovek v poiskah smysla. M.: Progress, 1990.
- Hajdegger M. Bytie i vremja. SPb.: Nauka, 2006.
- Jalom I. Jekzistencial'naja psihoterapija. M.: Nezavisimaja firma «Klass», 1999.
- Jalom I. Psihoterapevticheskie novelly. M.: JeKSMO, 2002.
- Adler M.J. 1987. *Ten Philosophical Mistakes*. N.Y.: Macmillian Publishing Company
- Bugental J.F.T. 1987. *The Art of the Psychotherapist*. N.Y.: W.C. Norton&Company, Inc.
- Corey G. 1990. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole Publishing Company / Pacific Grove, California.
- Giorgi A. 1985. The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition // *Phenomenology and psychological research* / A.Giorgi (ed.). Pittsburgh (PA). Duquesne University Press. P. 23—85.
- Habermas J. 1971. *Knowledge and human interests*. Boston: Beacon, 1971.
- Kolpachnikov V. 2007. *Modern development of the Person-Centered Approach* // X International Forum on the Person-Centered Approach. Mallorca, Spain, 2007.
- Kolpachnikov V. 2011. *Personal Development in a Context of Subculture of the Person-Centered Approach* // ISCAR INTERNATIONAL CONFERENCE 2011 Rome September 5 to 10, 2011 ABSTRACT of papers, Rome.
- Rogers C.R. 1959. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework // *Psychology: A Study of a Science*. Study 1, Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context, edited by Sigmund Koch. (McGraw-Hill).P. 184—256.