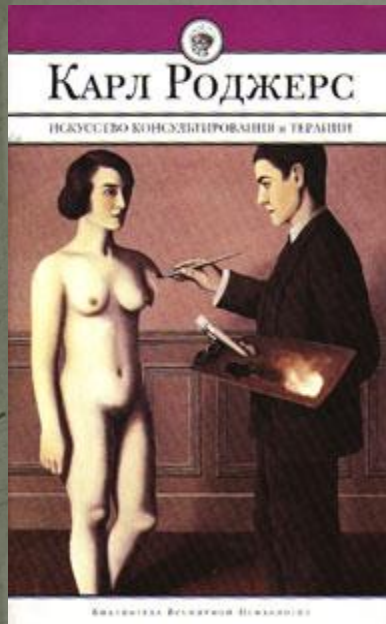
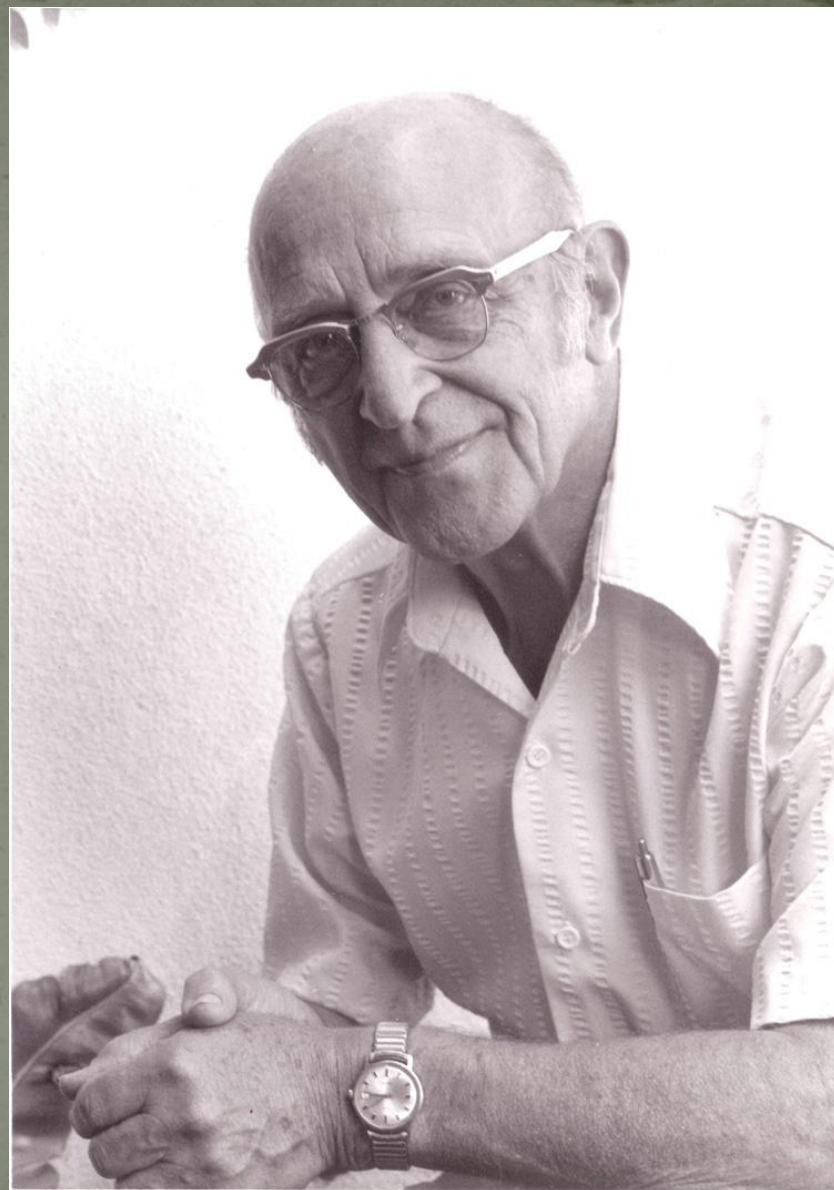


Психологическое консультирование К.
РОДЖЕРСА





Карл Рэнсон
Роджерс —
основатель
клиентоцентрированной
психотерапии и
консультирования





Первоначально подход К. Роджерса был назван

***недирективной
терапией.***

К.Роджерс первым применил методики, которые позволили психотерапевту быть гораздо менее директивным. Например, недирективные психотерапевты никогда не давали советов, не отвечали на вопросы, не пробовали задавать вопросы.

Вместо этого они пытались отразить то, что сказал клиент, и пояснить его чувства в процессе ***отражения и пояснения.***



Позже К.Роджерс перенес акцент на методики, позволяющие терапевту лучше разобраться в том, что происходит с клиентом в каждый момент проводимого лечения. Он переименовал свой подход в

«клиент-центрированный»,

подчеркнув тем самым, что задача психотерапевта – ***понять самовосприятие клиента.***



С начала 1960-х годов К.Роджерс стал больше интересоваться вопросом о **точных терапевтических условиях**, выполнение которых необходимо, прежде чем клиент сможет начать разрешение своих межличностных проблем. Он рассматривал **взаимоотношения между психотерапевтом и клиентом** как единственный, наиважнейший фактор, способствующий изменению личности. В настоящее время "ярлык", лучше всего отражающий ключевую роль отношений психотерапевт-клиент в процессе изменения личности, – это

«терапия, центрированная на человеке» "

Изменения, которые произошли во мне, коротко говоря, выражаются в том, что в начале моей профессиональной деятельности я задавал себе вопрос:

"Как я смогу вылечить или изменить этого человека?"

Теперь я бы перефразировал этот вопрос так:

"Как установить с этим человеком такие отношения, которые он мог бы использовать для своего развития?"



Основная гипотеза:
если я смогу создать
определенный тип
отношений с другим
человеком, он обнаружит в
себе способность
использовать эти
отношения для
собственного роста, что и
вызовет изменение,
связанное с развитием его
личности.



Основная гипотеза:
если я смогу создать
определенный тип
отношений с другим
человеком, он обнаружит в
себе способность
использовать эти
отношения для
собственного роста, что и
вызовет изменение,
связанное с развитием его
личности.

К.Роджерс задает вопрос
**Какой тип отношений я собираюсь
создавать?**

и отвечает на него, предлагая три условия
**«Я обнаружил, что чем более я искренен в
отношениях с клиентом, тем больше это
помогает ему. Это значит, что мне нужно
знать свои собственные чувства настолько
хорошо, насколько это возможно, а не
демонстрировать какое-то отношение к
человеку, чувствуя нечто совсем иное на
более глубинном или подсознательном
уровне».**

Второе условие

«чем более я принимаю другого человека, чем больше он мне нравится, тем больше я способен устанавливать с ним отношения, которыми он сможет воспользоваться».

Под принятием я понимаю теплое расположение к нему как к человеку, имеющему безусловную ценность, независимую от его состояния, поведения или чувств. Это значит, что он вам нравится, вы уважаете его как человеческое существо и хотите, чтобы он чувствовал по-своему. Это значит, что вы принимаете и уважаете весь спектр его отношения к происходящему в данный момент независимо от того, положительное это отношение или отрицательные, противоречат ли оно его прежнему отношению или нет. Это принятие каждой меняющейся частицы внутреннего мира другого человека создает для него ощущение теплоты и безопасности в отношениях с вами, а чувство защищенности, проистекающее от любви и уважения, мне кажется, представляет очень важную часть **помогающих отношений**.

Третье условие

«Я также думаю, что хорошие отношения с другим человеком значимы лишь постольку, поскольку у меня есть постоянное желание понимать его – тонкая эмпатия его чувств и высказываний, как он их представляет себе в этот момент. Принятие не многого стоит до тех пор, пока в него не входит понимание. Только тогда, когда я *понимаю* чувства и мысли, которые кажутся вам такими ужасными, такими глупыми, такими сентиментальными или эксцентричными, только когда я *понимаю* их так, как вы, и *принимаю* их так, как вы, – только тогда вы действительно чувствуете, что у вас есть свобода исследовать все глубоко скрытые расщелины и укромные уголки вашего внутреннего опыта.

Роджерс заключает

«Отношение, которое я считаю помогающим, характеризуется как бы прозрачностью с моей стороны, в нем ясно видны мои подлинные чувства. Оно также отличается принятием другого человека как индивида, имеющего ценность, а также глубинным сочувствующим пониманием, которое дает мне возможность видеть переживания человека с его собственной точки зрения. Когда эти условия достигнуты, я становлюсь спутником моего клиента, сопровождающим его в том пугающем поиске самого себя, который, как он чувствует, он волен сейчас предпринять».



Основная гипотеза:
если я смогу создать
определенный тип
отношений с другим
человеком, **он обнаружит в**
себе способность
использовать эти
отношения для
собственного роста, что и
вызовет изменение,
связанное с развитием его
личности.

Постепенно мой опыт заставил меня придти к заключению о том, что у человека имеется способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, двигаться вперед к зрелости. **В подходящей психологической атмосфере эта тенденция высвобождается и становится не потенциальной, а актуальной.** Это проявляется в способности человека понимать те стороны своей жизни и самого себя, которые причиняют ему боль и неудовлетворение. Это понимание нащупывает в подсознании опыт, который упрятан там по причине своей угрожающей природы. **Высвобождение тенденции к зрелости заключается в стремлении перестроить свою личность и свое отношение к жизни, сделав его более зрелым. Как ни называть это – тенденцией к росту, самоактуализации или движению вперед, – это главная движущая сила жизни, это стремление, от которого зависит вся психотерапия.**



Основная гипотеза:
если я смогу создать
определенный тип
отношений с другим
человеком, он обнаружит в
себе способность
использовать эти
отношения для
собственного роста, **что и
вызовет изменение,
связанное с развитием его
личности.**

Моя гипотеза заключается в том, что в условиях таких отношений индивид
изменяется и на сознательном, и на
более глубинном уровне своей
личности, чтобы справиться с
трудностями жизни более
конструктивно, разумно,
социализированно, так, чтобы она
приносила ему большее
удовлетворение.

В таких отношениях индивид становится более цельным, более действенным. У него проявляется меньше невротических или психопатических черт и больше качеств нормального, здорового человека. У него изменяется восприятие себя, он оценивает себя более реалистично. Такой человек становится более похож на того, каким он хочет быть. Он более уверен в себе и лучше владеет собой. Он лучше понимает себя, становится более открытым опыту, меньше отрицает и подавляет свои переживания. Такой человек лучше принимает других и видит их более похожими на себя.

Подобные изменения происходят у него и в поведении. На него меньше действует стресс, после него он быстрее приходит в себя. Друзья замечают, что поведение его становится более зрелым. У него меньше защитных реакций, он легче приспосабливается к наличным условиям, способен более творчески подойти к ситуации.

К.Роджерс выражает основную гипотезу, связанную с оказанием помощи клиенту в личностном росте:

«Если я могу создать отношения, характеризующиеся с моей стороны искренностью и прозрачностью моих подлинных чувств, теплым принятием и высокой оценкой другого человека как конкретного лица, тонкой способностью видеть его мир и его самого, как он сам их видит, данный индивид в этих отношениях будет воспринимать и понимать свои чувства, которые прежде были им подавлены, обнаружит, что становится более цельной личностью, которая способна жить с пользой, станет человеком, более похожим на того, каким он хотел бы быть, будет более самоуправляемым и уверенным в себе, станет человеком с более выраженной индивидуальностью, способным проявлять себя, будет лучше понимать и принимать других людей, будет способен успешно и спокойно справляться с жизненными проблемами»



**Как я могу создать
помогающие отношения?**

**"Могу ли я восприниматься
другим человеком как
достойный доверия,
надежный, последовательный
человек в самом глубинном
смысле этого слова?"**

**"Могу ли я достаточно
выразительно передать, что я
испытываю в данный момент,
чтобы это выглядело
недвусмысленно?"**



**Как я могу создать
помогающие отношения?**

**"Могу ли я позволить себе
испытывать положительные
чувства к другому человеку –
чувства симпатии,
привязанности, любви,
интереса, уважения?"**



Как я могу создать помогающие отношения?

"Достаточно ли я сильный человек, чтобы позволить себе быть отличным от других? Способен ли я непреклонно уважать свои собственные чувства так же, как чувства и нужды других людей? Умею ли я владеть своими чувствами и, если нужно, выразить их, как что-то, принадлежащее исключительно мне? Достаточно ли я тверд в этом отличии от другого человека, чтобы не быть подавленным его депрессией, испуганным его страхом, поглощенным его зависимостью от меня? Достаточно ли твердости в моем внутреннем "Я", чтобы понять, что я не повержен его гневом, не поглощен зависимостью, не поработчен его любовью, но существую независимо от другого человека со своими собственными чувствами и правами?"



**Как я могу создать
помогающие отношения?**

"Достаточно ли я чувствую себя в безопасности, чтобы допустить его отдельность, непохожесть на меня? Могу ли я допустить, чтобы он был тем, кто он есть, – честным или лживым, инфантильным или деятельным, отчаявшимся или чересчур уверенным в себе?

Могу ли я дать ему эту свободу? А может быть, я желаю, чтобы он следовал моему совету, зависел от меня или даже копировал меня?"



Как я могу создать помогающие отношения?

"В состоянии ли я допустить себя полностью в мир чувств и личностных смыслов клиента и видеть их такими же, какими их видит он? В состоянии ли я так глубоко войти в его личную жизнь, чтобы потерять желание ее оценивать или судить о ней? Могу ли я так тонко ощущать ее, чтобы свободно двигаться в ее пространстве, не попирая те ценности, которые так ему дороги? В состоянии ли я так верно воспринимать ее, чтобы понять не только очевидный для него смысл его существования, но и те смыслы, которые еще подразумеваются, видятся ему нечетко? Может ли это понимание быть безграничным?"



**Как я могу создать
помогающие отношения?**

**"Могу ли я принять все качества
человека, которые он
проявляет? Могу ли я принять
его таким, какой он есть? Могу ли
я выразить это отношение? Или
я могу принять его при
определенных условиях,
одобряя некоторые из его чувств
и молча или открыто не одобряя
другие?"**



**Как я могу создать
помогающие отношения?**

**"Могу ли я действовать с
достаточной чувствительностью
в отношениях с клиентом, чтобы
мое поведение не было
воспринято как угроза?"**



**Как я могу создать
помогающие отношения?**

**"Могу ли я освободить клиента
от угрозы внешней оценки?"**

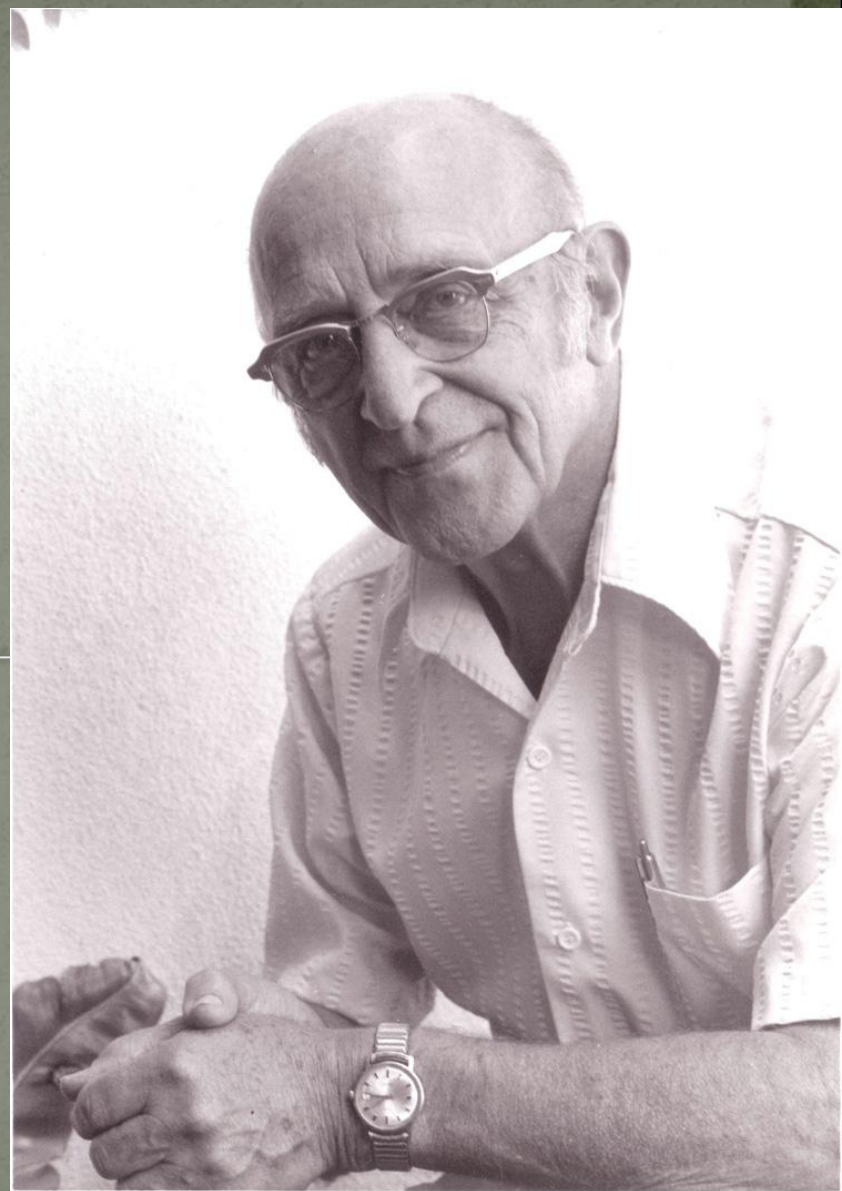


**Как я могу создать
помогающие отношения?**

**"Могу ли я воспринимать другого
индивида как человека, который
находится в процессе
становления, или мое и его
прошлое ограничивает мое
восприятие?"**

К.Роджерс в своей работе «Становление личности. Взгляд на психотерапию» показал, что процесс клиентоцентрированной психотерапии движется от «отстраненности от чувств и опыта..., отчужденности от людей, безличности жизненного функционирования... к подвижности, изменчивости, непосредственности чувств и опыта и их принятию..., к реальности и близости взаимоотношений, целостности и интеграции функционирования»

(Роджерс К., 2001, с. 71)





Гипотеза личностно-центрированной терапии

потенциал любого индивида к росту имеет тенденцию к раскрытию в отношениях, в которых тот, кто оказывает помощь, испытывает и выражает подлинность, реальность, заботу, глубокое и точное безоценочное понимание.

Триада Роджерса



1) Конгруэнтность.

"Чем более терапевт является самим собой в отношении с клиентом, чем менее он отгорожен от клиента своим профессиональным или личностным фасадом, тем более вероятно, что клиент изменится и продвинется в конструктивном ключе."



2) Безусловное позитивное отношение к клиенту.

"Когда терапевт ощущает позитивную, неосуждающую и принимающую установку по отношению к клиенту безотносительно к тому, кем этот клиент является в данный момент, терапевтическое продвижение или изменение более вероятно".



3) Эмпатическое понимание.

«Это означает, что терапевт точно воспринимает чувства, личностные смыслы, переживаемые клиентом, и передает это воспринятое понимание клиенту»





Личностно-центрированный психотерапевт может дать клиенту, безопасную возможность быть таким, какой он есть. Всего остального клиент достигает сам.

Главной задачей клиент-центрированного психотерапевта является создание и поддержание отношений способствующих изменениям и личностному росту клиента.



Терапевтические условия для изменения личности

К.Роджерс предположил, что для осуществления конструктивных личностных изменений необходимо и достаточно наличие *шести терапевтических условий*. Взятые вместе, эти условия иллюстрируют, что в действительности происходит во время курса терапии, centered на человеке.

Терапевтические условия для изменения личности

1. Два человека находятся в психологическом контакте.
2. Первый человек, клиент, находится в состоянии несоответствия, он уязвим и тревожен.
3. Второй человек, психотерапевт, является гармоничным или цельным.
4. Психотерапевт испытывает безусловное позитивное внимание к клиенту.
5. Психотерапевт испытывает эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента и стремится передать это клиенту.
6. Как минимум, должна произойти передача клиенту эмпатийного понимания и безусловного позитивного внимания психотерапевта.