

# ЧЕЛОВЕКО-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ВЗГЛЯД: РАЗНОЦВЕТНЫЕ ИСТОРИИ



Q\_eh\\_dhp\\_gljbjh\Zgguc \a]ey^ jZaghp\\_lgu\_ bklhjbb K[hjgbd  
ijZdlb\ijh`b\Zgbb q\_eh\\_dhp\\_gljbjh\Zggh]h ih^oh^Z Ih^ j\_^  
< < DheiZqgbh\Z9.-199 k

:\Ihju : Me\_adh bD Bglhj : ;ehobgZ < DheiZqgbdh\ ? ;  
F\_evghdh\Z A ?j\_fyg DK. Yanzashitz E R\\_ydh\Z F YgudbgZ  
RZih\Zeh\ K Dhjke\_lze\_pdZy L DhfZjgbpdZy Z\Ihj ih`\_eZ\rb  
Zghgbfguf

Kha^ZI\_eb h[eh`db k\p\_b\_e\_p\_\Z









The Personal-Painted Story of Me  
-How my life has been inspired by PCA-

Kazuo Yamashita

**About me:** PCA has been making my life rich and meaningful. I am grateful.

**The story's color:** rainbow color



## 1. My first encounter with Person-centered approach, 1973

When I was a student, I encountered the person-centered approach. This was in 1973. I took a class from Professor Gisho Saiko, who tried to teach us in a learner-centered way. At first, he explained the reason why he chose these textbooks and his idea about this class. And then he said to students, "Whether you use these books or do not use these books, it is your choice. You can do it any way you want in this class." He put the books on the desk and never started to lecture. I was very surprised and bewildered. However, I liked teacher's atmosphere. He smiled; his eyes were so kind. I felt warmth from him and psychological safety. I asked him, "Surely can I do as I want?" He said, "Yes." I was so glad. I started to express my thoughts and feeling. It was amazing. He listened to my feelings and thoughts carefully and understood me correctly. Something happened in myself. My classmates and I had a great experience in this class. We learned a very important sense of ourselves and a self-motivated attitude toward our lives. It was a starting point of my PCA experience. I attended lots of workshops and leaned about PCA and myself in Japan.

At that time Rogers's approach, so called, Non-directive therapy, Client-Centered Therapy came to Japan. It was started in 60's. We learned so much enthusiastically his approach. Many workshops and Encounter groups were held in many places. As the workshops were quite open, various participants were there, teachers, students, managers in companies and housewives so on. They had great diversity. The number of participants were over 60, sometimes almost 100. I remember that enthusiastic atmosphere, very powerful. The workshops were managed by learner-centered way. They were started in non-directive way. I was shocked to be there. I was bewildered at first. However, gradually through the atmosphere, I found myself, my power and had deep encounter with the participants. I loved it so much. It tasted like a new democratic way, which we wanted, and has some similarity to Oriental culture.



And Rogers's approach had a concrete way. My learning had been continued in many years after graduated from the university.

## 2. Attending the other approaches, reflecting deeper value of PCA, 1973-85

At the same time (70s) I also attended the other workshops managed by Gestalt, Focusing, Transactional Analysis and Hypnotherapy. Mostly I attended a new approach managed by a teacher, Motoi Mutsuura. He named it "Kokoro no tabi workshop." It means in English "The workshop of Journey of mind." It was integrated by Occidental and Oriental way. It had hot-seat (Gestalt way), finger-pressure therapy, massage, relaxation, breath-work and so on. It was a quite unique approach invented by him. I believe it would be called mindfulness now. I also had experiences there. Deep self-awareness was always happened. And I felt inner power came from me. I felt it was more powerful than PCA.

However, gradually I felt cooling down my enthusiasm. Indeed, temporarily I felt up, but it was not truly come from inside of me. The exercises influenced me and made me the excitement. It was not me. Besides, I felt the resistance to leader's power. He always directed and leaded the group processes. Sometime that feeling of the resistance was strong, sometimes it was low, but anyway, I did not feel up at that workshop. So, I rethought of PCA's importance. There were no leaders there. They were facilitators. All participants had each power inside of them. The true power and awareness came from inside of them. Of course, it was me. My true feelings and thoughts came from me on PCA.

## 3. Working experiences at nursing homes and childcare facilities, 1977-86

After I graduated from the university, I worked at a nursing home as a social worker. I tried to treat residents the way I had learned from PCA. I listened to their feelings carefully, understood them, and confirmed them. It was wonderful!

I felt residents' satisfaction, their smiles, their liking. I was also satisfied. It was so lovely. I started a community meeting for the residents. Once a month we gathered and expressed anything we wanted. At first the residents were bewildered. But gradually they got used to it and shared among themselves, discussed their lives at home, and planned their recreations. Then I moved my workplace to a residential childcare facility (orphanage). I treated the children in same way, and it worked well. However, in here I needed to set up my limits toward the children. Thomas Gordon's skill, "I message" helped me a lot<sup>2</sup>.

Through both of my experiences, I can say PCA works very well with my clients who have a relationship with me. But I had a big problem with my colleagues. Many of my colleagues did not know PCA well, so my approach-influenced by PCA-was very different from theirs. Their way was the authoritarian way. Mine was the non- authoritarian way. It was hard for me to harmonized.

#### 4. Working as an intern teacher at Play Mountain Place, 1988-90

These conflicts made me exhausted. When I treated a child, who had tendency to steal, I was so much confused. In my vision I treated him in PCA way. But, it something worked, something not worked. It worked to make intimacy relationship with him, however his tendency did not decrease. I also had severe conflicts with my colleagues and the teachers in his school. Their way was more to reprimand him. But I knew it will not help him. But my way also did not work well. I became defensive and exhausted. I lost my way how to treat children in PCA way and I also how to treat that way of the facility. Fortunately, I encountered a book which described an alternative school in Los Angeles. The

---

<sup>2</sup> Gordon, T. *Parent Effectiveness Training (P.E.T.)*. 1975

name was “Play Mountain Place (PMP).” It also is very active now. So, I decided to visit there.

In 1987 I visited there and talked with the director. I talked to her my struggle at the childcare facility, especially the treatment of that child. She said, “I know it is very hard. You felt alone there.” It touched me deeply. She kept saying, “If I had the child who had the tendency. I would set limits more. I had two experiences, the first, I did not need set limits because the other children treated him so well. But, in another experience I set the limit. The children who had delinquent tendency could not use freedom well.” Her saying struck me deeply. I was amazed that school’s way was flexible and, I misunderstood the PCA way, especially acceptance. It did not mean accepting the behaviors of them. It means accept their **feelings** whatever it is. It gave me fresh viewpoint of that. I also admired the atmosphere of that school. It was warm and children were spending time so lively. I just liked falling love to the school. I decided to stay there and learn their way. Fortunately, they had an internship system. I applied it. I appreciated them so much. I worked as an intern teacher two school years (1988-1990). Indeed, I learned a lot from them. My learning was experiential and so deep.

The things I was impressed were “Morning Meeting,” “Communication Skills,” “Problem-solving Meeting,” “Limit Setting,” “Environmental Setting” and “Parent Meeting.” Especially I was the most inspired by their way of Limit Setting. Their way was non-authoritarian way. It was unique. I saw children were so alive and authentic there. They moved so well and learned in moments. They have their own powers and tendency. The most important things were that we never took a way their tendency. Those methods and attitude are very well described on their website<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Play Mountain Place; <https://www.playmountain.org/>

Through my experience at Play Mountain Place, I learned the very important sense of PCA. Genuineness is the essential attitude of PCA. When I look at myself, many kinds of feelings come up. Sometimes it is positive, but sometimes it is negative. It is impossible for me to feel always positive. My feeling is always flowing. It is natural. The most important thing is that I always listen to myself and aware the feelings correctly. Realness is important. Children are very sensitive to my feeling. They want to encounter my real feelings. If not, they become confused and testing me what my real feelings. I recognized why Rogers mentioned about Genuineness is the first condition.

So, I realize what is the essential issue of PCA. I respect all feeling in myself at the moments, I listen to myself. And I also respect other's feelings unconditionally and try to understand to the feelings and communicate my understanding. It was my deep learning.

## 5. Going back to the university to take Master course 1991-93

After I finished the intern program, I came back to Japan. I decided to take master's course of social work. My teacher was Professor Akito Kurokawa. He was the pioneer in clinical social work in Japan. His approach was psychoanalytic school of social work, it was called psycho-social approach. I had chances to counseling interviews. Mostly for the children and their family who had difficulties to go to school. I also took his supervision. I learned a lot from him. Those points were,

1. The true meaning of the defense mechanism. It was the reactions for avoid feeling real feelings, especially negative feeling. The ego was not enough to sustain it. So, the body and mind tried to protect it.

2. The concepts of human view, "person in his/her situation," "person and his/her environment are separately related," "person as a whole." New technical term was invented, "bio-psycho-social." It was expanded, "bio-psycho-behavior-

social.” Those concepts were not only theoretical, but also it was so useful for practice. I was much inspired by this holistic approach. It was very meaningful learning for me.

3. I also compared this psycho analytic approach with person-centered approach. I had both feelings progressive and discomfort. The first one was that I got new viewpoints for human-being, “person as a whole.” It has five aspects, bio, psycho, behavior, recognition and social, and those are related. I do not say PCA does not have this concept, but I would say it has not been enough. Now, it is so useful for my practices. The second one is authority and directive intervention. His way of treatment was authoritarian and directive. He disliked PCA. I think it comes from his misunderstanding of PCA. He called it, “non-directive approach.” When I took his supervision, I always had a conflict and discomfort. It also gave me the important value of PCA. So, still it is my concern now. I am trying to find more integrated way.

## 6. Working at colleges and universities, 1993-2017

After I got Master of Social work, I started working at colleges and universities. My subject was interpersonal helping relationship and skills for workers on social services area. Some of them were supposed to work as social workers, caregivers and community workers. They needed the helping attitude and skills. My approach was person-centered approach. Teaching was a complicated word because we could not **teach** the attitudes. It was facilitated by person-to-person relationship with the person who had PCA attitude. So, I tried to be with the students in PCA way. Three core conditions and communication skills that I had learned were so helpful.

I managed the classroom participative way using the meeting at the school, Play Mountain Place. It worked well. Students were enjoying that way. Lots of energies went on and they made their own plans and projects. It was so active.

I also paid attention of the limits. Of course, school did not have freedom. There had some rules, limits for keeping it. I could not break the rule. I took care of the limits and kept it. But also, there had the space of freedom within my relationship. I set them the freedom as much as I could. It worked well. It was much different from my work at the childcare facilities and the nursing home. I felt I grew up. I had a wonderful time with my students.

And at the classroom I tried to teach communication skills and related with them in PCA. I also used some exercise, check-in, empathy laboratory and facilitative group. It also worked well. I was amazed student learned well experientially PCA attitudes. At first, they had confusion because my attitude was totally different from other teachers. It was quite new to them. Gradually they got to use it and caught the atmosphere. And the end of the school year, they learned a lot. Sometimes they helped me by their facilitative attitudes. It's like they became a counselor for me.

I loved my works at universities so much. It was one of my peak moments.

## 7. Encountering International Forum of PCA (IFPCA) 1995-

Fortunately, I had a chance to attend The International Forum of PCA in Leptkaria, Greece 1995. That was my first forum. Then, I attended all Forums<sup>4</sup>. Not only I attended them, I held the Forum in Japan. I would say it became part of my life. I've loved them so much.

Indeed, the Forum has given me rich experiences. It has been fun, just fun. It consisted of some components, community meeting, presentation, encounter groups (spontaneously), songs, dancing, drinking and so on. The atmosphere was lively, lovely and authentic. It was filled by full of PCA. In those situations, I

---

<sup>4</sup> International Forum for the Persons-Centered Approaches (IFPCA); <https://www.facebook.com/groups/376571075346/> (Facebook page)  
PCA Forum 2019; <http://www.pca2019.afpacp.fr/>

have experienced a lot. I've felt I had comrades who loved PCA value. It was so supportive for me. I have had the important sense of international, diversity. There have been many languages, cultural differences, races. I have experienced deeply that English was not the universal language. That was just a means. Sometimes we tried to express ourselves our own languages at first. It was touched by others I tried many times there. It helped me a lot and it helped others. It was priceless for me.

I've also found that we were human being who had struggles, enjoying, sad, despair, run, hope, visions, sickness, death. We were same! We could share it and be empathic. It was so beautiful and dynamic.

It is one of the best gifts given by PCA. I am a lucky person. Now, I have a Facebook page. It is the result of this fact. I have many friends there and am exchanging our daily lives, feelings, thoughts. I felt the rotation of earth and have a view as Global Village. That's my treasure.

## 8. Working at CHODR (2013-2017)

I decided to start my private practices. I set up self-employed center named Center for Human and Organizational Development (CHODR) in 2003. And I changed my position at the university to part time work. It was the center for providing counseling services, small groups and communication workshops.

I had the chances to work with the clients who had the difficulties to go to school and depression. Mostly I treated them as a family system. My view of the clients was "a person as a whole." I focused on their aspects, "bio-psycho-behavior-social" totally. When I kept contact with them as PCA attitudes, the clients tended to open themselves. They moved toward congruent. Their psycho-somatic problems were reduced. Also, they found their own ways. They invented how to deal with their lives. It was so valuable for me to see it. Besides, I focused on their relationships with their mothers. They lost the chance to

exchanging emotionally sometime physically with them during their early infancy. It occurred their psycho-somatic problem. Also, mothers had difficulties with connected emotionally with their children. The causes were, that they lost the chance when their children were babies by their situation, for example mother had the hard times with their works or that they lost the chances to have emotional relationships with their mothers or significant persons. They rarely had chance to enhance their emotional growth. It was serious. I tried to have PCA relationships with the mothers and I expressed the facts of the situations. It was the challenge for me.

What was the results? Most of them got deep awareness of themselves. And their situations were improved. But also, some of them was not changed, self-awareness was less occurred. I had very valuable experiences.

As organizational clients I worked with the residential childcare facilities. I had the communications workshops with them, and I proposed my ideas that I ever learned at Play Mountain Place I mentioned before. We challenged to make the childcare facility with full of person-centered approach. They managed their treatments in participative way. It was excited. Especially one of the facilities was well achieved. They still treat children with the way. They already had that aim before encountered with me. They said, "We felt that there is the same person who have same philosophy and he also has it practically." To me my dreams has come true.

I did it at the other three childcare facilities. One facility has kept my workshops. Amazingly it was kept in 26 years. My impression of the results was not much achieved in participative way, but the psychological atmosphere was changed. Their facility became at home and warm. I also was satisfied by working with them. The other two of them seemed not well achieved. I think the reason was why PCA did not suit directors' visions.



## 9. Dharma-based person-centered approach(D-pca) –present and future

I also had learned Buddhism, especially Shin-Buddhism from my former teacher, Gisho Saiko. Recently I have been awakening both are living inseparably within me. I would be called, “Dharma-based person-centered approach (D-pca).” It would have a unique view of human nature, “Person as a whole in the deepest meaning,” 1. Actualizing tendency, 2. Tendency toward self-actualization, 2. Congruence, 3. Bio-psycho-behavioral-social, 4. Transpersonal aspect, 5. Buddha nature. And it would be deeper facilitative relationship integrated by both. I set up my center, “D-pca Center<sup>5</sup>” in 2017. In this year, a new workshop will be started. It is my work for future.

---

<sup>5</sup> D-pca Center; <http://www5f.biglobe.ne.jp/~yamakaz/> (In Japanese)

Лично нарисованная картина моей жизни. ЧЦП как источник  
вдохновения

Казуо Ямашита (Япония)

**О себе:** Человекоцентрированный подход обогащает мою жизнь и придает ей смысл. Я благодарен за это.

**Цвет истории:** радужный



## 1. Моя первая встреча с личностно-центрированным подходом, 1973

Впервые я встретился с человеко-центрированным подходом, будучи студентом. Это было в 1973 году. Я выбрал курс профессора Гишо Сайко (Gisho Saiko), который пытался учить нас центрированным на обучающихся методом. Сначала он объяснил нам причину выбора конкретных учебников к этой дисциплине и свои идеи об этом курсе. И затем он сказал студентам: «Используете вы эти книги или не используете, это ваш выбор. Вы можете делать это любым способом, так, как вы хотите». Он положил книги на стол и не стал читать лекций. Я был очень удивлен и озадачен. Тем не менее, мне понравилось атмосфера, создаваемая учителем. Он улыбнулся, его глаза были такими добрыми. Я чувствовал его тепло и психологическую безопасность. Я спросил его: «Я на самом деле могу делать то, что хочу?» Он сказал: «Да». Я был очень обрадован. Я начал выражать свои мысли и чувства. Это было потрясающе. Он внимательно слушал мои чувства и мысли и понимал меня корректно. Что-то произошло во мне. Для меня и моих одноклассников этот курс был очень значимым опытом. Мы обрели очень важный смысл самих себя и само-мотивированного отношения к нашей собственной жизни. Это стало отправной точкой моего переживания ЧЦП. В Японии я посетил много воркшопов и познавал ЧЦП и себя.

В то время подход Роджерса, так называемая недирективная терапия, клиентоориентированная терапия, пришел в Японию. Это началось в 60-х годах. Мы с большим энтузиазмом изучали этот подход. Во многих местах проводились воркшопы и группы встреч. Поскольку мастер-классы были достаточно открытыми, на них присутствовали различные участники: преподаватели, студенты, менеджеры компаний и домохозяйки и др. Состав участников отличался большим разнообразием. Участников было более 60, иногда почти 100. Я помню ту восторженную

атмосферу, очень мощную. Воркшопы проводились по методу, центрированному на учащихся. Они начинались недирективным способом. Я был потрясен, оказавшись там. Сначала я был сбит с толку. Однако постепенно, в этой атмосфере, я нашел себя, свою силу и пережил глубокую встречу с другими участниками. Мне это очень понравилось. Это было похоже на новый демократический путь, который мы искали, и имело некоторое сходство с восточной культурой. И подход Роджерса предлагал конкретный путь. Мое обучение продолжалось и спустя много лет после окончания университета.

## 2. Освоение других подходов, отразивших для меня глубокую ценность ЧЦП, 1973-85

В то время (70-е годы) я посещал другие воркшопы, проводимые на базе гештальт-терапии, фокусирования, транзактного анализа и гипнотерапии. Но, в основном, я посещал новый подход, развиваемый учителем Мотои Муцуурой (Motoi Mutsuura). Он назвал его "Мастерская Кокоро но таби". Это означает "Мастерская путешествия ума." В ней интегрировались Западный и Восточный пути. Автор подхода использовал метод «горячего стула» (гештальт-подход), пальцевую акупунктуру, массаж, релаксацию, дыхательные процедуры и так далее. Это был совершенно уникальный подход, изобретенный им. Я думаю, в наше время этот подход назывался бы осознанностью (mindfulness). У меня были глубокие переживания. Происходило глубокое самоосознавание. И я ощущал исходящую из меня внутреннюю силу. Я думал, что это подход даже более мощный, чем ЧЦП.

Однако постепенно мой энтузиазм начал остывать. Действительно, какое-то время я чувствовал себя окрыленным, но на самом деле это не

исходило изнутри меня. Упражнения влияли на меня и приводили меня в возбуждение. Но это был не я.

Кроме того, я чувствовал сопротивление власти ведущего. Он всегда руководил и направлял группой процесс. Иногда это чувство сопротивления было сильным, иногда оно было слабым, но, в любом случае, я больше не чувствовал себя хорошо на этом воркшопе. И я переосмыслил важность ЧЦП, в котором не было ведущих, а были фасилитаторы, и каждый участник чувствовал и проживал свою внутреннюю силу. Истинная сила и осознание исходили из них самих. Конечно, это было верно и в отношении меня. Мои истинные чувства и мысли исходили от меня, как это и предполагается в ЧЦП.

3. Опыт работы в домах престарелых и детских учреждениях, 1977-86 годы

После окончания университета я работал в доме престарелых социальным работником. Я старался относиться к людям в домах престарелых так, как я научился в ЧЦП. Я внимательно прислушивался к их чувствам, понимал их и подтверждал сказанное ими. Это было чудесно! Я чувствовал удовлетворение людей, их улыбки, их симпатию. Я тоже был доволен. Это было замечательно! Я инициировал группу сообщества дома престарелых. Раз в месяц мы собирались и высказывали все, что хотели. Сначала участники были озадачены. Но постепенно они привыкли к этому и делились между собой, обсуждали свою жизнь и планировали свои развлечения.

Через какое-то время я перешел на работу в интернат (детский дом). Я относился к детям так же, и это хорошо работало. Однако здесь мне

нужно было установить свои границы в отношениях с детьми. Умение Томаса Гордона, называемое "я-сообщение"<sup>6</sup>, очень помогло мне в этом.

Оба опыта моей работы позволяют мне говорить, что ЧЦП очень хорошо работал с моими клиентами, с которыми я был в отношениях. Но у меня были большие проблемы с коллегами. Многие из моих коллег не очень хорошо знали ЧЦП, поэтому мой подход-под влиянием ЧЦП-сильно отличался от их подхода. Их путь был авторитарным. Мой путь был неавторитарным. И эти различие мне оказалось сложным гармонизировать.

4. Работа в качестве преподавателя-стажера в школе «Место для игры в горах/Play Mountain Place (PMP)», 1988-90

Эти конфликты истожили меня. Когда я взаимодействовал с ребенком, у которого была склонность к воровству, я был очень смущен. В соответствии с моим видением, я относился к нему человекоцентрированно. Но что-то получалось, что-то не получалось. У нас создались близкие отношения, однако его тенденция не уменьшалась. У меня также были серьезные конфликты с моими коллегами и учителями в его школе. Их метод был строго общаться и обращаться с ним. Но я знал, что это ему не поможет. Однако мой подход также не работал хорошо. Я стал защищаться и устал. Я перестал понимать, как относиться к детям с позиций ЧЦП, и как человекоцентрированно относиться к своим коллегам в интернате. К счастью, мне в руки попала книга, в которой описывалась альтернативная школа в Лос-Анджелесе, называемая «Место для игры в горах». Она и сейчас работает. И я решил туда съездить.

---

<sup>6</sup> Gordon, T. *Parent Effectiveness Training (P.E.T.)*. 1975

В 1987 году я побывал там и пообщался с директором школы. Я рассказал ей о своей борьбе в детском учреждении, особенно об опыте взаимодействия с упомянутым ребенком. Она сказала: «Я знаю, что это очень трудно. Ты чувствуешь себя одиноким на своей работе». Это глубоко тронуло меня. Она продолжала говорить: «Если бы у меня был ребенок, у которого была такая склонность, я бы более четко установила границы. У меня было два подобных случая. В первом мне не нужно было устанавливать границы, потому что другие дети относились к нему очень хорошо. Но в другом случае я установила границы. Дети, склонные к правонарушениям, не могут хорошо пользоваться свободой». Ее слова глубоко меня поразили. Я был поражен, что путь школы был гибким, и я осознал, что неправильно понимал ЧЦП, особенно принятие. Принимать - не означает соглашаться с поведением; это означает принимать чувства, какими бы они ни были. Это дало мне свежий взгляд на проблему. Я также восхищался атмосферой этой школы. Было тепло, и дети проводили время так весело. Похоже, я влюбился в эту школу. Я решил остаться там и изучить их методы. К счастью, у них была система стажировок. Я подал заявку и получил место стажера. Я очень благодарен за эту возможность. Два школьных года (1988-1990) я работал стажером-преподавателем. Действительно, я многому у них научился. Мое обучение было экспириентальным (основанным на получении и проживании непосредственного опыта) и глубоким.

Меня впечатлили такие процедуры как «Утренняя встреча», «Коммуникативные умения», «Встреча по разрешению проблем», «Постановка границ/ограничений», «Условия окружающей среды» и «Собрание родителей». Особенно меня вдохновил их способ установления границ и ограничений. Их путь был неавторитарным. Это было уникально. Я видел, что дети там живые и настоящие. Они так хорошо двигались и быстро учились. У них были свои силы и склонности.

Самое главное было то, что мы никогда не отнимали у детей возможности опираться на их собственные тенденции, направления развития. Эти методы и отношение очень хорошо описаны на веб-сайте этой школы<sup>7</sup>.

Благодаря моему опыту в школе «Место для игры в горах» я понял очень важную особенность ЧЦП. Подлинность является важнейшей установкой в ЧЦП. Когда я смотрю на себя, возникает много разных чувств. Иногда это положительные чувства, иногда отрицательные. Я не всегда могу чувствовать себя позитивно. Мои чувства всегда текут, изменяются. Это естественно. Очень важно, что я всегда прислушиваюсь к себе и правильно осознаю свои чувства. Важно реальное присутствие. Дети очень сензитивны к моим чувствам. Они хотят встретиться с моими настоящими чувствами. Если этого не происходит, они смущаются и проверяют, каковы же мои настоящие чувства. Я понял, почему Роджерс говорил о подлинности как о первом условии.

Итак, я понял, что является сущностью ЧЦП. Я уважаю все чувства в себе в каждый момент, я слушаю себя. А еще я безусловно уважаю чужие чувства, стараюсь понять их и донести свое понимание. Это было моим глубоким осознанием.

## 5. Возвращение в университет для прохождения магистратуры. 1991-93

Закончив стажировку, я вернулся в Японию. Я решил пройти магистерский курс по социальной работе. Моим учителем был профессор Акито Курокава (Akito Kurokawa). Он был пионером клинической социальной работы в Японии. Его подход был психоаналитической школой

---

<sup>7</sup> Play Mountain Place; <https://www.playmountain.org/>



социальной работы, он назывался психосоциальным подходом. У меня была возможность проводить консультативные сессии. В основном с детьми с трудностями в школе и их семьями. Я также проходил супервизию у своего профессора. Я многому у него научился. Вот несколько моих «уроков»:

1. Истинный смысл защитного механизма. Это реакция для избегания реальных чувств, особенно негативных чувств. У Эго недостаточно сил, чтобы выдержать эти чувства. И тело, и ум пытаются защитить его.

2. Понятия, описывающие понимание человека: «человек в своей ситуации», «человек и его окружение отделены и связаны», «человек как целое». Новый технический термин был предложен – «био-психосоциальный». Затем он был расширен до «био-психо-поведенческо-социальный». Эти понятия были не только теоретическими, но и чрезвычайно полезными для практики. Меня очень вдохновил этот целостный подход. Для меня это было очень значимое обучение.

3. Я также сравнил этот психоаналитический подход с человекоцентрированным подходом. Я чувствовал и прогресса, и дискомфорт. Во-первых, я получил новую точку зрения на человека, стал воспринимать человека в его целостности. Целостность включает пять аспектов: биологический, психологический, поведенческий, когнитивный и социальный, все они взаимосвязаны. Я не говорю, что в ЧЦП нет этой концепции, но я бы сказал, что для меня этого было недостаточно. Сейчас это понимание очень полезно для моей практики. Вторая группа чувств связана с авторитарностью и директивностью психоаналитического подхода. Акито Курокава был авторитарным и директивным в обращении с клиентами. Он не любил ЧЦП. Я думаю, что это происходило из-за его непонимания ЧЦП. Он называл ЧЦП «недирективным подходом». Когда я проходил у него супервизию, у меня всегда было чувство дискомфорта и,

нередко, конфликты с ним. Это также дало понимание ценности ЧЦП. Но до сих пор я озабочен этими вопросами. Я пытаюсь найти более интегративный подход.

## 6. Работа в колледжах и университетах, 1993-2017

После того, как я получил степень магистра социальной работы, я начал работать в колледжах и университетах. Я специализировался на межличностных отношениях и навыках помощи работникам социальной сферы. Некоторые из студентов после выпуска должны были работать социальными работниками, воспитателями и общественными работниками. Они нуждались в развитии помогающих установок и умений. Я использовал человекоцентрированный подход. Называть то, что я делал, преподаванием будет не совсем верно, так как мы не можем научить установкам. Их развитию способствуют личные отношения с человеком, который имеет отношение к ЧЦП, практикует установки. Поэтому я старался взаимодействовать со студентами в человекоцентрированной манере. Три базовых условия и коммуникативные навыки, которыми я владел, были очень полезны.

На своих занятиях я практиковал совместное участие всех присутствующих, подобное встречам в школе «Место для игры в горах». Это работало очень хорошо. Студенты наслаждались этим способом. Они проявляли себя очень энергично, строили свои собственные планы и проекты. Это был очень активный процесс. Я также обращал внимание на границы. Конечно, в университете не было свободы. Были определенные правила, ограничения, которые нужно было соблюдать. Я не мог нарушать правила. Я позаботился о границах и соблюдал их. Но в моем отношении также было пространство для свободы. Я предоставлял свободу

настолько, насколько мог. Это сработало хорошо. Это сильно отличалось от моей работы в детских учреждениях и доме престарелых. Я чувствовал, что я вырос. Я прекрасно проводил время со своими студентами.

А на занятиях я преподавал навыки общения и все, связанное с ними в ЧЦП. Я также использовал некоторые упражнения, такие как: проверка точности понимания, лаборатория эмпатии и поддерживающая группа. Это также работало хорошо. Я был поражен, что студенты на собственном опыте хорошо усваивали человекоцентрированные установки. Обычно сначала они были в замешательстве, потому что мои установки в отношении к ним разительно отличались от отношения других учителей. Для них это было в новинку. Но постепенно они сами начинали так общаться, уловив и прочувствовав атмосферу. И к концу учебного года они обычно многому научались. Иногда они помогали мне своим фасилитирующими установками. Как будто бы они стали моим консультантами.

Мне очень нравилось работать в университетах. Я считаю эти годы одними из пиковых моментов в жизни.

## 7. Международные форумы ЧЦП (IFPCA), с 1995-до сегодняшнего дня

По счастливому стечению обстоятельств я посетил Международный форум ЧЦП в Лептокарии (Греция) в 1995 году. Это был мой первый Форум. После этого я посещал все Международные форумы. Я не только присутствовал на них, я также провел Международный форум в Японии. Я бы сказал, что это стало большой частью моей жизни. Я очень люблю форумы.

Благодаря Форумам я получил богатый опыт. Было весело, просто весело. Обычно Форумы состоят из некоторых устоявшихся компонентов: собраний сообщества, презентаций, групп встреч (спонтанных), песен, танцев и так далее. Атмосфера очень живая, теплая и подлинная – в духе ЧЦП.

В таких ситуациях я многое испытал. Я чувствовал, что у меня есть товарищи, которые любят и ценят ЧЦП. Это очень поддерживало меня. Я испытал важное чувство международного разнообразия. На Форумах обычно собираются представители разных культур и рас, говорящие на разных языках. Я глубоко прочувствовал, что английский не является универсальным языком. Он - просто средство. Иногда мы сначала говорили на своих языках. Это очень трогало других. Я пробовал это много раз. Это очень помогло и мне, и другим. Для меня это было бесценно.

Я также обнаружил, что все мы - люди, имеющие трудности, чувствующие наслаждение, печаль, отчаяние, избегание, надежду, имеющие видение, болеющие, встречающие смерть. Мы - одинаковы! Мы можем делиться этим и эмпатически сопереживать. Это так красиво и динамично!

Форумы - один из лучших подарков человекоцентрированного подхода. Я счастливый человек. Теперь у меня есть страница на Фейсбуке, и это - результат Форумов. У меня там много друзей, и я обмениваюсь с ними моментами повседневной жизни, чувствами, мыслями. Я почувствовал вращение Земли и стал воспринимать ее как Глобальную Деревню. Это мое сокровище.

## 8. Работа в ЦЧОР (2003-2017)

Я решил начать свою частную практику. В 2003 году в университете я стал работать на часть ставки и создал центр самозанятости «Центр

человеческого и организационного развития» (ЦЧОР). Это был центр предоставления консультационных услуг, проведения малых групп и коммуникативных воркшопов.

Мне довелось работать с клиентами, у которых были трудности с учебой и депрессия. В основном я работал с ними как с семейной системой. Мой взгляд на клиентов был холистическим, воспринимающим человека как целое. Я полностью сосредотачивался на аспектах целостного как совокупности «био-психо-поведенческо-социального». Когда я поддерживал контакт с клиентами на основе человекоцентрированных установок, они, как правило, начинали открываться. Они двигались к конгруэнтности, искреннему выражению себя. Их психосоматические проблемы уменьшались. Кроме того, они находили свои собственные решения, понимали, как жить дальше. Для меня было очень ценно видеть это.

Кроме того, я обращался к их отношениям с матерями. Многие из них потеряли возможность эмоционально и физически общаться с матерями в раннем детстве. Это во многом определило их психосоматические проблемы. Кроме того, матери испытывали трудности в эмоциональной связи со своими детьми. Причины заключались в том, что они теряли шанс установить такие связи, когда их дети были младенцами, в силу, например, трудностей с работой, которой уделялось большое внимание, или же сами матери не имели эмоциональных отношений со своими матерями или значимыми лицами – и поэтому даже не представляли, что это такое. Они сами редко имели возможность эмоционально вырасти. Это было серьезно. Я старался строить ЧЦП отношения с такими матерями, и я озвучивал факты, характеризующие их ситуации. Это был настоящий вызов для меня.

Каковы были результаты?

Большинство из них глубоко осознали себя. И их ситуации улучшились. Но некоторые из них не изменились, самосознание не возросло. Это был очень ценный опыт для меня.

В качестве клиентов-организаций у меня было несколько интернатов по уходу за детьми. Я проводил коммуниктивные мастерские и предлагал идеи, которые возникли благодаря стажировке в школе «Место для игры в горах». Мы поставили перед собой задачу организовать интернаты полностью на основе человекоцентрированного подхода. Сотрудники интернатов сумели построить демократические отношения с детьми. Это было очень радостно! Особенно в этом преуспел один из интернатов. Его сотрудники до сих пор обращаются с детьми таким образом. Они поставили эту цель еще до того, как встретились со мной. Мне они сказали: «Мы чувствовали, что есть человек с такой же философией, и он организует практические занятия на ее основе». Работая с интернатами, я чувствовал, что воплощаю свою мечту.

Я проводил эту работу еще в трех других интернатах. В одном из них я проводил свои воркшопы. Удивительно, но они продолжались 26 лет. Мои впечатления от результатов таковы, что сотрудничества детей и воспитателей не стало намного больше, но психологическая атмосфера изменилась. Их заведение стало домашним и теплым. Я также доволен работой с ними. Два других интерната, кажется, не достигли успеха. Я думаю, причина в том, что ЧЦП не соответствовал взглядам директоров.

9. Основанный на Дхарме человекоцентрированный подход (Д – ЧЦП) - настоящее и будущее

Я также изучал буддизм, особенно Шин-буддизм, у моего бывшего учителя Гишо Сайко. Недавно я осознал, что ЧЦП и буддизм нераздельно