

## КОНГРУЭНТНОСТЬ КАК ИНДИКАТОР ЦЕЛОСТНОЙ, ИНТЕГРИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ

*В работе анализируется понятие "конгруэнтность", которое рассматривается как интегральное свойство личности, как свойство, обеспечивающее соразмерность или несоразмерность внутреннего психологического содержания личности тому, что ею декларируется и демонстрируется.*

**Ключевые слова:** конгруэнтность, личность, безусловное принятие, эмпатия.

Создание отношений между психотерапевтом и клиентом, которые характеризуются такими тремя важнейшими позициями, как безусловным позитивным отношением, эмпатией и *конгруэнтностью*, К. Роджерс считал основой "клиент - центрированной терапии" (клиент – ориентированной) и фундаментом лечения пациентов, а точнее клиентов (им избран именно этот термин, чтобы подчеркнуть ведущую роль самого клиента в психотерапевтическом процессе и результате). Эта позиция известна в психологии как "триада Роджерса". К. Роджерс указывал, что данная триада является достаточным и необходимым условием терапевтического изменения клиента, причем призывал рассматривать эти условия не как техники, а как установки психотерапевта, т.е. как характеристики его личности [7].

Элементы этой триады интенсивно изучаются современной наукой и широко используются в практике психологического консультирования и психотерапии. В последнее время в отечественной и зарубежной психологии появилось множество теоретико-эмпирических исследований, посвященных изучению некоторых характеристик данной триады, в частности, проблеме человеческих отношений и, особенно, проблеме эмпатии. Только за последние годы в Украине готовятся к защите и защищено несколько кандидатских диссертаций, посвященных исследованию эмпатии, опубликовано множество статей, разработаны и разрабатываются психодиагностические процедуры изучения разных особенностей эмпатии.

Понятно, что интерес к эмпатии, проявившийся в явной диспропорции относительно количественной представленности исследований, связан с ее значимостью для человеческих взаимоотношений как в профессиональной деятельности, так и вне нее. Подобная диспропорция в исследованиях компонентов "триады Роджерса" особенно очевидна при сопоставлении разработок, посвященных проблеме эмпатии с одной стороны, и проблеме конгруэнтности – с другой.

Анализируя литературу, мы обнаружили, что данное качество рассматривается, в основном, либо в работах самого Роджерса, либо в литературных источниках, посвященных анализу концепции клиент - центрированной терапии. Мы практически не нашли работ, в которых бы основным предметом специальных исследований избиралась конгруэнтность. Следует отметить, что именно это свойство в психотерапевтической триаде К. Роджерс обозначил как *базовое* условие, обеспечивающее доверие клиента и способствующее его личностному росту.

Приведем одну из цитат из книги К. Роджерса, которая наилучшим образом иллюстрирует его позицию: "...Я пришел к выводу, что заслужить доверие – не значит вести себя последовательно. Для этого нужно быть по-настоящему надежным и искренним человеком. Я употреблял термин "конгруэнтность" в описании того, каким бы я хотел быть. Под ним я подразумеваю следующее, какие бы чувства или отношения я не испытывал, им будет соответствовать осознание мной этих чувств или отношения. Если это действительно происходит, то в этот момент я становлюсь целостной, интегрированной личностью, и отсюда следует, что я могу быть тем, кем я действительно являюсь... Тогда, возможно клиент откроется, и без страха сможет быть тем, кто он есть на самом деле" [3. с. 57, 74]. При этом Роджерс подчеркивал, что локус критических суждений и центр ответственности находятся в самом клиенте [2]. Итак, конгруэнтность К. Роджерс рассматривал как соответствие эмоциональных переживаний их осознанию и вербальному или невербальному выражению. Инконгруэнтность – как несоответствие между чувствами и их осознанием, между осознанием и их выражением.

Мы попытались подойти к понятию "конгруэнтность" более широко и рассмотреть его как интегральное свойство личности, как свойство, обеспечивающее соразмерность или несоразмерность внутреннего психологического содержания личности тому, что ею проповедуется и демонстрируется. При этом следует уточнить, что конгруэнтность (*congruens, congruensis*) в переводе с латинского языка означает соответствие, соразмерность, совпадение; инконгруэнтность (*incongruens, incongruensis*) - несоответствие, несоразмерность, несовпадение.

Можно предположить, что конгруэнтность – инконгруэнтность как интегральное свойство личности, может определенным, специфическим образом проявляться на различных уровнях личности (формально-динамическом, содержательно-личностном и социально-императивном) [4], в различных ее психических сферах. Например, в определенном соответствии внутренних установок личности тому, что ею декларируется; в соответствии имеющихся убеждений личности поступкам, которые она совершает; в соответствии морально-нравственных норм и правил, которые исповедует личность, ее образу жизни; в соответствии этических ориентаций психотерапевта (нравственный императив) и уровня психотехнических приемов и профессиональной структурированности его личностного сознания. Наконец, немаловажным во взаимоотношениях с другими людьми является степень соответствия требований, которые личность предъявляет к самому себе, с теми требованиями, которые она предъявляет к другим людям; соответствия меры ответственности, которую личность возлагает на себя и ответственности, которую она возлагает на других людей и т.д.

В контексте сказанного мы обозначили контуры некоторых форм конгруэнтности [4], а именно:

а) *эмоционально – выразительную*, проявляющуюся в соответствии собственных эмоциональных переживаний их вербальному или невербальному выражению;

б) *когнитивно – декларативную*, отражающую соответствие между пониманием сути явления и предъявлением

сведений о нем;

в) *когнитивно – поведенческую*, проявляющуюся в соответствии установок, убеждений личности ее поступкам;

г) *рефлексивную*, отражающую степень адекватности – неадекватности осознания субъективных психологических состояний (эмоциональных, интеллектуальных, волевых) личностью, для последующего их предъявления;

д) *коммуникативную*, проявляющуюся в процессе коммуникативного взаимодействия с другими людьми, и выражающую степень соответствия требований, которые личность предъявляет к себе с требованиями, которые она предъявляет к другим людям.

Это далеко не полный перечень возможных уровней, форм и проявлений конгруэнтности, которые мы и наши аспиранты пытаемся исследовать. На одной из форм конгруэнтности, которую можно условно назвать *концептуальной* (личностная позиция психолога, избранная методология, определенные предпочтения в методах, подходах, техниках, технологиях и т.д.), остановимся подробнее.

Известно, что психолог, психотерапевт (как и любой другой специалист), избравший для себя определенный путь, профессиональную позицию и стратегию взаимодействия с клиентом, и будучи им верным, вольно или невольно отбирает ту информацию, которая поддерживает его концепцию и блокирует ту, что ее разрушает. Об этом свидетельствуют и размышления К. Роджерса, в которых звучит сожаление ограниченности и закрытости психологов иного толка: "...Я знаю, что меня слышит только часть психологов, Большинство же, чьи интересы находятся в области, связанной с такими терминами, как "стимул-реакция", "теория научения", "оперантное обусловливание", слишком заиклены на том, чтобы видеть в человеке только объект, и содержание моих работ часто раздражает их..." [3, с. 6]. Да и сам К. Роджерс был прекрасной иллюстрацией концептуально конгруэнтной личности: его личностные качества абсолютно соответствовали им же разработанным, вернее, именно потому и разработанным, требованиям "клиент-центрированной терапии".

Имеются данные утверждающие, что психотерапевт может эффективно пользоваться лишь такими методами, которые соответствуют его личностным особенностям. Этому способствует гибкость, незапрограммированность процесса и процедуры взаимодействия с клиентом, существующая в практике психологического консультирования и психотерапии. При этом личность психолога, психотерапевта осознанно или неосознанно влияет не только на процесс и результат, но и на выбор методов, психотехнических и психокоррекционных программ. Так, принцип "психоаналитического избегания контакта" несет на себе печать фрейдовской интровертированности, в то время как принцип "спонтанности и воспроизведения в действии" отражает, наоборот, экстравертно-деятельностный характер Дж. Морено, а метод эмпатического слушания - скромность и сензитивность К. Роджерса [1].

Замечено, что психотерапевтам одного душевного склада, при прочих относительно равных условиях, успешнее работает с определенной группой клиентов. Так, например, известно, что внешне эффективный психотерапевт легче поможет склонным к истерии, но будет раздражать психастеника. Психолог, соединяющий в себе такие качества, как эмоциональная живость и естественность, скептический ум и стремление к активной практической деятельности скорее поможет и истероиду, и психастенику.

В работах С.Б. Саразона, А. Мориарти, Дж. Маслинга, А. Пинтера, В. Фридриха, В. Хеннига, Й. Шванцара и др. установлено, что на поведение клиента влияют пол, возраст, внешний вид исследователя, профессиональный и социометрический статус, уровень общей культуры, опыт, черты характера, поведение и т.п. В некоторых работах указывается на "эффект предубежденности", "самоосуществление предсказания", которым подвержены психологи. Данные явления рассматриваются как источники одной из групп наиболее типичных ошибок, возникающих в работе с клиентами.

Таким образом, история психотерапии свидетельствует о том, что личность психолога, психотерапевта сама является важным инструментом его работы, "персонажем разворачивающихся событий", оставаясь соразмерной, конгруэнтной, избранной профессиональной концепции.

С интересным проявлением концептуальной конгруэнтности (конструктивной, принадлежащей к определенной системе взглядов) мы неоднократно сталкивались, когда психотерапевт, обращаясь за помощью к другому психологу, сам становится клиентом.

Нам бы хотелось сразу развести понятия психотерапевт-клиент и клиент-психотерапевт. Первый является профессиональным терапевтом, обратившимся за помощью к коллеге, второй – клиентом, разрешившим некоторые вопросы своей психической жизни, приобретшим определенный индивидуальный психотерапевтический опыт и с позиций собственного опыта, помогающий нуждающимся в помощи менее продвинутым клиентам (в основном, клиентов-психотерапевтов привлекают для терапии творческим самовыражением, см. работы М.Е. Бурно).

Так вот, психотерапевт-клиент не только излагает свои жалобы (не хочется употреблять термин "проблемы"), в контексте терапевтического направления, к которому сам себя причисляет, но и невольно ожидает и даже провоцирует поведение консультанта, соответствующего собственным представлениям о психологической помощи.

Интересная встреча у нас была с одним психоаналитиком (и не только с представителями данного направления), который надолго "застрял" в детстве и без "машины времени" никак не мог предаться своим актуальным переживаниям, вместе с нами сопровождавшим это, по-своему увлекательное, путешествие. Хотя подобная позиция консультанта не противоречит роджерсианскому подходу, сам по себе этот факт довольно любопытен и заслуживает внимания. Иногда были встречи с психологами-клиентами которые ожидали домашних заданий, большей активности психотерапевта, разъяснений, анализа и т.п. Порой возникало чувство беспомощности, чувство, что ты не можешь дать того, чего ждет от тебя клиент. Оставаться конгруэнтным помогают рекомендации К. Роджерса, которые всегда редактируют наши намерения и подсказывают выход из любых ситуаций: "...вместо того, чтобы демонстрировать собственный ум и знания, мне следует положить на то, куда *ведет клиент*" [3, с. 19]. Это тоже позиция, ее соблюдение также является одним из проявлений концептуальной конгруэнтности.

Важно отметить, что, рассматривая отдельные элементы конгруэнтности в их "чистых", "простых" вариантах, мы понимаем всю условность подобного разделения.

Индивидуальность каждого психолога, психотерапевта, степень проявления особенностей конгруэнтности как свойства личности, определяется множеством различных комбинаций, входящих в него элементов. Это не только создает богатейшую типологию конгруэнтности-инконгруэнтности, но и дает возможность для развития личности самого психолога и психотерапевта. Как писал К. Роджерс "безусловно, заниматься терапией, которая требует серьезного личностного роста и от самого терапевта, часто бывает болезненно, хотя и вознаграждается иногда..." [там же, с. 21].

В психологической литературе часто используется понятие "аутентичность", созвучное по смыслу с понятием "конгруэнтность". Аутентичный – *authentikos*, в переводе с греческого языка означает подлинный, исходящий из первоисточника (выражение подлинных чувств). Считается, что аутентичная личность обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. Аутентичное поведение терапевта в индивидуальной и групповой работе может явиться примером для других участников процесса и определенным эталоном необходимых психотерапевтических норм.

Вместе с тем, некоторые авторы, например, С. Кратофил во взаимодействии с клиентами (как в индивидуальное, так и в групповое взаимодействие), вводит ряд *ограничений* аутентичности, которые, по его мнению, зависят от разных причин. Рассмотрим только те, которые связаны с особенностями личности психотерапевта. С. Кратофил считает, что аутентичность и искренность терапевт может проявлять лишь при наличии у него таких качеств, как сочувствие, теплота, мягкость. Если же терапевт будет искренне проявлять свою раздражительность, упрямство, страх и другие негативные качества, то ему лучше отказаться от роли аутентичной личности, выбрав для себя другую роль [8].

Вполне возможно, что конгруэнтность также может быть исследована и с позиций адекватности, уместности, эффективности в каждом конкретном случае, особенно в профессиональной деятельности психолога, психотерапевта. Как говорила А.С. Спиваковская [1], психотерапевт в собственной деятельности часто сталкивается с различными, подчас трудно преодолимыми соблазнами. Его знания, опыт и владение разнообразными психотерапевтическими техниками могут создавать впечатление собственного превосходства над другими, разжигающего гордыню, искушающего властью.

Определенные требования наука и практика предъявляют и к профессиональной компетентности специалистов - психологов. Понятно, что знания исследователей основываются, преимущественно, на конкретных научных теориях. При этом объектом внимания и интереса может стать определенная теоретическая концепция, определенное теоретическое направление, с позиций которых и будут анализироваться изучаемые проявления психики, сознания, особенности личности и т.д., что ограничивает, а возможно и деформирует результаты психотерапии. Именно поэтому, в психотерапевтической практике следует остерегаться ошибочной позиции предпочтения какого-либо одного, даже самого лучшего метода в качестве единственного, всеохватывающего. Абсолютизация того или иного метода и в науке, и в практике может привести как к профессиональной деформации специалиста, так и к перекосу результатов его деятельности, и в конечном итоге - к "профессиональной слепоте".

Важно всегда помнить, что в ситуации грамотной психологической помощи клиент также стремится к конгруэнтности, представ перед психологом, как целостная личность, в единстве своих переживаний, когнитивных, мотиваций, своего поведения. Это требует от психотерапевта расширения зоны его психологической компетентности, интеграции знаний, подходов, выполнения большой аналитико-синтетической деятельности, обращения ко всему накопленному в теории и практике психологии и психотерапии потенциалу.

Решающим в выборе подходов, средств, методов является не только высокий профессионализм психолога, его знания, специальная подготовка, но и особенности его личности. Это, прежде всего, означает и четкое осознание границ своей компетентности, и понимание степени точности и ограниченности выбранных средств, методов, техник, методик, и высокая ответственность за результаты своей деятельности.

В работе психологов приняты международные профессионально-этические нормы, основными принципами которых являются: компетентность, конфиденциальность, ответственность, благополучие клиента, этическая и юридическая правомочность. Главным критерием в определении степени ответственности психотерапевта является благополучие клиента. Степень соответствия этим требованиям определяется уровнем развития конгруэнтности как сложного свойства личности и процесса ее жизни, процесса балансировки эмоциональных, когнитивных, рефлексивных, поведенческих, коммуникативных и других аспектов конгруэнтности на пути к достижению искренности.

В данной статье мы только наметили возможные пути исследования конгруэнтности, как профессионально важного свойства личности представителей социомических профессий, оставляя за ее рамками множество нерешенных вопросов, исследуя которые можно приблизиться к пониманию великого таинства человеческой искренности.

В заключении хочется отметить, что истинная конгруэнтность, способствующая возникновению резонанса переживаний с клиентом, возможна только при соблюдении всех условий, отраженных в триаде Роджерса (безусловное принятие и эмпатия). Степень полезности конгруэнтности для терапевтического процесса зависит не столько от форм и уровней [5], в которых она проявляется, сколько от направленности и содержательной наполненности каждой из них. Именно гуманистическая личностная позиция психолога, проникая на все уровни, и охватывая все формы проявления конгруэнтности, обеспечивает успешность профессиональной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – №1. – С. 5-13; 160-165.
2. Роджерс Карл Р. Консультирование и психотерапия / Роджерс Карл Р. – М.: Эксмо-пресс, 2000.
3. Роджерс Карл Р. Становление личности / Роджерс Карл Р. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
4. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.
5. Санникова О. П. Психология эмоциональности / О. П. Санникова. – Одесса: СМИЛ, 2001. – 240 с.
6. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта / В.Н. Цапкин // Московский

психотерапевтический журнал. – 1992. – №2. – С. 5-40.

7. Rogers C. Some observation on the organisation of personality // Amer. Psychol. – 1947. – V. 2. – P. 3.

8. Kratochvil S. Skupinova psyhoterapie neuros. – Praha: Avicenum, 1978.

*Подано до редакції 05.10.2011*

---