

Личностные качества экзистенциального терапевта: зарубежный опыт

А. И. Аверьянов

Московский институт психоанализа,

Российская Федерация, 121170, Москва, Кутузовский проспект, 34, стр. 14

Для цитирования: Аверьянов А. И. Личностные качества экзистенциального терапевта: зарубежный опыт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 139–151. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.203>

Личность терапевта рассматривается как важный фактор психотерапевтического процесса, определяющий его эффективность. Личностные качества заявляют о себе уже при выборе профессии психолога и продолжают играть значимую роль в течение всей профессиональной карьеры. В каждом направлении психотерапии к личностным качествам терапевта предъявляются *специфические* требования. Рассмотрен зарубежный опыт исследования специфических личностных качеств *экзистенциальных терапевтов*, позволяющих им профессионально выполнять свою работу. Особенность экзистенциальной психотерапии заключается в том, что терапевт, используя феноменологический метод, работает с клиентом в пространстве его мировоззрения и установок. Экзистенциальный терапевт — это не столько профессиональная роль, сколько способ существования, предполагающий наличие определенного мировоззрения и личностных качеств, а в некоторой степени и модель для ориентации человека, который обращается за помощью. Особый интерес представляет обращение автора статьи не только к ставшим уже классическими работам (Р. Мэй, Дж. Бьюджентал, И. Ялом), но и к живому опыту наших современников — ведущих зарубежных экзистенциальных психотерапевтов-практиков — К. Шнайдера, Э. ван Дорцен, Э. Спинелли, М. Купера, Р. Кочюнаса, А. Лэнгле и Э. Лукас. Используя метод теоретического анализа и анализа экспертных мнений, несмотря на разность представленных школ и подходов, предпринимается попытка выделить наиболее общие качества личности терапевта экзистенциального направления: жизненный опыт и зрелость, аутентичность, открытость, вовлеченность и страсть к жизни, любопытство и желание понять других людей, себя и мир, способность к самотрансцендентности, вера в безусловный смысл человеческого существования, высокий уровень самопознания и способность к саморефлексии, гибкость, реалистичность и преданность правде, способность выстраивать доверительные отношения с клиентом, интерес к философии, этике и религии.

Ключевые слова: роль личности психотерапевта в терапевтическом процессе, экзистенциальная психология и психотерапия, личностные качества экзистенциального терапевта.

Общепризнана идея о том, что важным инструментом эффективности психотерапии выступает личность терапевта. Как правило, в контексте этой идеи исследователи говорят о профессиональных и личностных качествах психотерапевта. И если профессиональные качества можно развить в процессе специального

обучения и консультативной/психотерапевтической деятельности, то базовые личностные характеристики, по мнению ряда ученых, обучение изменить не в силах [1]. Более того, некоторые исследователи настаивают на приоритете личностных качеств психотерапевта и вторичности специальных знаний, умений и навыков [2–4]. Еще З. Фрейд высказывал мысль о том, что главным критерием успешности терапии является не медицинское образование, а наблюдательность психотерапевта во взаимодействии с клиентом и способность проникать к нему в душу [4], и даже более радикально — «врожденная способность постижения человеческой души» [5, с. 152].

По мнению Гая [6] и Фостера (цит. по: [7, с. 57]), личностные факторы включаются уже при выборе профессии психолога/психотерапевта и способствуют в дальнейшем его профессиональной пригодности. Если мы посмотрим на «психограмму» профессии психолога, то увидим также ряд характеристик, в том числе личностных [8].

Особый интерес вызывает изучение личных качеств *эффективного* психотерапевта. Замечательный обзор исследований и взглядов по данному вопросу дан в ряде книг [7; 9–10].

Не умаляя значения теоретической и практической подготовки психолога и соглашаясь в основном с тем, что «идеальным» психотерапевтом можно считать того, кто достиг баланса личностной и инструментальной компетентности [11], все же сосредоточим внимание на рассмотрении вопроса о личностных качествах психотерапевта, требования к которым определяются принадлежностью к той или иной психотерапевтической школе или модальности [12; 13].

Цель статьи — рассмотреть специфические личностные качества терапевтов *экзистенциального направления*, позволяющие им стать хорошими (= эффективными) специалистами. В своем анализе мы будем опираться не только на ставшие уже классическими работы психологов, но и на мнения и опыт наших современников — ведущих зарубежных экзистенциальных психологов-практиков.

Экзистенциальная психология сегодня становится мировым трендом. За последние десятилетия появилось немало публикаций, исследований, связанных с экзистенциальной проблематикой. В России активно переводятся и издаются работы зарубежных специалистов, появился первый учебник по экзистенциальной психологии, где она определена как «область психологии, изучающая взаимоотношения человека с жизненным миром, его отношение к фундаментальным проблемам человеческого существования, его бытие в мире» [14, с. 56].

Прикладным разделом направления является экзистенциальная психотерапия, базирующаяся на философско-экзистенциальной традиции (С. Кьеркегор, Ф. Ницше, М. Хайдеггер, Ж. П. Сартр и др.).

И. Ялом, которому принадлежит один из первых фундаментальных трудов по экзистенциальной терапии, определил ее как «динамический терапевтический подход, фокусирующийся на базисных проблемах существования индивидуума <...> который является ценной, эффективной психотерапевтической парадигмой, столь же рациональной, связанной и систематической, как любая другая» [15, с. 8–9].

Сегодня экзистенциальная психотерапия еще не стала единой и целостной, и возможно ли это в принципе — пока непонятно. Но с недавних пор предпринимаются активные и во многом небезуспешные попытки представителей разных

школ и подходов консолидироваться. Так, в 2015 г. в Лондоне прошел Первый всемирный конгресс по экзистенциальной терапии, полным ходом идет работа по созданию Европейской федерации экзистенциальной терапии, существуют достаточно хорошо организованные ассоциации и общества экзистенциальных терапевтов, издаются тематические журналы и т. д.

Экзистенциальная терапия, несмотря на свое разнообразие, отличается от других направлений как в теоретических, так и в прикладных аспектах. Ключевой особенностью выступает то, как экзистенциальный терапевт видит другого человека/клиента/себя в этом мире [16]. Другая важная особенность — то, что экзистенциальный терапевт работает с клиентом, используя феноменологический метод, в пространстве его мировоззрения и установок.

Личность экзистенциального терапевта играет крайне важную роль в процессе взаимодействия с клиентом и является одним из ключевых факторов успешности психотерапии/консультирования. В частности, В. Франкл определял психотерапию как сочетание искусства и техники [17]. Согласно его формуле, $\Psi = x + y$, выбор метода (Ψ) зависит от двух неизвестных переменных: уникальности личности пациента (x) и своеобразия и неповторимости личности терапевта (y). Собственно, отсюда и появляется разница в эффективности при использовании одного и того же метода разными психотерапевтами [18].

Психолог часто выступает правдоподобным примером, которому клиент может довериться [19]. Принцип Махатмы Ганди — «моя жизнь есть мое послание» — занимает важное место в процессе экзистенциальной терапии. В этом случае человек не исполняет роль психотерапевта, а является таковым по существу, когда его «я» и его «роль» едины и не могут быть разделены. Для того чтобы *быть* терапевтом, психолог должен находиться в постоянном познании и осмыслении себя и мира, который его окружает. Таким образом, принадлежность к экзистенциальным терапевтам — это не столько профессиональная принадлежность, сколько специфическое мировоззрение и определенный способ жизни.

Изучению данного вопроса в отечественной и зарубежной науке уделяется явно недостаточно внимания. В частности, первые российские исследования, посвященные изучению личностных особенностей экзистенциальных терапевтов, проведены сравнительно недавно [20; 21]. В них были получены данные, в целом подтверждающие наличие специфических черт экзистенциального мировоззрения и способа жизни.

Проводя теоретический анализ информации по данному вопросу, мы решили обратиться к наиболее известным зарубежным специалистам и экспертам экзистенциального направления (как к их книгам и статьям, так и в ряде случаев лично к ним), чтобы понять, кто такой экзистенциальный консультант/психотерапевт и каковы его специфические личностные качества.

Основатель экзистенциально-гуманистического направления *Джим Бьюджентал* считал, что ключевым качеством психотерапевта и его главной экзистенциальной ценностью является аутентичность, которую он рассматривал в трех аспектах: как полное осознание и погружение в данный момент, как выбор способа жизни в данный момент и как принятие ответственности за свой выбор [22]. Более того, аутентичность выступает у него как интегративное свойство личности, которое включает в себя способность выражать искренность по отношению к клиенту и желание

оставаться самим собой во всех ситуациях. Несмотря на различные ограничения, незнание чего-то, на сильные эмоции и чувства, другие трудности, психотерапевт не должен прятаться за своей профессиональной ролью или внешними фасадами, но должен оставаться *живым* человеком. Это важно еще и потому, что аутентичный консультант — своего рода модель для клиента, пример гибкого поведения.

Ученик Р. Мэя и Дж. Бьюджентала *Кирк Шнайдер* выделяет три наиболее важных критерия профессионального консультирования и психотерапии. Во-первых, практический психолог должен достичь определенного уровня *личной зрелости*, т. е. уметь решать собственные жизненные проблемы, быть откровенным, терпимым и честным по отношению к самому себе. Во-вторых, он должен обладать *социальной зрелостью*, а именно быть способным помочь своим клиентам эффективно решать их проблемы, быть терпимым и искренним в отношениях с ними. И, в-третьих, консультант должен всегда находиться в *процессе* развития и достижения все более высокого уровня зрелости, осознавая при этом, что быть зрелым всегда и везде невозможно [23].

Отвечая на наш вопрос об отличительных качествах экзистенциальных терапевтов, Шнайдер написал: «Я считаю, что необходимой для экзистенциальных психотерапевтов характеристикой является высокий уровень зрелости, приобретенной частично благодаря богатому жизненному опыту (в этом контексте можно говорить о таком понятии, как “раненый целитель”), и частично в результате того, что они сами успешно прошли личную психотерапию с ориентацией на глубинные экзистенциальные вопросы. Безусловно, базовые знания экзистенциальной философии и психологии очень важны для эффективной работы экзистенциального психотерапевта, но, по моему мнению, первостепенное значение имеют основополагающие личные качества. В частности, я бы сказал, что способность психотерапевта присутствовать (быть настроенным, вовлеченным) — это, возможно, самое важное личное качество, которым он может обладать» [24].

Еще одним важным качеством экзистенциального терапевта К. Шнайдер считает его способность быть вовлеченным в жизнь: «Научитесь быть вовлеченными в жизнь. Мой опыт говорит мне, что достижение высокого уровня мастерства в глубинной эмпирической психотерапии неотделимо от глубинного эмпирического образа жизни, от жизни, наполненной трепетом. Изучайте классику, занимайтесь живописью, пишите, играйте в театре и на музыкальных инструментах, размышляйте и любите. Живите как можно более полной жизнью. Но не нужно этого делать только для того, чтобы стать идеальным психотерапевтом, пусть ваш внутренний идеальный психотерапевт будет побочным продуктом вашей страсти к жизни, или, по крайней мере, пусть одно наполняет и улучшает другое. Это самый полезный совет, который я могу дать» [25].

Лидер британской школы *Эмми ван Дорцен* рассматривает экзистенциального консультанта/психотерапевта как наставника в искусстве жизни. «Искусство психотерапии и консультирования — нечто большее, чем просто определенная компетентность, применение полученных навыков или техник. Обычно принято считать, что практикующие специалисты должны опираться на личные качества и определенную зрелость благодаря своему жизненному опыту» [26, с. 216].

В одной из своих книг Дорцен высказалась о качествах эффективных терапевтов [27]. Хороший экзистенциальный психотерапевт, по ее убеждению, совмещает

в себе определенные личные качества и профессиональные знания в области методологии. Но в конечном итоге, считает Дорцен, для хорошего психотерапевта важны не столько образование и уровень профессионального мастерства, сколько его принадлежность к определенному типу людей. Необходимые для психотерапевта качества Дорцен разделила на четыре категории: *жизненный опыт, установки и личные качества, теоретические знания и профессиональная подготовка*.

Раскрывая первую категорию — *жизненный опыт*, Эмми ван Дорцен говорит о том, что для экзистенциального психотерапевта характерен высокий уровень психологической зрелости, который проявляется в умении принимать всевозможные, даже противоречащие друг другу, мнения, установки, чувства, мысли и переживания. Она выделяет несколько областей жизненного опыта, которые особенно способствуют достижению такого уровня зрелости личности: опыт межкультурного общения, опыт воспитания детей или опеки в условиях близких отношений, опыт погружения в общество с разных позиций, работа и обучение в различных сферах, опыт принадлежности к разным социальным классам и т. п. Интересным нам представляется утверждение Дорцен о том, что люди, выбирающие психотерапию в качестве второй профессии, часто оказываются наиболее подходящими для этой деятельности. Последним обязательным условием для достижения необходимого уровня зрелости личности, по ее мнению, является успешное преодоление достаточного количества переломных моментов (экзистенциальных кризисов) в жизни. Нужно отметить, что психологическая зрелость весьма условно связана с возрастом терапевта.

Рассуждая об *установках и личных качествах* экзистенциального психотерапевта, Дорцен пишет, что он должен быть способен давать критическую, но не циничную оценку ситуациям, людям и идеям. Экзистенциальный терапевт серьезен, но при этом не авторитарен и не угнетен жизненными невзгодами. Он может относиться к человеческой природе с легкостью, надеждой и юмором, при этом глубоко осознавая истинную трагичность и мучительность, присущие бытию.

Экзистенциального психотерапевта отличает хорошо развитая способность к саморефлексии, он осознает, как именно проявляются в нем самом парадоксы, подъемы и спады, сильные и слабые стороны, характерные для людей. Он по-настоящему любопытен, он способен удивляться, он испытывает сильное стремление узнать, что значит быть человеком. Время от времени он отказывается от применения психологической теории и вместо нее обращается к поэзии, искусству или религии.

В области *теоретических знаний* экзистенциальному терапевту полезнее всего знания о ключевых противоречиях и различных представлениях, сформированных человечеством за многовековую историю. Сюда же Дорцен относит хорошую осведомленность в области истории психологии и психоанализа и обширные знания в сфере различных подходов в психотерапии. Эти знания формируют, по ее мнению, своего рода карту различных точек зрения на природу человека, на такие понятия, как здоровье и болезнь, счастье и несчастье, что также развивает ум и расширяет кругозор и мироощущение психотерапевта.

Профессиональная подготовка экзистенциального терапевта должна быть всесторонней и разноплановой. По мнению Дорцен, обучение должно включать большой объем клинической практики, сопровождающейся супервизией, и работу

по саморефлексии и анализу. Здесь, считает она, значение имеет не объем учебной работы, а ее качество. Количество часов индивидуальной и групповой терапии несущественно. Некоторые не смогут достичь необходимого уровня понимания и глубины независимо от количества психотерапевтической практики. Другие окажутся далеко впереди благодаря многолетней практике саморефлексии. Степень готовности обычно становится понятной в ходе супервизии, поскольку реакция будущего психотерапевта на беды других людей является отличным показателем его установок, отношения к жизни и уровня самопознания [27].

На наш вопрос, изменилась ли ее точка зрения за более чем 20 лет с момента написания этого текста, Эмми ван Дорцен ответила, что существенно не изменилась, и она до сих пор считает, что экзистенциальному терапевту требуется нечто особенное. И далее она назвала три особенности. Первая и наиболее важная — *жизненный опыт*. Вторая особенность — *преданность правде и стремление к пониманию*, которые являются движущей силой для многих экзистенциальных психотерапевтов. Интерес к философии, вопросам морали, этики и религии — показатель того, что человек может стать хорошим экзистенциальным психотерапевтом. Третья — *личная способность к гибкости и открытость навстречу опыту, переживаемому другими*. Умение подняться над личным «я» в поиске трансцендентального опыта, который делает всех нас частью рода человеческого и наделяет способностью понимать тяжелое состояние другого и одновременно учиться на этом примере, — это крайне важная составляющая, которая нужна для качественной экзистенциальной психотерапии [24].

Экзистенциальный психотерапевт, по мнению Э. ван Дорцен, больше философ, чем врач или психолог, и к нему предъявляется ряд требований. В одной из своих последних книг она пишет, что он, в частности, должен быть мудрым, толерантным и внимательным, иметь пылкий и критический ум, уметь распознавать собственные ценности и убеждения, быть способным к анализу, рефлексии и переживанию эмоций, испытывать страсть к жизни, экзистенциальную смелость, уметь находиться в резонансе и совместном присутствии с клиентом, сотрудничать и взаимодействовать с ним, быть способным пойти на риск. Ему должны быть свойственны искренность и эмпатия, спокойствие и уверенность, принятие жизни во всех ее противоречиях и способность выдерживать напряжение парадоксов, смирение перед тайной жизни и по поводу собственного невежества [26].

Эрнесто Спинелли рассматривает психотерапевта как помощника и проводника в совместном с клиентом исследовании его мира, в прояснении чего-то, что может быть рациональным или иррациональным. «Я вижу свою задачу скорее в том, чтобы взаимодействовать с вами так, что это позволит нам обоим увидеть ваш опыт бытия значительно яснее, чем вы видели его в прошлом. И помощь, которую я могу оказать, заключается в комментариях и вопросах, которые заставят вас быть более четким и ясным в формулировках, высказываниях о своем опыте. Вот работа, которая кажется мне правильной» [28, с. 187].

Отмечая такие важные для психотерапевта свойства, как умение слушать клиента, фокусироваться на отношениях с ним, быть честным, смиренным, открытым и способным принимать способ бытия клиента в настоящем, «оставаться вместе», «стоять рядом» с ним и сопровождать его, Спинелли считает, что, пожалуй, самым важным для терапевта является такое свойство, как любопытство, а главным уме-

нием — умение воспринимать жизнь как ее воспринимает клиент. «В этом смысле терапевт как бы актер школы Станиславского» [28, с. 205], способный «взять в скобки» собственные убеждения, теории, пристрастия и предположения, смыслы и интерпретации. «Экзистенциальный терапевт в целом склонен более скептически, более осторожно относиться к вынесению общих суждений по поводу истины и знания, чем представители других традиций» [28, с. 198].

Задаваясь вопросами о «квалификации» экзистенциального терапевта и о том, какого рода склонностями он должен обладать, Спинелли пишет: «Никакими, кроме такой простой и очевидной вещи, как применение легко различимых или передаваемых “навыков”. Правда, “навыки” здесь должны основываться в большей степени на качественных элементах, сосредоточенных вокруг вопросов бытия, нежели на непосредственном количественном и директивном участии, выведенном из “практикования” навыков, которым человек может быть обучен и, в свою очередь, может обучить других. Такие “экзистенциальные навыки” (или “качества бытия”) придают особое значение индивидуальным “способам бытия” самого экзистенциального терапевта в отношениях с клиентом. И именно как непосредственно относящиеся к делу они требуют от психотерапевта постоянного стремления оставаться открытым и откликающимся на такие вызовы бытия, как неопределенность, небезопасность и восприимчивость к непосредственным возможностям человеческой (и человеческой) встречи с другим» [29, с. 27–28].

Отвечая на наш вопрос о личностных качествах экзистенциального терапевта, Спинелли, апеллируя к предложенному им когда-то термину «не-знание», написал, в частности: «Не-знание связано с такими ощущениями, как любопытство; желание и готовность в полной мере принять правдивость всего, что клиент вынесет из своего опыта; открытость неожиданным возможностям, которые может принести встреча психотерапевта с клиентом в зависимости от направления, в котором она может развиваться; стремление оставаться с клиентом таким, какой он есть, а не таким, каким он может стать или перестать быть; принятие волнения или беспокойства, вызванного такой неопределенной встречей» [24].

Еще один британский психолог, *Мик Купер*, на нашу просьбу высказать свое мнение по вопросу о личностных особенностях хорошего экзистенциального терапевта ответил следующее: «Я полагаю, если под словом “хороший” мы понимаем “эффективный” и “оказывающий поддержку клиенту, переживающему изменения”, то можно предположить, что качества будут совпадать с качествами психотерапевтов, работающих в других направлениях. Дружелюбный, гибкий, настроенный на диалог, проявляющий эмпатию, умеющий справляться с контрпереносом, квалифицированный, уверенный, внушающий доверие. Открытый и не склонный к предрассудкам и дискриминации... Внимательный... Не слишком тревожный — достаточно спокойный и сконцентрированный. Это вся информация, содержащаяся в исследованиях о психотерапевтах в целом и, честно говоря, я полагаю, что личностные качества эффективных психотерапевтов, вероятно, весьма сходны» [24].

Римантас Кочюнас считает, что экзистенциального консультанта/психотерапевта отличает особое мировоззрение и установки [24]. В одной из дискуссий со своими коллегами по вопросу о личности психотерапевта Римантас особо выделил такое его качество, как открытость, и не только. «Не представляю себе психотерапию без того, чтобы быть открытым всему, что может происходить

с пациентом, к тому, что с тобой может происходить, когда ты с ним. Это такая открытость, которая тебя делает большим, чем человек, просто человек со знанием проблем и того, что с ними можно делать. Нужно быть открытым прежде всего самому себе и тогда другому. Быть готовым к встрече с любым проявлением этого в человеке. Не все можно принять, но со всем можно быть. Еще терапевт должен быть образованным человеком. Если он опирается только на психотерапевтическое образование, это будет всегда узко и для него, и для клиента, потому что он будет все психологизировать. Он должен шире смотреть в контексте его жизни, социальной ситуации, места, из которого он пришел, из той работы, профессии» [30, с. 258–259].

Целью экзистенциально-аналитического консультирования и психотерапии, по мнению *Альфрида Лэнгле*, является помощь человеку в актуализации его личностного бытия, в развитии его способности выражать свою личность и оказывать личное влияние на свой мир. Экзистенциальный анализ требует от психолога, во-первых, умения держаться на понятийном уровне при взаимодействии с клиентом, т. е. раскрывать проблемы клиента для психотерапевтического процесса и личностных изменений; во-вторых, открытости к мотивациям и смысловым содержаниям клиентов, т. е. акцент делается на том, почему человек принимает то или иное решение и действует в соответствии с ним; в-третьих, экзистенциальный аналитик должен уметь помочь найти человеку доступ к своему внутреннему миру, установить контакт с подлинным Я, что в результате активизирует способность клиента быть чутким и в отношении других людей [31].

На наш вопрос о личностных качествах терапевтов экзистенциального направления *Альфريد Лэнгле* ответил следующее: «Экзистенциальные психотерапевты не имеют (и не должны иметь) каких-то особых личностных качеств, которые отличают их от психотерапевтов других направлений/модальностей. Они должны использовать специальные инструменты и методы, прежде всего они должны работать феноменологически и редко прибегать к интерпретации с использованием теории или знаний, но стараться понять пациентов и клиентов из их экзистенциальных контекстов и личных мотиваций» [24].

Ученица и соратник *Виктора Франкла* («выдающийся практик логотерапии», как называл ее *Франкл*) *Элизабет Лукас*, размышляя об отличительных качествах логотерапевтов, считает, что существуют такие характерные для психотерапевта навыки и профессиональные качества, которым можно научиться (и научить), и такие, научиться (и научить) которым нельзя. Они должны изначально «дремать в сердце» человека, и если эти качества отсутствуют, профессия логотерапевта для такого человека не подходит. Прежде всего это сильная любовь к людям (и вера в их духовный потенциал), высокоморальные ценности, способность к самотрансценденции и уверенность, что жизнь наполнена безусловным смыслом (который не может быть утрачен). Другим параметром (для всех психотерапевтов) является их собственная психологическая стабильность в случае серьезных личных проблем и страданий.

Конечно, для психотерапевта очень важно точное знание методов работы, но это знание носит второстепенный характер. Первостепенное значение, по мнению *Лукас*, имеет согласованность между словами и поступками психотерапевта, поскольку он, независимо от его желания, в той или иной степени становится моделью для ориентации для человека, который ищет помощи [24].

Всемирно известный психотерапевт *Ирвин Ялом* относится к психотерапии больше как к призванию, чем как к профессии. Во время своего визита в Москву в сентябре 2014 г., отвечая на вопросы российских коллег о личности терапевта и его способностях, он сказал, в частности, что в процессе психотерапии задействована не только профессиональная репутация, но и вся личность терапевта. Обучая молодых психотерапевтов, Ялом, по его словам, уже после нескольких недель понимает, кто из его учеников станет хорошим терапевтом (правда, никаких комментариев о том, *как* он это понимает и *что* значит «хороший терапевт», не последовало). Вместе с тем можно вполне уверенно утверждать, что Ялом имеет в виду именно какие-то личностные характеристики своих учеников, потому что за несколько недель вряд ли возможно обучить профессии и сформировать какие-то нужные для нее качества. Он напомнил в этой связи слова К. Роджерса, который утверждал, что терапевтов не обучают, их отбирают.

В одной из своих книг на вопрос: «Что является самым ценным орудием терапевта», — Ялом ответил: «Его собственное “я”» [32, с. 69]. Поэтому одной из основных способностей хорошего психотерапевта (и экзистенциального в том числе) он считает способность неустанно работать над собой в течение всей жизни, расти в самопознании и осведомленности, показывая на своем примере пациенту путь. Помимо эмпатии, ответственности, воли, желания, решимости и повышенной чувствительности к экзистенциальным вопросам, терапевт должен быть умелым в главном, что определяет исход лечения, — в выстраивании доверительных и поддерживающих взаимоотношений с пациентом как с «попутчиком». Успешный терапевт должен справляться с изоляцией, волнением и фрустрацией, которые неизбежны в работе психотерапевта.

Таким образом, мы видим, что наиболее авторитетными зарубежными психологами/психотерапевтами экзистенциального направления признается важность и значимость роли психолога во взаимодействии с клиентом. Психотерапевт может выступать в нескольких ролях — наставника, помощника, попутчика и т. д. Но роль скорее больше профессиональное понятие, чем личностное. Ролевому взаимодействию можно научить (и научиться). Личностные характеристики — это то, чему, как правило, нельзя научить (научиться) в университете.

Каждая из представленных здесь экзистенциальных школ имеет свою специфику, которая обусловлена не только обстоятельствами места и времени, не только философскими предпочтениями и пристрастиями их создателей, но и их личным и профессиональным опытом, убеждениями. Ровно об этом свидетельствует и разброс экспертных мнений по вопросу о личностных особенностях терапевта. Например, А. Лэнгле считает, что экзистенциальному терапевту не должны быть свойственны какие-то особые личностные качества, в то время как Эмми ван Дорцен и другие достаточно определенно заявляют об обратном.

В заключение отметим, что при всей разнице во взглядах и при всем многообразии подходов к личностным особенностям психотерапевта, можно тем не менее вычленил те качества, которые чаще всего называются экспертами в области экзистенциальной психологии/психотерапии. Назовем основные: жизненный опыт и зрелость, аутентичность, открытость, вовлеченность и страсть к жизни, любопытство и желание понять других людей, себя и мир, способность к самотрансцендентности, вера в безусловный смысл человеческого существования, высокий

уровень самопознания и способность к саморефлексии, гибкость, реалистичность и преданность правде, способность выстраивать доверительные отношения с клиентом, интерес к философии, этике и религии.

Для того чтобы лучше понять специфику личностных качеств экзистенциальных терапевтов, необходимо провести эмпирическое исследование, в котором в качестве сравнительной группы выступали бы терапевты других направлений и модальностей. Но это уже тема для другой статьи.

Литература

1. Lee C. C, Sirch M. L. Counseling in an enlightened society: Values for a new millennium // *Counseling and Values*. 1994. Vol. 38. P. 90–97.
2. Cavanagh M. E., Levitov J. E. *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach* Long Grove, Illinois: Waveland Press, 2002. 512 p.
3. Rogers C. R. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
4. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. М.: Академический проект, 2017. 221 с.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: ИОИ; Апрель Пресс, 2010. С. 152.
6. Гуй J. D. *The personal life of the psychotherapist*. New York: Wiley, 1987. 352 p.
7. Глэддинг С. Психологическое консультирование. СПб.: Питер, 2002. 736 с.
8. Укке Ю. В. Диагностика сознательного выбора профессии японских школьников // *Вопросы психологии*. 1990. № 5. С. 150–157.
9. Шостром Э., Браммер Л. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2002. 624 с.
10. Котлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
11. Cormier L. S., Cormier W. H. *Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. 4th ed. Pacific Grove CA: Brooks/Cole, 1998. 681 p.
12. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2012. 672 с.
13. Костригин А. А. Личность консультанта в психологическом консультировании // Много голосов — один мир: сб. науч. ст. молодых ученых, посвящ. Всерос. молодеж. науч. психол. конф. «Много голосов — один мир» (Психология в зеркале междисциплинарного подхода) / под ред. проф. А. В. Карпова. Ярославль: Изд-во НППЦ «Психодиагностика», 2012. С. 143–146.
14. Гришина Н. В. Экзистенциальная психология. Учебник. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2018. 494 с.
15. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2014. 576 с.
16. Баулс И. Экзистенциальная терапия в моей жизни // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. 2005. № 2 (7). С. 92–100.
17. Франкл В. Доктор и душа: логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2017. 338 с.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вступит. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
19. Шабаханги Н. Р. Размышления о бытии экзистенциального психотерапевта // *Московский психотерапевтический журнал*. 2003. № 4. С. 139–145.
20. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. 2007. № 1 (10). С. 121–130.
21. Леонтьев Д. А., Мизюнова А. Е., Моспан А. Н., Осин Е. Н. Личностные особенности экзистенциальных психологов // Шестая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: мат-лы сообщ. / под ред. Д. А. Леонтьева, А. Х. Фам. М.: Смысл, 2016. С. 69–74.
22. Bugental J. F. T. *The Search of Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965. 437 p.
23. Schneider K. Therapist's personal maturity and therapeutic success' how strong is the link? // *The Psychotherapy Patient*. 1992. Vol. 8, № 3–4. P. 79–85.
24. Аверьянов А. И. Личностные особенности выпускников программы «Логотерапия и экзистенциальный анализ»: магистерская дис. М.: Московский институт психоанализа, 2018. 94 с.
25. Kottler J., Carlson J. *On Being a Master Therapist: Practicing What You Preach*. New York: Wiley, 2014. 304 p.

26. Дорцен Э. ван. Парадокс и страсть в психотерапии. М.: ИОИ, 2017. 392 с.
27. Deurzen-Smith E. van. Existential Therapy. London: School of Psychotherapy & Counselling Regents College, 1995. 28 p.
28. Спинелли Э. Экзистенциальная терапия // Психотерапевты о психотерапии / отв. ред. Б. Мулан. М.: Класс, 1999. С. 182–207.
29. Спинелли Э. Зеркало и молоток: вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. Минск: И. П. Логвинов, 2009. 216 с.
30. Каган В. Смыслы психотерапии. М.: Смысл, 2018. 482 с.
31. Лэнгле А. Психотерапия — научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 7–34.
32. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2012. 352 с.

Статья поступила в редакцию 15 февраля 2018 г.,
принята к печати 5 марта 2018 г.

Контактная информация:

Аверьянов Алексей Иванович — канд. пед. наук; ai.averianov@gmail.com

Personal qualities of an existential psychotherapist: International experience

A. I. Aver'yanov

Moscow Institute of Psychoanalysis,
34–14, Kutuzovskiy pr., Moscow, 121170, Russian Federation

For citation: Aver'yanov A. I. Personal qualities of an existential psychotherapist: International experience. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology and Education*, 2018, vol. 8, issue 2, pp. 139–151. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.203>

This article views the psychotherapist's personality as an essential efficiency defining a factor of the therapy process. The psychologist's personal qualities manifest themselves through the choice of profession and continue to play a significant part throughout his or her career. Each psychotherapy approach has specific requirements to the personal qualities of the therapist. This article aims at studying the international experience of research into the specific personal qualities *the existential therapists* should possess in order to perform their work professionally. The existential therapy's characteristic property is that the therapist uses phenomenological methods to work in the space of the client's mindset and assumptions. An existential psychotherapist is not merely a professional role; most notably it is a way of existence, which implies specific worldview and personal qualities. Besides, the psychotherapist is to some extent a role model for the person in need of help. What makes this article particularly interesting is that the author not only considers the classical works (by R. May, J. Bugental, I. Yalom), but also the experience of contemporary leading foreign practicing existential psychotherapists, such as K. Schneider, E. van Deurzen, E. Spinelli, M. Cooper, R. Kočiūnas, A. Längle, and E. Lukas. Although these authors belong to different schools and practice different approaches, an attempt is made by means of theoretical analysis and expert commentary analysis to distinguish most common personal qualities of an existential therapist, such as life experience and maturity, authenticity, openness, engagement and passion for life, curiosity and aspiration for understanding others, oneself, and the world, ability for self-transcendence, belief in implicit meaning of human existence, high level of self-understanding and ability for self-reflection, flexibility, realism and commitment to truth, ability to build trust-based relations with the client, interest in philosophy, ethics, and religion.

Keywords: the role of the psychotherapist's personality in the therapy process, existential therapy and psychology, personal qualities of an existential psychotherapist.

References

1. Lee C. C., Sirch M. L. Counseling in an enlightened society: Values for a new millennium. *Counseling and Values*, 1994, vol. 38, pp. 90–97.
2. Cavanagh M. E., Levitov J. E. *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. Long Grove, Illinois, Waveland Press, 2002. 512 p.
3. Rogers C. R. *On becoming a person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
4. Kochyunas R. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie [Psychological counseling]*. Moscow, Akademicheskii proekt Publ., 2017. 221 p. (In Russian)
5. Mei R. *Iskusstvo psikhologicheskogo konsul'tirovaniia [The art of psychological counseling]*. Moscow, IOI; Aprel' Press, 2010, 152 p. (In Russian)
6. Guy J. D. *The personal life of the psychotherapist*. New York, Wiley, 1987. 352 p.
7. Gledding S. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie [Psychological counseling]*. St. Petersburg, Piter Publ., 2002, 736 p. (In Russian)
8. Ukke Yu. V. Diagnostika soznatel'nogo vybora professii iaponskikh shkol'nikov [Diagnosis of a conscious choice of the profession of Japanese schoolchildren]. *Voprosy psikhologii*, 1990, no. 5, pp. 150–157. (In Russian)
9. Shostrom E., Brammer L. *Terapevticheskaia psikhologiya. Osnovy konsul'tirovaniia i psikhoterapii [Therapeutic psychology. Fundamentals of counseling and psychotherapy]*. St. Petersburg, Sova Publ., Moscow, Eksmo Publ., 2002, 624 p. (In Russian)
10. Kotler Dzh., Braun R. *Psikhoterapevticheskoe konsul'tirovanie [Psychotherapeutic counseling]*. St. Petersburg, Piter Publ., 2001. 464 p. (In Russian)
11. Cormier L. S., Cormier W. H. *Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. 4th ed. Pacific Grove CA, Brooks/Cole, 1998. 681 p.
12. Karvasarskii B. D. *Psikhoterapiia: uchebnik dlia vuzov [Psychotherapy: a textbook for universities]*. St. Petersburg, Piter Publ., 2012, 672 p. (In Russian)
13. Kostrigin A. A. Lichnost' konsul'tanta v psikhologicheskom konsul'tirovanii [Personality of the consultant in psychological counseling]. *Mnogo golosov — odin mir: Sbornik nauchnykh statei molodykh uchenykh, posvyashchennyi Vserossiiskoi molodezhnoi nauchnoi psikhologicheskoi konferentsii «Mnogo golosov — odin mir» (psikhologiya v zerkale mezhdistsiplinarnogo podkhoda) [Many voices — one world: A collection of scientific articles of young scientists dedicated to the All-Russian Youth Scientific Psychological Conference “Many Voices — One World” (psychology in the mirror of the interdisciplinary approach)]*. Ed. by A. V. Karpov. Yaroslavl', Izd-vo NPTs «Psikhodiagnostika», 2012, pp. 143–146. (In Russian)
14. Grishina N. V. *Ekzistentsial'naia psikhologiya. Uchebnik [Existential psychology. Textbook]*. St. Petersburg, St. Petersburg University Press, 2018, 494 p. (In Russian)
15. Yalom I. *Ekzistentsial'naia psikhoterapiia [Existential psychotherapy]*. Moscow, Klass Publ., 2014, 576 p. (In Russian)
16. Bauls I. Ekzistentsial'naia terapiia v moei zhizni [Existential therapy in my life]. *Ekzistentsial'naia traditsiia: filosofii, psikhologiya, psikhoterapiia [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy]*, 2005, no. 2 (7), pp. 92–100. (In Russian)
17. Frankl V. *Doktor i dusha: logoterapiia i ekzistentsial'nyi analiz [Doctor and Soul: Logotherapy and Existential Analysis]*. Moscow, Al'pina non-fikshn Publ., 2017, 338 p. (In Russian)
18. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla: Sbornik [Man in the search for meaning: Collection]*. Eds L. Ya. Gozman, D. A. Leont'ev. Moscow, Progress, 1990, 368 p. (In Russian)
19. Shabakhangi N. R. Razmyshleniia o bytii ekzistentsial'nogo psikhoterapevta [Reflections on the existence of an existential psychotherapist]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal [Moscow Psychotherapeutic Journal]*, 2003, no. 4, pp. 139–145. (In Russian)
20. Leont'ev D. A., Osin E. N. Pechat' ekzistentsializma: empiricheskie korreliaty ekzistentsial'nogo mirovozzreniia [Seal of existentialism: empirical correlates of existential worldview]. *Ekzistentsial'naia traditsiia: filosofii, psikhologiya, psikhoterapiia [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy]*, 2007, no. 1 (10), pp. 121–130. (In Russian)
21. Leont'ev D. A., Mizyunova A. E., Mospan A. N., Osin E. N. Lichnostnye osobennosti ekzistentsial'nykh psikhologov [Personal features of existential psychologists]. *Shestaia Vserossiiskaia nauchno-prakticheskaia konferentsiia po ekzistentsial'noi psikhologii: mat-ly soobshch [The Sixth All-Russian Scientific and Practical Conference on Existential Psychology: Materials of Messages]*. Eds D. A. Leont'ev, A. Kh. Fam. Moscow, Smysl Publ., 2016, pp. 69–74. (In Russian)
22. Bugental J. F. T. *The Search of Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1965. 437 p.

23. Schneider K. Therapist's personal maturity and therapeutic success' how strong is the link? *The Psychotherapy Patient*, 1992, vol. 8, no. 3–4, pp. 79–85.
24. Aver'yanov A. I. Lichnostnye osobennosti vypusknikov programmy «Logoterapiia i ekzistentsial'nyi analiz»: masterskaia dis. [*Personal features of the graduates of the program "Logotherapy and Existential Analysis": master's thesis*]. Moscow, Moscow Institute of Psychoanalysis Publ., 2018, 94 p. (In Russian)
25. Kottler J., Carlson J. *On Being a Master Therapist: Practicing What You Preach*. New York, Wiley, 2014. 304 p.
26. Dortsen E. van. *Paradoks i strast' v psikhoterapii*. Moscow, IOI Publ., 2017. 392 p. (In Russian)
27. Deurzen-Smith E. van. *Existential Therapy*. London, School of Psychotherapy & Counselling Regents College, 1995. 28 p.
28. Spinelli E. Ekzistentsial'naia terapiia [Existential therapy]. *Psikhoterapevty o psikhoterapii* [*Psychotherapists about psychotherapy*]. Moscow, Klass Publ., 1999, pp. 182–207. (In Russian)
29. Spinelli E. *Zerkalo i molotok: Vyzovy ortodoksal'nomu psikhoterapevticheskomu myshleniiu* [*Mirror and hammer: Challenges to orthodox psychotherapeutic thinking*]. Minsk, I. P. Logvinov, 2009. 216 p. (In Russian)
30. Kagan V. *Smysly psikhoterapii* [*Senses of psychotherapy*]. Moscow, Smysl Publ., 2018. 482 p. (In Russian)
31. Lengle A. Psikhoterapiia — nauchnyi metod ili dukhovnaia praktika? O sootnoshenii mezhdru immanentnym i transsendentnym na primere ekzistentsial'nogo analiza [Psychotherapy — a scientific method or spiritual practice? On the relationship between immanent and transcendent on the example of existential analysis]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal* [*Moscow Psychotherapeutic Journal*]. 2003, no. 2, pp. 7–34. (In Russian)
32. Yalom I. *Dar psikhoterapii* [*Gift of psychotherapy*]. Moscow, Eksmo Publ., 2012, 352 p. (In Russian)

Author's information:

Alexey I. Averyanov — PhD; ai.averianov@gmail.com