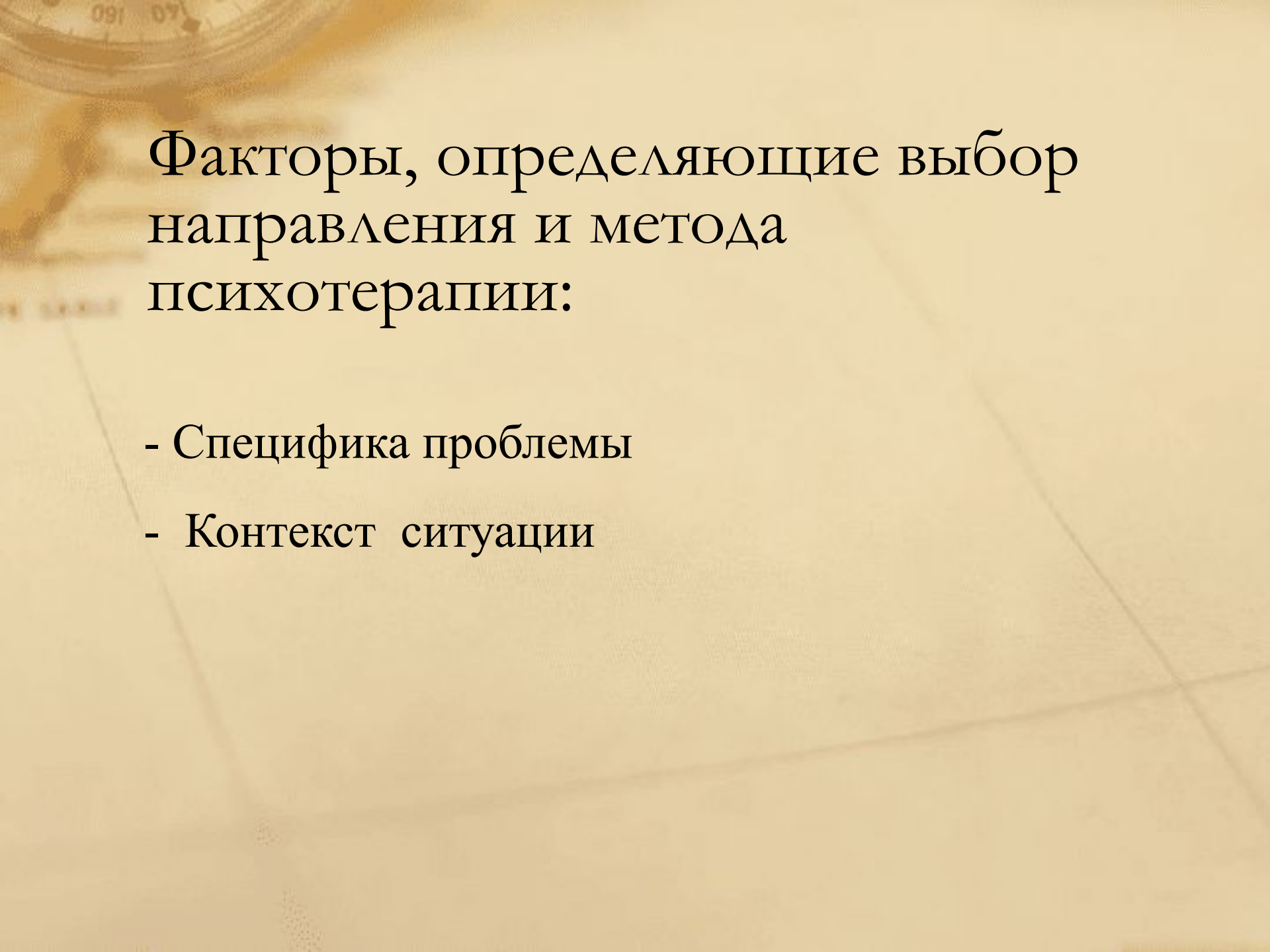


**Тема 2.**  
**Характеристика**  
**ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ В**  
**психотерапии**

# План

1. Психоаналитическое направление
2. Когнитивное направление
3. Экзистенциально — гуманистическое направление

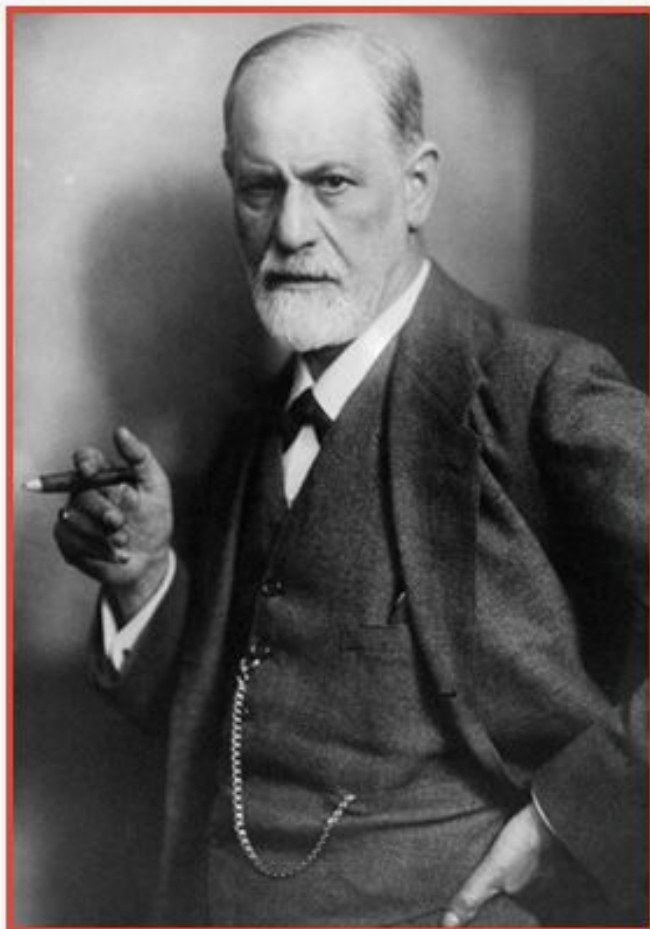


# Факторы, определяющие выбор направления и метода психотерапии:

- Специфика проблемы
- Контекст ситуации

## НАПРАВЛЕНИЯ РАЗЛИЧАЮТСЯ :

- взглядом на источник проблемы клиента;
- теоретическими аксиомами и теоремами, составляющими теоретический базис направления;
- целью психологического воздействия;
- приемами психологического воздействия;
- разделением ответственности между специалистом и клиентом как за процесс работы, так и за ее результативность.



**ЗИГМУНД ФРЕЙД**  
**(06.05.1856 - 23.09.1939)**

# 1. Психоаналитическое направление

- Является одновременно теорией личности (первой в психологии), культурологической концепцией и методом психотерапии.
- Учение З. Фрейда оказало беспрецедентное влияние не только на психологию, но и, по существу, на всю культурную ситуацию XX века.

## *Основные влечения*

- Либидо - качество силы, поддерживающей жизнь,
- Танатос - качество силы, потворствующей смерти (и разрушению).
- Обе формулировки подразумевают биологическую, поведенческую и неразрешенную пару противоречий.

## Понятийная структура и особенности консультативного процесса в классическом психоанализе

- Человек — природное существо, которым управляют влечения (непознаваемые мотивы, биологические потребности и инстинкты), а также специфические психосексуальные переживания, относящиеся к первым шести годам жизни.

- подчиняясь инстинктам жизни, человек направляется ими к росту, развитию и творчеству (посредством стремления к удовольствию и избеганию боли)



# Структура личности

- Ид (Оно) — биологический компонент, первичный источник психической активности, вместилище инстинктов, управляемое принципом удовольствия. Сохраняется неизменным на протяжении всей жизни человека. Это неосознаваемая часть личностного “Я”, выступающая импульсивным источником влечений и действий.

- Эго (Я) — центральная инстанция саморегуляции личности. Управляемое принципом реальности, Эго контролирует поведение, уравновешивая импульсы с требованиями социального окружения, осуществляет рациональный анализ ситуации, вырабатывает план поведения, ориентируясь на окружающую среду.

- Супер-Эго (Сверх-Я) — моральная инстанция личностного “Я”, производящая оценку действий или намерений с точки зрения допустимости их с учетом общественных норм, правил, ценностей и идеалов. Представляет собой усвоенную (интериоризованную), как правило, через родителей или ближайших взрослых шкалу ценностей.



Сознание.  
Контакт с внешним  
миром

Предсознательное.  
Материал, который  
может быть переведен  
в сознание

Бессознательное.  
Материал,  
недоступный  
для сознания

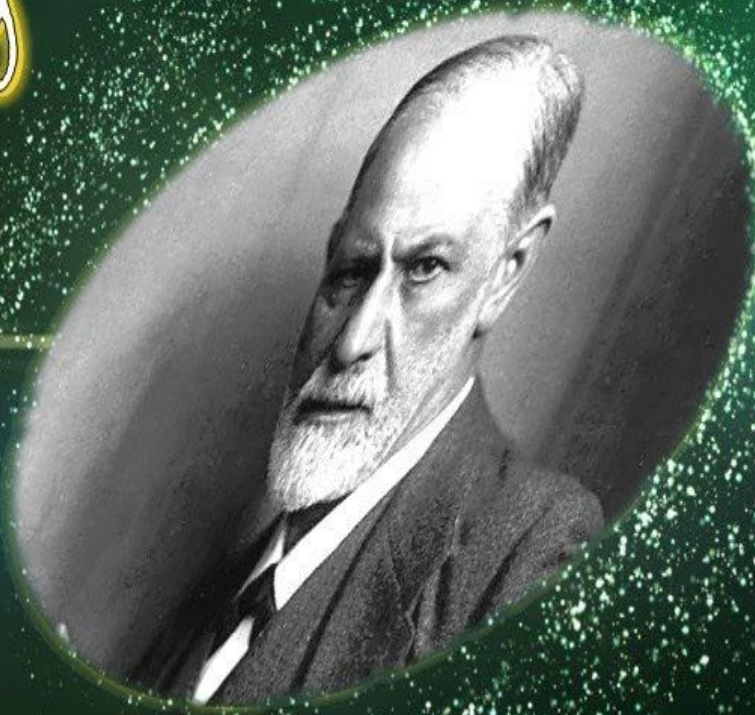
ЭГО  
Принцип реальности.  
Вторичные процессы  
мышления

СУПЕРЭГО  
Морально-этические  
императивы

ИД  
Принцип удовольствия.  
Первичные процессы  
мышления

- Для характеристики личностного состояния  
З. Фрейд ввел понятие “боязнь”.
- Виды боязни: невротическая, реалистичная и моральная.
- Боязнь возникает из конфликта между Ид, Эго и Супер-Эго.
- С ней связаны чувство вины и механизмы психологической защиты “Я”.

Simple Psychology



Стадии психосексуального  
развития

Стадия	Возрастной период	Зона сосредоточения либидо	Задачи и опыт соответствующий данному уровню развития
Оральная	0-18 месяцев	Рот (сосание, кусание, жевание)	Отвыкание (от груди или рожка). Отделение себя от материнского тела
Анальная	1-3 года	Анус (удержание или выталкивание фекалий)	Приучение к туалету (самоконтроль)
Фаллическая	3-6 лет	Половые органы (мастурбация)	Идентификация со взрослыми того же пола, выступающими в роли образца для подражания
Латентная	6-12 лет	Отсутствует (сексуальное бездействие)	Расширение социальных контактов со сверстниками
Генитальная	Пубертат (половое созревание)	Половые органы (способность к гетеросексуальным отношениям)	Установление интимных отношений или влюбленность; внесение своего трудового вклада в общество

→ Рационализация	псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения
→ Вытеснение	избегание внутреннего конфликта путем исключения из сознания неприемлемого мотива или информации
→ Забывание	частный случай вытеснения связан с забыванием неприятной информации и намерений
→ Перенос	замещение действия с недоступным объектом на действия с доступным
→ Проекция	бессознательное прописывание другому лицу собственных чувств, желаний, влечений, в которых человек не хочет себе признаться, понимая их социальную неприемлемость
→ Регрессия	возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения и мышления
→ Замещение	защитный механизм, связанный с переносом действия с недоступного объекта на доступный
→ Отрицание	процесс устранения, игнорирования травмирующих восприятий внешней реальности
→ Изоляция, или отчуждение	обособление и локализация внутри сознания травмирующих человека факторов



## Цели психологической помощи.

1. Осознавание неосознаваемого (мотивов, фиксаций, защитных механизмов, способов поведения)) и принятие адекватной и реалистической интерпретации.
2. 2. Усиление Эго для построения более реалистичного поведения.

# Роль психотерапевта

- невмешательство,
- отстраненность,
- нейтралитет
- личностная закрытость;
- умение и способность выдерживать “перенос” и работать с “контрпереносом”;
- тонкая наблюдательность и способность к адекватным интерпретациям.
- осознание собственных проблем, реакций и их возможного влияния на клиента.

# Требования и ожидания от клиента

- принятие самой концепции психоанализа
- полная открытость и готовность к длительному (от нескольких месяцев до нескольких лет) периоду совместной работы
- клиент берет на себя обязательство воздерживаться от резких перемен личной жизни на протяжении курса психоанализа.

# Психотехника в классическом психоанализе

- а) метод свободных ассоциаций;
- б) толкование сновидений;
- в) интерпретация;
- г) анализ сопротивления;
- д) анализ переноса.

# Метод свободных ассоциаций

- предполагает порождение произвольных, в случайном порядке приходящих на ум высказываний, содержание которых может отражать любые переживания клиента.
- важны: содержание, последовательность и блокировка в высказываниях — это ключи к неосознаваемой проблематике, определить которую обязан психоаналитик.

# Толкование сновидений

- в сновидении различается манифестируемое и латентное содержание (последнее “включает в себя подавленные, представленные в иносказательной форме переживания”).
- во время сна ослабляются эго-защитные механизмы и проявляются скрытые от сознания переживания.
- сновидение — не только иллюстрация подавленных переживаний, но и процесс трансформации их в более приемлемую для принятия и совладания форму.

# Интерпретация

включает в себя три процедуры:

- идентификацию (обозначение),
- разъяснение (собственно толкование) и
- перевод на язык повседневной жизни клиента.

# Основные правила интерпретации

- 1) идти от поверхности вглубь;
- 2) интерпретировать то, что клиент уже способен принять;
- 3) прежде чем интерпретировать то или иное переживание, указать клиенту на защитный механизм, лежащий в его основе.
- г) Анализ сопротивления: обеспечить осознание клиентом своих эго-защитных механизмов и принять необходимую конфронтацию по отношению к ним, учитывая то обстоятельство, что именно сопротивления Эго являются главной помехой на пути осознания различных проблем.



#### д) Анализ переноса (“трансфера”).

- Перенос - неперемный атрибут психотерапии и специально поощряется специфической позицией аналитика (невмешательство, отстраненность, закрытость и т.п.).
- Анализ “невроза переноса” — ключевой момент психотерапии, т.к. способствует осознанию фиксаций, определяющих поведение и переживания клиента таким образом, что фигура психотерапевта становится как бы фантомом, на который налагаются отношения и переживания, связанные с эмоциональными травмами первых пяти лет жизни.
- Смысл анализа переноса состоит в обнаружении подлинных психоэмоциональных основ зафиксированных форм поведения, интерпретации их и, тем самым, помощи в их переработке и изживании.

## 2. Когнитивное направление

- Когнитивная парадигма в психотерапии — чисто американское направление в практической психологии.
- основное внимание уделяет познавательным структурам психики, делает упор на личность, личностные конструкты и, в целом, на логические способности.
- объединило в себе три подхода: рационально-эмотивную терапию (РЭТ) А. Эллиса, когнитивную терапию А. Бека, реальностную терапию У. Глассера, трансактный анализ Э. Берна.

# 1. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) Альберта Эллиса



- 27 сентября 1913, Питтсбург — 24 июля 2007, Нью-Йорк)
- американский психолог и когнитивный терапевт.

*“Людам мешают не вещи, а то, какими они их видят”.*

*стоик Эпиктет*

- человек трактуется как самооценивающий, самоподдерживающий и самоговорящий.
- человек рождается с определенным потенциалом, имеющим две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную, стремящуюся к любви и росту и стремящуюся к разрушению и самообвинению и т.д.
- психологические проблемы проявляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения и т.п.) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения суть абсолютное мерило его жизненного успеха.

# Основные теоретические положения концепции

- источник психологических нарушений при всем своем многообразии — это система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усваиваемая, как правило, в детстве от значимых взрослых.
- Невроз - “иррациональное мышление и поведение”.
- Сердцевина эмоциональных нарушений — самообвинение.
- «Ловушка» — все те когнитивные образования, которые создают необоснованную (невротическую) тревогу, раздражительность и т.п.

- “Кодекс невротика” — ошибочные суждения, стремление выполнить которые ведет к психологическим проблемам.

Среди них:

- “я должен всем доказать, что я — преуспевающий, умелый и удачливый человек; когда меня отвергают — это ужасно”;
- “я должен нравиться всем значимым для меня людям”;
- “лучше всего — ничего не делать, пусть жизнь решает сама”.

# Поликомпонентная структура поведенческих актов личности

- А — активирующее событие,
- В (belief) — мнение о событии,
- С (consequence) — последствие (эмоциональное или поведенческое) события;
- D (disprating) — последующая реакция на событие (в результате мыслительной переработки);
- E (effect) — завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное).

# Психологические предпосылки РЭТ

- 1) признание личной ответственности за свои проблемы;
- 2) принятие идеи, что имеется возможность решительно повлиять на эти проблемы;
- 3) признание, что эмоциональные проблемы проистекают из иррациональных представлений;
- 4) обнаружение (осознавание) этих представлений;
- 5) признание полезности серьезного обсуждения этих представлений;
- 6) согласие прилагать усилия к конфронтации со своими алогичными суждениями;
- 7) согласие на использование РЭТ.



- Главная цель — помощь в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель — освобождение от идеи самообвинения.
- Желаемые качества, достижение которых - цель консультативной или психотерапевтической работы: социальный интерес, интерес к себе, самоуправление, терпимость, гибкость, принятие неопределенности, научное мышление, вовлеченность, самопринятие, способность к риску, реализм (не впадение в утопию).

# Позиция психолога

- директивна.
- Он разъясняет, убеждает, он — авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.п.
- не занимается “отпущением грехов”, после которого клиенту, может быть, чувствуется и легче, но неизвестно, легче ли живется.

# Позиция клиента

- роль ученика
- его успех трактуется в зависимости от мотивации и идентификации с ролью учащегося.
- Предполагается, что клиент проходит три уровня инсайта: поверхностный (осознание проблемы), углубленный (распознавание собственных интерпретаций) и глубинный (на уровне мотивации к изменению).

# Психотехника в рационально-эмотивной терапии

- 1. Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов:** психолог-консультант активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д. Большое внимание уделяется смягчению категоричности: вместо “ты должен” — “мне бы хотелось”; вместо “будет ужасно, если...” — “наверное, не совсем удобно будет, если...”
- 2. Когнитивное домашнее задание:** связано с самоанализом по АВС-модели и с переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.

**3. Рационально-эмотивное воображение:** клиента просят ярко вообразить трудную для него ситуацию и чувства в ней, затем предлагается изменить самоощущение в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

**4. Ролевая игра** — обычно проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, в особенности несущие в себе самообвинение и самоуничижение.

**5. Атака на страх** — техника состоит в домашнем задании, смысла которого состоит в том, чтобы выполнить действие, обычно вызывающее страх или психологические затруднение у клиента.

### 3. Экзистенциально – гуманистическое направление

- Человек изначально свободен. Свободен от любых внешних детерминаций.
- Человек способен “детерминировать” себя сам, своим свободным действием, и, следовательно, он **ответственен**.
- Поскольку человек не предопределен в своих действиях, он **открывает будущее** .
- Будущее налично в настоящем, а прошлое не властно ни над настоящим, ни над будущим.
- **человеческое бытие определяет смысл** - категория не деятельности, а бытия, заданная не в плоскости достижения, а в плоскости полноты и глубины отношения к жизни, проживания ее как целостности и ценности.



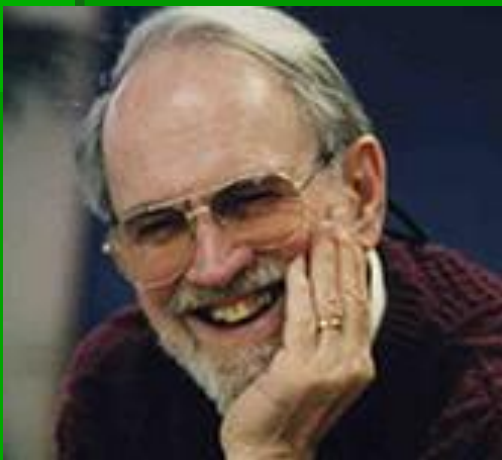
**Карл Ясперс**



**Виктор Франкл**



**Ролло Мэй**



**Джеймс Бьюдженталь**



**Альфрид Лэнгле**



**Сальваторе Мадди**

# ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ ВНЕС НОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В БЫТИЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЛИЧНОСТИ:

- свобода и ответственность;
- поиски смысла, бессмысленность жизни;
- полнота бытия (самореализации) и осознание смерти и небытия;
- осознание одиночества, заброшенности и переживание общения как ценности,
- переживание персонального “Я” как ценности.



# Основные понятия

- диалог (встреча),
- опыт,
- переживание,
- аутентичность (подлинность),
- самоактуализация,
- ценность,
- бытие (в мире),
- жизненный (феноменологический) мир,
- событие (жизненная ситуация).

- *Диалог, встреча* — это особое (“основное”) отношение, которое порождает жизнь, бытие. Встреча, т.е. диалог Я и Ты.
- “Основное слово” *Я—Ты* порождает и утверждает мир отношений, в отличие от *Я-Оно*, которое порождает опыт. “Я становлюсь собой лишь через мое отношение к Ты. Сталкиваясь с Я, я говорю Ты”. “Всякая подлинная жизнь есть встреча”, — писал М. Бубер.

- *Опыт* - дорефлексивная, допонятийная структура не познавательного, а экзистенциального, витального плана.
- структура, характеризующая единственность, уникальность и необратимость человеческого бытия.
- В этом смысле опыт жизни пятилетнего ребенка ничуть не менее истинен, чем опыт жизни умудренного сединами старца

• *Переживание* — понятие, характеризующее особый способ или состояние бытия.

1) переживание скорее чувствуется, чем мыслится, знается или вербализуется;

2) переживание происходит в непосредственно сиюминутном настоящем... Переживание — это изменчивый поток чувствований, делающий возможным для каждого индивида почувствовать что-то в любой данный момент (Gendlin E., p. 332).

3) Особое значение в парадигме придается “пиковым переживаниям”, сопровождающим “самоактуализацию”, рост личности. “Пиковые переживания” — максимальное ощущение полноты бытия и всех своих потенций.

**Аутентичность (подлинность)** - это искренность до конца — и по отношению к другим, и по отношению к себе, когда индивид свободен как от внешнего, так и от самоманипулирования, проявляя себя в непосредственно ясном и ответственно-свободном бытии.

**Самоактуализация** - в одном синонимичном ряду с такими, как рост, саморазвитие, индивидуация. Определяется двумя существенными признаками:

- а) принятием и выражением внутреннего ядра (самости) — актуализацией латентных способностей, потенциала;
- б) минимальным наличием нездоровья (неврозов, психозов и других потерь дееспособности).

- *Ценность* — понятие, которое в экзистенциальной психотерапии и консультировании отражает содержание, относящееся к направленности, устремленности переживаний.
- Реализация ценности зачастую составляет жизненный смысл.
- Различают ценности когнитивные, ценности предпочтения (эстетические), моральные, культуральные и ценности “Я”.
- А. Маслоу различал Б-ценности и Д-ценности.

- *Бытие (быть-в-мире)* - целая совокупность сущностных признаков и феноменологии переживания собственного “Я” как пребывающего в мире.
- чистая экзистенция (наличность, данность себе и миру).
- подлинное существование самости;
- трансцендирование человека в иное;
- определенное качество существования, характеризующееся неограниченностью: полнотой, самоотдачей.

- *Жизненный мир* признает онтологичность, независимую бытийность, данность человеческого сознания (не как рефлексии, а как интенциональной, независимой от “Я” связи с миром), требует обязательного учета этой внутренней онтологии сознания — принятия ее всерьез в работе с клиентом.
- Определяет правило экзистенциального консультирования - понимание клиента в его данном самому себе видении.



- *Событие* - принцип построения консультативной и психотерапевтической работы в экзистенциальной парадигме.
- Помогает человеку осознать, что то, что, как казалось ему, с ним происходит, на самом деле совершается, вызывается им, хотя и опосредованным, вероятностным образом.

# Описание процесса

- **Цель** — помочь клиенту обрести смысл своей собственной жизни, осознать личностную свободу и ответственность и открыть свои потенциалы как личности в полноценном общении.
- **Задача** - безусловное признание личности клиента и его судьбы важнейшим, уникальным и безусловно заслуживающим признания “жизненным миром”, само существование которого есть самоценность.

## *Роль психолога*

- Позиция понимания клиента в терминах его собственного жизненного мира, образа самого себя и действительности.
- Основное внимание психолог-консультант и психотерапевт уделяют текущему, сиюминутному моменту жизни клиента и его “сейчасным” переживаниям.
- Сложность позиции: психолог должен уметь совмещать понимание клиента и способность к конфронтации с тем, что именуется “ограниченным существованием” в клиенте. Способность или свойство (качество) психолога — “быть-в-мире” — самоочевидное условие успешной деятельности.

## *Позиция клиента*

- принять всерьез свой феноменологический мир, осознать реальность своих осознанных или неосознаваемых выборов и их последствий.
- не ограничивается достижением инсайта, формулируется ожидание действий, проистекающих из проясненных ценностей личности и ее потенций.
- поощряется открытость, спонтанная активность и сосредоточенность на основных проблемах жизни (рождение, любовь, тревога, судьба, вина, смерть, ответственность) —не имеющих решения рационального, но конфронтация с которыми позволяет решать текущие психологические проблемы.

# Психотехника в экзистенциальной парадигме

- представители европейской и американской экзистенциальной психологии отвергают значимость каких-либо психотехник в консультативной работе.
- Л. Бинсвангер, В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом и др. не только не описывали психотехнику работы, но, наоборот, всячески подчеркивали значение процессов понимания, осознания и принятия решений — тех личностных действий, которые отвергают какую-либо “методику” психотерапии, не требуя ничего, кроме умения выслушивать и сопереживать.

# Подходы к основной личностной и экзистенциальной проблематике

## 1. Упор на развитие самосознания:

- осознание “Я”;
- осознание собственных мотивов, выборов (предпочтений), системы ценностей, целей, смыслов;
- осознание и переживание своих ограничений, своей потенциальной свободы от прошлого, ценность своего “Я” и ценность жизни в настоящем.

## 2. Культивирование свободы и ответственности.

- Оказание клиенту помощи в обнаружении способов ухода от ответственности и свободы и поощрение к принятию риска в отношении этих ценностей;
- Отсутствие прямого обучения как инструктирования. Человек может научиться только сам.
- Разъяснение того обстоятельства, что у клиента всегда есть выбор.
- Поощрение открытого признания собственного отказа от принятия ответственности.
- Подбадривание в отстаивании собственной независимости (автономности) и акцент на личных желаниях и переживаниях клиента, на его личном выборе.

### 3. Помощь в открытии или созидании смысла

- Техника “фиксирования на смысле”(Ю. Джендлин): сосредоточение на телесных ощущениях в процессе каких-либо действий. Клиента просят помолчать и попытаться ощутить и понять свои подлинные переживания, их значимость для него.
- Психолог не указывает, в чем смысл жизни клиента, а лишь создает условия для открытия или созидания клиентом своих смыслов.
- Смысл для экзистенциального психолога не “дается” непосредственно, он приходит попутно, с вовлечением человека в творчество, любовь, созидательную деятельность, в которых его интенции направлены обычно не на себя.



#### 4. Уникальность и идентичность.

- Поощрение открытого высказывания клиентом своих чувств и осознания дифференцировки между чувствами и переживаниями реактивными, ситуативными и глубинными, личностными.
- Открытие собственного “аутентичного” “Я” и — “Я” неподлинного, когда клиент делает, говорит или чувствует не то, что свойственно или хочется ему, а то, что связано с имитацией жизни, с играми, а не подлинными отношениями близости или отчуждения с другим.
- Собственная идентичность (где “Я”, “Мое”, где — “не Я”, “не мое”) и переживание своей идентичности, своего “Я” как уникального, неповторимого жизненного мира — основной ориентир данной психотерапевтической предпосылки.

## 5. Работа с тревогой.

- не существует обязательного правила снижать уровень тревожности клиента. Это одно из проявлений бытия.
- Важно:
  - а) каким способом клиент пытается совладать с тревогой?
  - б) какую функцию выполняет тревога — роста личности или ограничения личностного бытия?
  - в) склонен ли клиент принять свою тревогу или стремится подавить ее?
- Тревога — важный феномен для психотерапевтической работы: ее исследование, проявление, принятие, разделение, уважение к клиенту в связи с его тревогой и его отношением к ней — компоненты психотехники представителя экзистенциальной психотерапии.

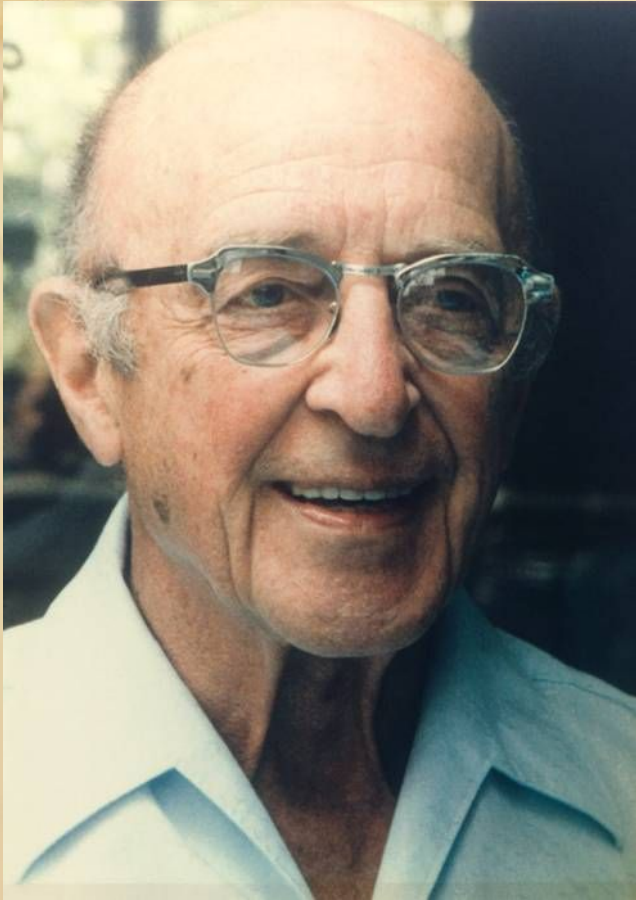
## 6. Отношения со временем.

- главное внимание уделяется актуальному переживанию, отношения со временем (с будущим, с прошлым) — важный момент и прием работы.
- Простой вопрос: “Как вы представляете себе нашу встречу через 10 лет?” — может вызвать целую гамму переживаний, связанных не только с осмыслением собственной жизни, но и с проработкой ее возможных смыслов.
- Проективное исследование возможных путей самоосуществления порой повышает степень личностной реализации в настоящем, “сейчасном” времени.

# Взаимоотношения между психологом и клиентом.

- имеют особую ценность не в связи с анализом переноса и контрпереноса, а прежде всего потому, что их качество есть исходный механизм экзистенциальной психотерапии и консультирования.
- Уважение, доверие и вера к клиенту, самораскрытие и честность по отношению к себе, отказ от манипулирования и готовность принять отношение к себе в ответ на свою “прозрачность”, с помощью которой психотерапевт своей личностью моделирует продуктивные способы переживания, не беря на себя ответственности за навязывание другому своего поведения,

# Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К. Роджерса



- Американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии.
- Родился: 8 января 1902 г., Иллинойс, США
- Умер: 4 февраля 1987 г. (85 лет), Сан-Диего, Калифорния.

- Подчеркивал противоположность своей концепции классическому психоанализу З. Фрейда и конструктивность человеческой природы, в которую заложено стремление роста, развития.
- К. Роджерс в центр своей психотерапевтической практики поставил личность клиента как таковую.
- Отходил от всякой медицинской терминологии типа “психотик”, “невротик” и т.п., от традиционных психотехник вроде “интерпретация”, “суггестия”, “научение” и “диагностика”, утверждая, что такой подход ориентирован на самого консультанта.

- Позиция К. Роджерса - исследовательская, с основной гипотезой, состоящей в том, что отношения между психологом и клиентом — это отношения, в которых сказывается и выражается глубокое уважение к человеку, вера в его правомочность и способности, это катализатор, условие положительных личностных изменений.

# Основные понятия концепции

- **Эмпатия** — такое отношение психолога к клиенту, при котором клиент воспринимается и трактуется не объектно, не через призму инструментальных концепций, а непосредственно через позитивное личное отношение и принятие его феноменологического мира.
- **Забота** — безусловное принятие клиента таким, какой тот есть, причем именно сочувственное принятие с выраженной готовностью откликнуться на актуальное состояние и с перспективой видения личностного потенциала клиента.



- **Конгруэнтность** — соответствие между чувствами и содержанием высказываний; непосредственность поведения; неотгороженность, искренность и пребывание таким, какой тот есть.
- **Психологический климат** — концентрирует в себе терапевтическое отношение, профессиональные (они же личностные) умения и свойства. Главное условие позитивного роста (изменений) личности в психотерапии. Включает всю гамму переживаний от самых болезненных до самых возвышенных, подлинное проявление которых создает лишь возможность для личностного роста.

- **Самость (self)** — целостность, включающая в себя телесный (сенсорный, висцеральный) — на уровне организма, и символический, духовный опыт — на уровне сознания.
- это система внутренних отношений, феноменологически связанная с внешним миром и явленная человеку в его “Я”.
- Различение “Я-идеального” и “Я-реального”. Я-активное, саморазвивающееся, всегда в движении, с тем или иным видением себя (Я-концепция).
- Именно “Я” — инстанция, с которой имеет дело психотерапия. Согласно К. Роджерсу, “Я” в психотерапии находит свое alter ego в лице психолога-консультанта.

# Описание психотерапевтического процесса

- Основная цель — помочь человеку стать “всецело действующей личностью” (К. Роджерс).
- Помощь в личностном росте, развитии, благодаря которому человек сам решает свои проблемы
- Второстепенная цель — создание соответствующего “психологического климата” и терапевтических отношений.
- С самого начала внимание концентрируется не на проблемах человека, а на нем самом, на его “Я”.

# Роль психолога-консультанта

- Отказаться от попыток играть какую-либо роль и постараться быть самим собой.
- Создать соответствующий психологический климат, в котором клиент сам бы отказался от защитных механизмов.
- Быть “настоящим” в общении с клиентом, а также способным к следующим отношениям: уважению, заботе, принятию и пониманию.

# Позиция клиента


- ожидается, что, придя на консультацию, клиент будет чувствовать себя беспомощным, начнет вести себя неконгруэнтно, станет ожидать помощи и будет достаточно закрытым.
- По мере установления терапевтических отношений в процессе изменения их состояния, мировосприятия и формирования иного к себе отношения происходит их рост — они становятся более зрелыми.

# Психотехника в концепции К. Роджерса

**Выделяет семь этапов консультативного процесса**

1. заблокированность внутренней коммуникации (отсутствует Я-сообщение или сообщение личностных смыслов, отрицается наличие проблем, отсутствует желание к изменениям);
2. самовыражение (когда клиент начинает в атмосфере принятия приоткрывать свои чувства, проблемы со всеми своими ограничениями и последствиями).
3. происходит развитие процесса самораскрытия
4. принятие себя клиентом во всей своей сложности, противоречивости, ограниченности и незавершенности.

5. процесс отнесения к феноменологическому миру как к своему, — преодолевается отчужденность от своего “Я”, и, как следствие, возрастает потребность быть собой.
6. развивается конгруэнтность, самопринятие и ответственность, устанавливается свободная внутренняя коммуникация, поведение и самоощущение “Я” становятся органичными, спонтанными. Происходит интегрирование всего личностного опыта в единое целое.
7. Стадия личностных изменений, открытости себя и миру психолог уже становится ненужным; основная цель психотерапевтической работы достигнута — состояние конгруэнтности с собой и миром, открытость новому опыту и реалистический баланс между “Я-реальным” и “Я-идеальным”.

A vintage map with a compass rose in the top left corner. The map is aged and yellowed, with faint lines and text visible. The compass rose shows cardinal directions and some numbers. The text "091 07" is visible near the top of the compass rose.

Спасибо за внимание!