

**Росица Георгиева**

---

**ПСИХОТЕРАПИЯТА НА КАРЛ РОДЖЪРС**  
Емпатичното терапевтично интервю

София, 2012

## **Рецензенти**

**проф. д-р Елиана Пенчева**

**доц. д-р Маргарита Дилова**

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на автора и на издателство „Изток-Запад“.

© Росица Георгиева, автор, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-129-6

Росица Георгиева

**ПСИХОТЕРАПИЯТА  
НА КАРЛ РОДЖЪРС**





# Съдържание

## Моите срещи с Карл Роджърс и роджърсианството / 9

### Психотерапията не е само една / 21

- Психотерапията в общественото съзнание ☐
- Психотерапията в България и в държавите от бившия социалистически блок ☐
- Психотерапевтичната „Вавилонска кула“ ☐
- Форумът „Еволюция на психотерапията“ ☐
- Психотерапията – опит за исторически анализ
  - ☐ Еклектизмът – новата емблема или беда на психотерапията

## Философска и ценностна база на психотерапевтичния подход на Карл Роджърс / 45

- Хуманистичната парадигма в психологията и психотерапията ☐
- Хуманистичната психология в полемика с бихейвиоризма и психоанализата ☐
- Актуализиращата тенденция – базова аксиома в терапията на Карл Роджърс ☐
- Феноменологичната същност на подхода на Карл Роджърс

## **Недирективната психотерапия – тихата революция на Карл Роджърс / 77**

Недирективният  
метод – нова посока в психотерапията ☐  
Клиентоцентрираната психотерапия –  
недирективни техники или терапевтични нагласи?  
☐ Недирективната психотерапия  
е психотерапия чрез отношение

## **„Необходимите и достатъчни условия за личностно развитие и промяна“ в терапевтичния подход на Карл Роджърс / 99**

Основната хипотеза на Карл Роджърс ☐ Базови  
професионални нагласи на терапевта в подхода  
на Роджърс: Конгруентност, искреност и  
автентичност на терапевта ☐ Емпатията – „перла  
в короната“ на личностно центрирания подход ☐  
Безусловното позитивно приемане на клиента ☐  
Терапевтичното присъствие

## **Психотерапията – делова или екзистенциална среща? / 151**

Първата терапевтична среща ☐ Терапевтичният  
„сетинг“ – дизайн и концептуална среда на  
терапевтичната среща ☐ Първата среща с  
психотерапевта  
като екзистенциално събитие ☐ Кушетка или  
кресло? ☐ Терапия лице в лице ☐ Срещането –  
същност, процес и цел на личностно центрираната  
терапия

**„Емпатичното терапевтично интервю“  
на Карл Роджърс / 177**

Записите на терапевтични срещи, база за  
изследователски анализи и заключения ▣

Терапевтичните интервюта на Глория – един клиент  
в беседа с трима терапевти от различни школи  
▣ Глория и Роджърс, анализ на „терапевтичната  
намеса“ ▣ Интервю с Питър Ан – интеракционен  
анализ на Барбара Бродли ▣ Интервю на Роджърс  
с Джен – за терапевтичните интенции и ролята на  
интуицията в психотерапията

**„Емпатичната лаборатория“ – възможност за обучение  
и развитие в личностно центрираната парадигма на К.  
Роджърс / 197**

**Заклучение / 210**

**Приложения**

**Три терапевтични интервюта на Карл Роджърс / 219**

Глория (1965) – най-известната терапевтична демонстрация в историята на психотерапията .....	219
Ан (1985), проведено в Дъблин, Ирландия.....	234
Джен (1985), съпроводено с коментари от Карл Роджърс .....	245
Коментари на Карл Роджърс към интервюто .....	258

**Литература / 261**

*Психотерапията не е начин да правим  
нещо с човека или да го подтикваме да направи  
нещо със себе си. Тя, напротив, е начин да го  
освободим за нормалното му израстване и развитие.*

Карл Роджърс



## Моите срещи с Карл Роджърс и роджърсианството

Имам спомен от ранното си детство, свързан с едно преживяване в детската градина. Седяхме по четири деца до ниските си масички. Не си спомням дали се бяхме провинили, или имахме такова занятие, но този път ни показваха не как да рисуваме и да правим нещо от пластилин, а как... да мислим. Явно за да облекчи процеса, възпитателката ни каза да подпрем едната си ръка на масата, а указателния пръст – на челото. Не трябваше да се въртим, да говорим, нито да се смеем. В стаята настъпи тишина. Разбирах, че това не е игра, а нещо по-важно. Тъй като бях от онези деца, които очакват старанието им да бъде забелязано и похвалено, много внимавах да не объркам позата и търсех с поглед „моля другарката“. Тя обаче рязко отсече: „Не ме гледай мен, а мисли!“ Нямах друг избор, освен наистина да се вслушам в собствените си усещания. Спомням си, че се чувствах неестествено и сковано, пръстът, опрян в слепоочието, не ми помагаше, а пречеше, напъвах се, но в главата ми не се появяваше спасителната мисъл. Аз дори не знаех как трябва да изглежда тя. Но май тогава осъзнах, че мисленето не става точно по този начин, че не се постига само с имитация.

Разказах тази история, за да подхвана темата за психотерапията, на която е посветена предлаганата на читателя книга. За тридесетгодишната си практика като психотерапевт и преподавател в тази област ми се е случвало многократно да наблюдавам и анализирам работата на известни психотерапевти и колеги от различни школи, да рефлектирам и развивам

собствените си терапевтични умения и нагласи, да показвам на навлизащите в тази нелека професия принципите и стъпките в нейното усвояване. В хода на своите наблюдения неведнъж съм се сблъсквала с опити за подражание и използване на чужди терапевтични похвати с престорена лекота или измъчено напъване, но без вникване в тяхната дълбока същност. За съжаление мога да отбележа, че това не се отнася само до началния етап в професионалното развитие на младите психотерапевти, а се наблюдава като обща тенденция в световната психотерапевтична практика. Все повече нараства интересът към бързите и външно атрактивни терапевтични форми, широко разпространена практика е откъсването на отделни терапевтични техники от контекста на теоретичната им база и „отработването“ им в различни тренинг програми. Това за съжаление води до обезценяване на терапевтичния инструментариум, до дискредитиране на отделни подходи, както и на представата за психотерапията като цяло.

От друга страна, психотерапевтите често поставят своите клиенти в ситуацията, която описах в началото. Търсещите психотерапевтична помощ често се оказват в неловко положение, защото трябва да „мислят себе си“ по начин, за който нямат готовност, знание или личностна зрелост. Могат ли хората да разбират какво се случва с тях, без да са изчели много книги по психология, или трябва да получат специално психологично образование за това? Способни ли са психолозите да възприемат човека непосредствено, или винаги го виждат през призмата на своето „особено знание“? Една от целите на предлаганата книга е да постави на обсъждане тези и други проблеми, използвайки за пример един конкретен психотерапевтичен подход. Става дума за подхода на световноизвестния психолог и психотерапевт Карл Роджърс.

Карл Роджърс е представител на хуманистичното направление в психотерапията, което се появява в средата на ХХ век в Америка. Той е известен с революционните си идеи и иновации в областта на психотерапията, които преобръщат традиционната представа за нея като лечебна практика, базирана върху медицинския модел за третиране на симптомите

и пациентите. Роджърс дръзва да се противопостави на хегемонията на психоанализата в сферата на психотерапията, на налаганите от нея представи за човешката природа и обяснителните модели за функциониране на психичния ни апарат. Вместо авторитарното и дистанцирано експертно отношение, което ортодоксалните психоаналитици демонстрират в професионалните си контакти с хората, Роджърс предлага нормален човешки контакт и зачитане на личността и потенциала на всеки човек в усилието му да осмисля и определя живота си. В терапевтичния и научния език на Роджърс отсъства думата „пациент“. Тя е заменена с определението „клиент“, като по този начин не само се избягват медицинските стереотипи в психотерапевтичните отношения, но и се делегират повече права и отговорности на главния участник в тях.

Първото название, с което Роджърс дефинира своя метод, е „недирективна психотерапия“. Чрез него той подчертава новия стил в работата на психотерапевта. Това е стилът на неекспертното терапевтично поведение, който е емблематичен за подхода на Карл Роджърс. Недирективността е един от възловите моменти в неговата практика, който продължава да бъде и най-спорен от гледна точка на останалите подходи. Факт е обаче, че след Карл Роджърс отношението към директивността в психотерапията се променя и нейните крайни форми вече практически не се срещат. По-късно Карл Роджърс определя своята практика като „клиентоцентрирана психотерапия“, за да избегне негативната конотация, съдържаща се в първото название. По този начин той по-ясно подчертава разбирането си, че главното действащо лице в психотерапията е клиентът, че терапевтичната промяна се дължи преди всичко на неговото усилие и актуализацията на личностния му потенциал, а не на техническите умения и интелектуалните способности на психотерапевта му.

Най-широка популярност идеите на Карл Роджърс придобиват под названието „лично центриран подход“, което авторът им избира в края на своя творчески път. Последното е свързано с разширяване на рамките на приложението им извън психотерапията във всички области, в които личностното

развитие и промяна могат да се дефинират като цел. Това са сферата на образованието, на семейните отношения, професионалното развитие, разрешаването на конфликти и сложни кризисни ситуации и много други. Днес някои автори от парадигмата на Роджърс изразяват предпочитанията си към по-ранните названия на подхода, но по същество те са взаимнозаменяеми и така ще бъдат използвани в този текст.

Един от признатите приноси на Карл Роджърс за развитието на психотерапията е „демистифицирането на терапевтичния процес“. Той си позволява да публикува пълния текст на терапевтичните беседи, както и на цял, завършен курс от психотерапията. До този момент психотерапевтите са се ограничавали с описания и „представяне на случай“ (case-study), т.е. с преразказване и интерпретиране на фактите и процесите, наблюдавани от тях. Зад вратите на психотерапевтичния кабинет са оставали затворени истинските взаимодействия и терапевтичното тайнство, което подхранва онази особена загадъчност, с която и до днес е забулен образът на психотерапията. Спазването на принципа на конфиденциалността е важно изискване към практикуващите психотерапия. То обаче не може да бъде аргумент срещу публикуването на терапевтичните беседи, в случай че са взети мерки за запазване на анонимността на клиента или материалите се предоставят само за служебно ползване. Съпротивите, които все още са много силни сред психотерапевтите, когато става дума за публично представяне на работата им, по-скоро говорят за защитно поведение и липса на безопасна професионална среда, позволяваща задълбочен и свободен диалог между представителите на отделните терапевтични школи. Тук отново не става дума за българско явление, а за един много стар и устойчив към преодоляване проблем в международното психотерапевтично пространство, който има своите проекции в нашите географски професионални ширини.

Карл Роджърс не се страхува да разкрие своя стил на работа, не се бои от критиките и въпросите, които това може да породи. Той разпраща записи от свои терапевтични сесии на представители от различни школи с молба за тяхното мнение

и коректив. Самият той използва натрупания от него и неговите ученици богат емпиричен материал за множество научни изследвания, които имат за цел да проверят правомощността на издигнатите от него идеи и терапевтични иновации. Публикуваните терапевтични сесии според него са ценен материал и база за научни изследвания във всички области на психотерапията, за сравняване на отделните методи и тяхната ефективност, за онагледяване и обогатяване на обучението по психотерапия, за задълбочаване на професионалната себerefлексия. Затова Роджърс призовава повече психотерапевти и школи да предоставят такъв материал и да участват активно в неговия анализ и осмисляне. Според него това би довело до по-обективна преценка на фактите и резултатите, свързани с психотерапевтичната работа, и в крайна сметка до отпадане на редица неефективни методи и подходи, от една страна, а, от друга, до интегриране на доказано ползотворните идеи и техники във вече съществуващите или нови школи и системи в психотерапията.

Макар че е признат всеобщо като новатор в областта на научните изследвания в психотерапията, Роджърс остава недостатъчно разбран и подкрепен в своите възгледи относно разкриването на „кухнята“ на психотерапията чрез съдържателния сравнителен анализ на дословните записи от терапевтичните сесии. Днес преобладаващото множество от изследванията в областта на психотерапията е посветено на нейната ефективност, като за целта се използват главно оценъчни и себеоценъчни въпросници. Подобни изследвания са важни и необходими, но те обслужват по-скоро външния контрол по отношение на професията, отколкото нейната вътрешна потребност от себerefлексия и развитие. Встрани от изследователския интерес остават сравнителните анализи на процесуалните и съдържателните характеристики на психотерапевтичното взаимодействие в различните школи и възможностите за тяхното взаимно обогатяване. В крайна сметка в настоящия момент международната психотерапевтична общност приема като доказано ефективни и правоспособни голям брой психотерапевтични подходи, които имат независим статус и

рядко кореспондират помежду си. Големите конгреси и други форуми по психотерапия се провеждат в паралелни сесии, на които се говори на различен професионален език, следват се коренно различни теоретични, организационни и субординационни принципи и схеми. Жив интерес и любопитство към това многообразие проявяват предимно студентите и навлизащите в професията, за които е важно предварително да се ориентират, преди да направят своя „правилен“ избор в полза на една или друга парадигма и съответна обучителна програма по психотерапия.

Роджърс предлага интересна форма за представяне на своя метод на работа на подобни срещи, посветени на психотерапията. Той показва „на живо“ установяването на първия терапевтичен контакт и терапевтична беседа с доброволен участник от публиката, след което предлага на аудиторията обсъждане на непосредствено наблюдаваното. Тази негова идея е възникнала първоначално в университета като елемент от обучението на студентите и е била наречена „демонстрация на терапевтично взаимодействие“. Думата „демонстрация“ не се харесва на Роджърс, вместо нея той предпочита да нарича упражнението „наблюдение и обсъждане в група на терапевтично поведение“. По-късно практическите занятия в терапевтичната система на Карл Роджърс стават известни като „Емпатична лаборатория“, а публичните му демонстрации – като „емпатично терапевтично интервю“.

Думата интервю в това словосъчетание е малко подвеждаща, тъй като асоциациите с нея са главно от областта на журналистиката. В случая се използва по-широко тълкуване на термина и под интервю се разбира „доброволно проведена беседа между двама души, която с тяхно съгласие може да бъде публикувана“. Така публичните терапевтични интервюта на Карл Роджърс, проведени в различни етапи от живота му, са станали достояние не само на непосредствените участници в събитията. Пренесени на запис, а днес качени в интернет, те представляват ценен материал за илюстрация и осмисляне на един от най-добрите образци за терапевтично поведение, които познаваме и от които се е учило не едно поколение психо-

лози и психотерапевти. С тази книга искам да популяризирам „емпатичното интервю“ и хуманистичния психотерапевтичен подход на Карл Роджърс, като се надявам, че това ще се окаже любопитно и полезно не само за тези, които имат интерес и амбиции в областта на психотерапията.

Аз самата имах щастието и невероятния шанс да присъствам на две публични демонстрации на терапевтичното поведение на Карл Роджърс по време на неговата визитата в Москва през есента на 1986 г., само няколко месеца преди той да почине. За мен това беше събитие, което коренно промени посоката на професионалното ми развитие. Вече десет години бях работила като психолог, бях защитила докторска дисертация по психофизика, но имах усещането, че не съм истински удовлетворена и свързана с професията си. Срещата с Карл Роджърс ми разкри нещо, към което, изглежда, интуитивно се бях стремяла, нещо, което бях търсила дълго и изведнъж открих. По късно разбрах, че в психологията това се нарича „екзистенциална среща“, т.е. събитие, което може да преобърне живота ни, но последното се случва, ако вътрешно вече сме готови за промяната. Поради тази причина едно и също събитие не повлиява еднакво всички участници в него.

В онзи момент посещението на Роджърс в Москва можеше да се определи като епохално и много хора искаха да бъдат част от „новата история“. Това беше една от първите визити на психолог от такава величина, дошъл отвъд желязната завеса. Посещението на Роджърс и екипа му беше свързано с мащабен международен проект, посветен на хуманистичните средства за преодоляване на международното напрежение от студената война и решаването на остри етнически и религиозни конфликти в различни горещи точки на планетата – проект, донесъл му само след няколко месеца номинация за Нобеловата награда за мир. Що се касае до т.нар. „империя на злото“ – бившия Съветски съюз, в него, макар и слаб, вече се усещаше „вятърът на промяната“. Пристигането на Роджърс беше планирано като визита „на най-високо равнище“, но двустранният интерес и желанието за контакти и опознаване между него и практикуващите психолози и психотерапевти бяха много по-

силни от официалния протокол. Залата не можеше да побере всички желаещи, имаше хора, насядали по первазите на прозорците, по пода и навсякъде където беше възможно. След продължителните приветствия и краткото теоретично въведение започна практическата част на срещата. Тогава Роджърс каза: „По-лесно ми е да ви покажа как работя, отколкото да ви обяснявам. След като видите процеса, ще можете да ми зададете повече въпроси.“ Тогава видях какво представлява знаменитото „терапевтично емпатично интервю“ на Карл Роджърс. Малко е да кажа, че бях силно развълнувана и впечатлена.

На пръв поглед това, което се случи, беше най-обикновен разговор между двама души. Погледнато отстрани, изглеждаше невероятно просто, беседата течеше леко и непринудено, макар че събеседниците не се познаваха и се отличаваха по всичко – култура, възраст, пол. Младата жена, която сподели сложен семеен проблем с 84-годишния Карл Роджърс, стигна в рамките на 30-минутния терапевтичен контакт до отдавна търсеното от нея решение. Този бърз ефект изглеждаше неправдоподобен и за нея самата. А в мен настойчиво започна да звучи въпросът: „Кое превръща обикновения човешки разговор в терапевтичен?“

В някои учебници по психотерапия подходът на Карл Роджърс е определен като „разговорна психотерапия“, в други като „терапия чрез отношение“ или „терапия чрез присъствие“. Но още Фройд е определил „психотерапията като метод за лечение с думи“ и е подложил на сложен анализ специфичните отношения между психотерапевта и неговия пациент. Това, което знаем днес, е, че освен предложените от Фройд съществуват и много други форми на терапевтичен разговор, поведение и присъствие. С тази книга ще се опитам да представя „роджерсианския“ начин на общуване и изграждане на отношения с клиента в процеса на психотерапията и психологичното консултиране. Ще се постарая да избегна внушението, че това е „по-добрият“ от останалите начини. Въпреки своите явни предпочитания към метода бих искала чрез него да поставя за дискусия някои по-обща за психотерапията въпроси. Един от тях е, доколко методите, доказали се като модерни и



ефективни в друг исторически момент и за друга популация, са актуални днес и в български условия. Не трябва ли те да бъдат преосмисляни и адаптирани към нашето време и реалност?

Този въпрос си зададох още при онзи мой „жив допир“ до роджърсианството. Поводът беше втората публична демонстрация на Карл Роджърс, на която присъствах. Тя беше коренно различна от първата, впечатлила ме с невероятно бързия си, зашеметяващ ефект. Клиентката този път представи на пръв поглед банален житейски проблем, но разговорът не вървеше, тя настояваше да получи конкретен съвет и точен отговор на своите въпроси. В крайна сметка тя остана неудовлетворена от срещата си с Карл Роджърс. Той от своя страна призна, че този път е отстъпил от един от главните си терапевтични принципи, като предложи на събеседничката си своето виждане и решение на обсъждания проблем. Тя обаче не хареса неговото предложение и не изрази готовност и желание да го изпълни. По този начин всъщност убедително потвърди, а не отхвърли теорията му. Това „неуспешно“ емпатично интервю се оказа за мен по-интересно и полезно от първото. То беше нагледен пример за мъдро, спокойно, безусловно некритично отношение към клиента в психотерапията. А също пример за недогматично, „роджърсианско“ отношение на самия Карл Роджърс към неговата собствена теория и практика.

По-късно открих, че в работата си със студентите и бъдещите психотерапевти Роджърс винаги е бил готов открито да обсъжда собствените си грешки и несполуки в работата. Това дава шанс на младите колеги да се чувстват по-свободни, когато грешат, да израстват, осмисляйки своите успехи и провали. В обучителните програми по личностно центрирана терапия обект на анализ и критика винаги и единствено е поведението на психотерапевта, а не на неговия клиент. Последният има право да се държи по всякакъв начин и да бъде неперфектен в своите изяви. За разлика от него психотерапевтът според Карл Роджърс е отговорен за прецизността на своето терапевтично поведение. Само тогава обикновеният човешки разговор може да се превърне в мощно средство за помагане, за терапевтична личностна промяна и развитие.

Един от първите уроци, който научих като роджърсиански психотерапевт и се опитвам да предам на своите студенти, може да бъде илюстриран с детския спомен, с който започнах изложението си. Психотерапията може да се окаже трудно и неразбираемо упражнение за клиента, който няма готовност и зрелост за нея. На практика такъв е всеки в началото на своята психотерапия. В повечето случаи клиентите правят усилие да разберат това, което се изисква от тях, и дори да открият дълбок смисъл в него, но много често те просто старателно имитират своето участие от страх да не бъдат отхвърлени. Карл Роджърс предлага смяна на ролите. Според него психотерапевтът трябва да се опита да разбере как мисли и чувства клиентът му сам, вместо да му предлага своите сложни обяснения и готови поведенчески предписания. Защото както малкото дете има потенциалната възможност след време да надрасне интелектуално възпитателките от детската градина, така и всеки човек има свой собствен ресурс за осмисляне и преодоляване на трудностите и може да се окаже много по-мъдър от психотерапевта си.

На част от собствените си въпроси относно практическото прилагане на терапевтичните принципи на Карл Роджърс аз успях да си отговоря по време на четиригодишното си обучение като психотерапевт в тази парадигма. То се проведе в началото на 90-те години, годините на бурна социална промяна не само за нашата страна, но и за всички страни от Източна Европа, бившия социалистически лагер. Уточнявам това, защото обучението беше проведено за участници от тези страни: България, Чехословакия, Унгария, Полша, СССР, ГДР и ФРГ, половината от които вече не съществуват като географско понятие. Обучаваха ни представители на личноцентрираната парадигма от различни страни и поколения. Някои от тях бяха непосредствени и близки сътрудници и ученици на Роджърс от школата му в САЩ: Девоншир Д., Раскин Н., Зимринг Фр., Бродли Б., Бозард Дж., други бяха представители на роджърсианството в европейските му модификации с преподаватели от Франция, Великобритания, Италия, Гърция, Швейцария. Тази пъстра палитра от преподаватели и

участници в обучителната програма на международния Институт по личностно центриран подход в Лугано, ми показва мултикултурните възможности на подхода, индивидуалните вариации на прилагането му и ефекта му върху процесите на личностна промяна и развитие (Георгиева Р., 1998).

Когато започнах обучението си, аз не бях чела почти нищо в оригинал от трудовете на Роджърс и имах само обща представа от преразказаното в достъпните тогава книги и учебници. На практика се уверих в препоръката на Роджърс, че е по-добре опитът да предшества теоретичното знание или да бъде постоянен негов коректив. Затова, от момента, в който започнах да преподавам личностно центрирания подход на Карл Роджърс на студентите по психология, се стараех да им дам максимална възможност да се запознаят с автентичния литературен материал от книгите и статиите на Роджърс, с които вече разполагах, а също да придобият, макар и начален, но собствен опит в практическите упражнения от „емпатичната лаборатория на Карл Роджърс“. Наблюденията от 25-годишната ми преподавателска практика съм отразила в последната глава от книгата. Към нея се добавя и личният ми опит в психотерапията, която практикувам от 30 години, и в който постоянно потвърждавам и развивам собствената си интерпретация на роджърсианството.

Спомням си думите на Барбара Бродли на една от нейните лекции: „Това не е „чистият Роджърс“, а моето виждане за неговата концепция. Възможно е да има и други, по-точни интерпретации.“ Това важи и за моето представяне на идеите на Карл Роджърс, а също на останалите автори от парадигмата.

За съжаление на български език не е издадена нито една от книгите на Карл Роджърс. Моите опити в това направление се прекъснаха в началото на 90-те години, когато разбрах, че едно от големите ни издателства за научна литература е изкупило правата за издаването на трудовете му още преди 1989 година за 20 години, но то така и не реализира предоставената му възможност. Може би в скоро време този пропуск ще бъде преодолян, а дотогава аз предпочетох на много места да цитирам дословно Роджърс, вместо да го преразказвам. На-

дявам се така читателите да могат да получат непосредствена представа за неговите идеи и стил на изразяване. По същата причина си позволих да публикувам в приложението пълния запис на три от публичните терапевтични интервюта на Карл Роджърс.

Струва ми се, че тази книга може да се окаже любопитно и полезно четиво за онези читатели, които просто имат интерес към психотерапията и искат да научат повече за нея, за методите и техниките на работа, използвани в различните ѝ школи. Това може да ги направи по-информирани и по-предпазливи потребители на услугата. За търсещите своята професионална реализация и идентификация студенти по психология и сродни специалности книгата може да даде насока за профилиране и повишаване на професионалната им компетентност. Надявам се също тя да бъде интересна и полезна за психолозите, работещи в различни сфери на социалната практика, и да стимулира тяхното развитие. Би било полезно и интересно, ако представените материали дадат повод за научни търсения, сравнения и обобщения в областта на психотерапията и помагачите професии. Не на последно място разчитам тя да намери свои читатели и критици сред активно практикуващите психотерапевти и да стане повод за по-активна съдържателна комуникация между нас.

# Психотерапията не е само една

**Психотерапията в общественото съзнание** е представена като интересна, загадъчна и респектираща професия, а психотерапевтите като наследници на Фройдовото умение за проникване в дълбинното ѝ обясняване на странното в човешката природа. В много от развитите страни психотерапията отдавна се е превърнала от екзотична в масова професия. В България през последните години тя става все по-модерна, медийно популярна и социално потребна дейност. Специалността психология е сред най-предпочитаните от кандидат-студентите, като повечето от тях я избират, водени от неясното, но силно желание да станат психотерапевти, т.е. психоаналитици. В хода на обучението си те разбират, че последните две определения не са еднозначни, както и че психологията има много други, различни от психотерапията, научни и приложни направления.

Разочароващо за мнозина се оказва откритието, че университетското образование на нито едно от своите нива не подготвя правоспособни психотерапевти и не издава съответни дипломи. За получаването на такава професионална квалификация се изисква допълнително обучение, обикновено в рамките на четири години след магистърската степен, което се извършва от оторизирани за целта програми и институции към различните психотерапевтични школи. Въпреки това стремежът към парциално или цялостно обучение по психотерапия и придобиването на дипломи и сертификати през последните години е невероятно висок. Интересен е фактът, че студентите по медицина и младите лекари проявяват много по-слаби амбиции в областта на психотерапията в срав-

нение с представителите от различните хуманитарни и артистични специалности, но най-много са психолозите. Доколко и как психотерапията се психологизира, какви са последиците и отговорностите, свързани с тази тенденция – това са част от въпросите, на които ще се опитам да дадам своя отговор.

Националната организация, обединяваща професионално психиатри и психолози, работещи и обучаващи се в сферата на психотерапията у нас, е Българската асоциация по психотерапия (БАП). Учредена е през 1993 г. на базата на Института по психология към БАН, а от 1996 г. е член на Европейската психотерапевтична асоциация (ЕАП). Тя изпълнява функциите по регулиране на психотерапевтичната професия съобразно утвърдените за нея международни норми и стандарти. Това е признание за нивото на психотерапевтичната практика у нас, за специалистите, включени в националния регистър на психотерапевтите, и за системата, осигуряваща обучение и супервизия на новото поколение професионалисти.

Узаконяването на психотерапията е съществен момент в легитимирането на тази засега свободна професия. Това обаче не е акт на признаване на психотерапията изобщо, нито пък на определен метод в нея, а на отделни, несъгласувани помежду си, коренно различни подходи и направления в психотерапевтичната работа. Така например в Австрия, люлката на психотерапията, със закон официално е признато практикуването на 18 психотерапевтични подхода от съществуващите около 500-600 различни вида. Те са: автогенна тренировка, аналитична психология, гещалт терапия, групова психоанализа, динамична групова психотерапия, екзистенциална терапия, екзистенциална анализа и логотерапия, индивидуална психология, интегративна гещалт терапия, клиент-центрирана психотерапия, личностно центрирана психотерапия, поведенческа терапия, психоанализа, психодрама, символ-драма, системна семейна терапия, транзактен анализ, хипноза.

Анализаторът на развитието и състоянието на психотерапията в Европа Серж Жинже отбелязва, че съществуващите психотерапевтични подходи днес са повече от видовете сирена и вино във Франция. Според него те са 365, по един за

всеки ден от календара. Жинже констатира, че интересът към психоанализата, която е била единствената психотерапевтична практика в Европа преди Втората световна война, намалява на Стария континент за сметка на разпространението на така наречените нови психотерапии. Процентно, по данните на това изследване, разпределението на психотерапевтичните практики в Европа като цяло през последното десетилетие е следното: 25% – психоанализа; от 15 до 25% когнитивно-поведенчески подходи; от 20 до 40% хуманистична психотерапия; 10–15% фамилна психотерапия; 5–10% трансперсонална психотерапия (Ginger S., 2008).

В цитираните данни прави впечатление тенденцията към увеличаване на хуманистично ориентираните подходи за сметка на психодинамичните, което по-скоро отразява картината в някои отделни страни, а не в Европа като цяло. Самият автор отбелязва, че Европа включва страни, силно отличаващи се в своето културно и историческо развитие и традиции, което безусловно кореспондира с афинитет към различни психотерапевтични модели и интервенции. Дори в рамките на една терапевтична парадигма се откриват множество културно обусловени нюанси, пример за което може да бъде екзистенциалното направление в психотерапията. Класическата екзистенциална психотерапия на швейцарския психиатър Людвиг Бинсвангер от началото на миналия век е опит за обвързване на ортодоксалната психоанализа с философията на Хайдегер. Френската екзистенциална школа в психотерапията естествено е повлияна от идеите на Сартър, Камю и Мерло Понти. Макар че също е свързан с трагичния опит от Втората световна война, екзистенциалният подход на основателя на „третата виенска школа“ в психотерапията, Виктор Франкъл, силно се отличава от френския. Пренесени в Америка, и трите европейски направления се наричат по един и същи начин – екзистенциална психотерапия. Към тях се присъединяват новите американски модификации, разработвани от Роло Мей, Дж. Бюджентал, Ирвин Ялом и др., които са известни под същото название. Затова психотерапевтичните направления по-често се наричат с имената на техните автори, отколкото на парадигмата, в която са включени.

Многолико и разнообразно е и хуманистичното направление в психотерапията, което възниква в Америка и е белязано с характерния за тази страна демократичен и индивидуалистичен дух. Нейна идейна база е движението за хуманистична психология, обявило се смело за „трета сила в психологията“ в средата на миналото столетие. По своята същност то е реакция срещу все по-засилващите се тенденции към дехуманизация на развитото западно общество и в науките за човека. Движението за хуманистична психология е част от общата социална вълна на протест и разкрепостяване, характеризираща 60-те години, символ на което са разкъсаните колониални окови за много от страните на Третия свят и дългосотото хипипоколение на Америка и Европа. Днес много от хуманистичните идеи се възприемат по-скоро като мил спомен или наивна мечта, а формите, чрез които се опитват да се реализират в психотерапията, като правило са неиздържани теоретично и методологично.

Напоследък в учебниците и форумите по психотерапия екзистенциалната и хуманистичната психотерапия все по-често се обединяват, което обслужва по-скоро нуждата от прегледност и организиране на огромното многообразие. При това обаче без отговор остават много от въпросите, отнасящи се до същностната връзка и разделителните граници между отделните подходи както в тази, така и в останалите парадигми в психотерапията.

Според някои автори (Tudor K., M. Worrall, 2006) разделянето на психотерапевтичното пространство на традиционните три зони: психоаналитична, когнитивна и хуманистична психотерапия, е остаряло. Време е не само за разделяне, но и за обединяване на базата на водещи принципи и ценности, метатеоретични постановки и общи приоритети в професията.



**Психотерапията в България и в държавите от бившия социалистически блок** има различна и нелека история. Желязната завеса и идеологическият контрол правеха практически невъзможни професионалните контакти и обмяната на информация със западния свят не само в областта на психотерапията. Дори класическите трудове на Фройд бяха недостъпни, идеите му се преподаваха само под формата на изопачен преразказ и тенденциозна критика. Всяка книга по психотерапия, пренесена по някакъв начин през бариерата, се превръщаше в събитие, обсъждаше се в неформални сбирки, предаваше от ръка на ръка. Интересът към психотерапията оставаше повече в рамките на фантазната, отколкото на възможната професионална реализация. Тези, които се престрашаваха да приложат на практика прочетеното, се изправяха пред избора да бъдат санкционирани в страната си или да я напуснат. Такава беше съдбата на д-р Георги Каменов в България, на Станислаф Гроф в Чехия и на много други.

Съществуваше и друг феномен, на който обръща внимание руският поет и десидент, Нобеловият лауреат по литература Йосиф Бродский. След емиграцията си на Запад той си задава въпроса защо хората там толкова често и спокойно се обръщат за помощ към психотерапевтите за разлика от руските му сънародници. Отговорът според него се крие в това, че в тоталитарната държава психотерапията се използва като още една форма на контрол и въздействие върху индивидуалното съзнание и личния живот на гражданите. Едва ли някой би се съгласил доброволно да потърси такава „помощ“ от официалните институции, които на практика бяха част от държавната репресивна система. Отказът от контакт с официалната психотерапия беше свързан и със страха от трайно регистриране и социално дискриминиране. В най-мрачните периоди на „светлата“ социалистическа епоха хората избягваха да споделят своите душевни проблеми, опасявайки се от доносничество както в деловите, така и в най-интимните си отношения. Затова според Бродски по социалистическо време хората са се справяли с проблемите си с помощта на самотерапия, при която вътрешната цензура е контролирала, до колкото може,

несъзнаваното, а то от своя страна се е напивало до забрава, за да я заглуши (Бродский Й. 1994).

Това, което имаме днес в България като организация и регламентиране на психотерапевтичната практика, е постигнато с огромното желание и усилието отначало на малка група, а по-късно на още няколко групи ентузиастични, психолози и психиатри, с помощта на не по-малко ентузиастичните техни обучители от различни страни и терапевтични школи. В родното психотерапевтично пространство днес са позиционирани 12 официално признати направления от световната терапевтична практика. Изграден е публичен национален регистър на правоспособните психотерапевти с доказана квалификация. Това е силна заявка и необходима, дори закъсняла крачка за наваксване на изоставането ни в тази област.

Едновременно, особено в началото на демократичния преход у нас, се наблюдаваха компенсаторни процеси на прекален и дори нездрав интерес към забраняваните преди професионални текстове и практики, както и към професията на психотерапевта. Такъв е интересът например към трудовете на Фройд и към психоанализата, които вече се преподават буквално във всички хуманитарни специалности. Множество университетски и извънуниверситетски програми и курсове предлагат различни обучения по психотерапия, а завършващите ги психолози, често без необходимата правоспособност, се опитват активно да практикуват наученото. Съвременният психоаналитик от Петербург Решетников коментира това залитане от едната в другата крайност, отбелязвайки, че ако преди демократичните промени в целия Съветски съюз е имало 300 официално регистрирани психотерапевти и професията им не е била сред престижните, то през 2010 година само в Русия официално признатите са вече над 300 000, а нерегистрираните са много повече (Reshetnikov M., 2010). У нас в националния регистър на психотерапевтите са вписани малко повече от 100 души: квалифицираните членове на БАП към този момент са 21, а редовните членове са 83, но тези, които сами се представят и определят като психотерапевти, са в пъти повече.

Едно от възможните обяснения за съвременния психотерапевтичен бум е нарастващата потребност от психотерапевтична помощ в стресогенните условия на драстичните социални промени и глобалната финансова криза, с които е белязано нашето съвремие. Тази теза обаче е спорна и недостатъчно убедителна. Известен е фактът, че по време на война неврозите и дори самоубийствата намаляват, тъй като хората се мобилизират и консолидират пред лицето на реалните трудности и опасности. Карен Хорни например забелязва, че по време на Втората световна война нервните разстройства сред американците, които не са били пряк обект и участник във войната, са се срещали по-често в сравнение с европейците, които са понесли непосредствените и разрушителни удари. Решетников пък коментира ниския процент на неврозите и психичните разстройства през социализма, като го обяснява с двустранния стремеж от страна на хората и на институциите за прикриване на несъответстващите на политическата доктрина душевни състояния у строителите на комунизма. Днес вече имаме правото свободно да заявяваме за своите лични, семейни, професионални проблеми и да търсим възможности и подкрепа за тяхното решаване, в това число и чрез психотерапия.

В същото време можем да отбележим интересен парадокс в неимоверния интерес към психотерапията у нас и в бившите социалистически страни, а именно, че той е значително по-голям у професионалистите и бъдещите психотерапевти, отколкото сред потенциалните им клиенти. В нашия социум преобладаващото отношение към психотерапията продължава да бъде предубедено и предпазливо. Едновременно с това под влияние на киното, медиите и популярната психологична литература нагласите към психотерапията бързо се променят. Може да се каже, че към нея се формира потребителско внимание и търсене, т.е. създава се и започва да функционира реален пазар на психотерапевтичните услуги.

Възникването и „разработването“ на новата потребителска ниша поставя сериозни въпроси, свързани с характера и качеството на масовото психотерапевтично обслужване. Ста-

ри, но актуални са споровете относно това, дали психотерапията е медицинска, духовна или образователна практика и кой може да я упражнява? Най-консервативният възглед по този въпрос е на лекарите, които смятат, че щом в названието присъства елементът „терапия“, това еднозначно означава, че става дума за лечение и следователно единствено правоспособни в случая се оказват специалистите с медицинско образование. При това обаче в нито един от медицинските университети няма специалност и практика по психотерапия. В подготовката на бъдещите лекари са включени класическите трудове на Фройд и други изтъкнати психиатри от миналото, разглеждащи психотерапията в рамките на традиционния медицински модел: болест-лечение-здраве; причина-симптом-интервенция-отстраняване. Съвременното разбиране за психотерапията включва по-широки и разнообразни представи както за възникването, така и за начините за справяне с психичните болести и тяхното етикетирание.

Като най-актуална, авторитетна и призната от психотерапевтичната общност в България се приема позицията на Европейската психотерапевтична асоциация, изразена в нейната Страсбургска декларация от октомври 1990 г. В нея психотерапията се определя чрез следните параметри:

1. Психотерапията е независима научна дисциплина, практикуването на която е свободна и независима професия.
2. Психотерапевтичното образование изисква високо ниво на теоретична и клинична подготовка.
3. Гарантирано е разнообразието на психотерапевтичните методи.
4. Пълното психотерапевтично образование включва теория, личен преживелищен опит (self-experience) и практика под ръководството на супервайзър; едновременно с това се придобиват широки познания за различни психотерапевтични процеси.
5. Достъпът до такова образование е възможен при условие на предварителна базова квалификация, в част-

ност в областта на хуманитарните и обществените науки (human and social sciences) (<http://www.europsyche.org/eap/information.asp>).

Няколко неща правят впечатление и заслужават особено внимание в тази декларация. Първото е, че психотерапията не се определя като раздел на медицината и практикуването ѝ не изисква задължително такъв ценз. Напротив, като пример за базово образование са посочени други хуманитарни специалности. По този начин психотерапията се определя като допълнително образование, до което могат да получат достъп хора с най-различна подготовка след магистърското ниво на обучение. Важен момент в декларацията е признаването на многообразието от психотерапевтични школи, без да се посочват конкретни примери и да се дават приоритети на определени направления в подготовката на бъдещите психотерапевти (точка 3-та).

**Психотерапията често е определяна като Вавилонска кула**, защото в нея липсват общ език и добра професионална комуникация между парадигмите. Узаконяването и регламентирането на професията психотерапия безусловно са от съществено значение за нейното регулиране и социално утвърждаване. Те обаче имат функцията на външен контролиращ и стабилизиращ фактор, на поддържащо скеле за една конструкция, която много анализатори на психотерапията определят като Вавилонска кула. Това определение отразява вътрешната несъгласуваност и противоречията, които царят между отделните терапевтични направления. Още през 1963 г. Карл Роджърс обръща внимание на факта, че „в сферата на психотерапията цари хаос“ (Rogers C., 1963). Двадесет години по-късно Патерсън констатира, че сред десетките психотерапевтични теории и подходи човек се чувства като в джунгла от „коренни различия, несъгласуваност и взаимно опровергаване на всяко ниво – от философско до технологично“ (Patterson C., 1986, с. 532). Остро критична е статията на Ханс Айзенк от 1970 г. със заглавие „Миш-маш от теории“, в която той определя психотерапевтичната реалност в онзи момент като „миш-маш от теории, бъркотия от процедури и галиматия от лечения“ (Eysenck H., 1970).