

Подготовила:
Студентка 4 курса
Василенко Анжелика

A black and white portrait of Carl Rogers, an elderly man with glasses, looking slightly to the left. He is wearing a light-colored shirt and a dark jacket. The background is blurred.

Клиент- центрированный подход К.Роджерса

Карл Роджерс практиковал психодинамическую терапию в 30-х гг. Но скоро он начал сомневаться в ее ценности. Особенно не импонировало ему быть беспристрастным экспертом, который "понимает" пациента. Он убедился в том, что менее формальный подход более эффективен, и начал использовать так называемую "недирективную терапию", то есть он позволял своим пациентам решать, о чем говорить и когда, без направления, оценки или интерпретации со стороны терапевта. Этот подход сейчас называют, как "Клиент центрированная терапия Роджерса", чтобы подчеркнуть роль клиента.

Карл Роджерс учил, что люди постоянно, даже помимо своей воли, занимаются самопознанием. Для него было наиболее важно, что человек воспринимает не внешнюю реальность, а свой внутренний мир. Реальность, окружающий мир существуют для Роджерса только как символы; главное же, что формирует восприятие этого мира, заложено в самом человеке.

Самость, для Роджерса - это представление о себе, которое постепенно меняется в процессе развития личности.

"Самость - это организованный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования". Идеальная самость - это представление о себе, как об идеале.

Истинная самость отличается от идеальной. Степень этого различия определяет уровень дискомфорта личности и может вызвать невротическое состояние. Идеальная самость может быть конечной целью развития личности, но не причиной душевного конфликта.

Клиент центрированная терапия Роджерса, стремится создать атмосферу, в которой факторы, деформирующие личность, могут быть устранены, а здоровые силы самости - прийти в равновесие и привести к выздоровлению.

Социальные отношения. Основное в учении Роджерса - это роль и значение межличностных отношений, как в механизме развития невроза, так и в процессе выздоровления. Роджерс полагал, что только во взаимоотношениях с другими людьми человек в состоянии раскрыть и осознать свое истинное Я.

Терапия, центрированная на клиенте. Основные положения нового подхода в клиент-центрированной терапии Роджерса, сводятся к следующему:

1. Сам клиент всегда стремится к выздоровлению. Роль терапевта заключается в том, чтобы использовать это стремление и направить клиента по нужному пути.
2. Терапия акцентируется больше на эмоциональных аспектах, нежели на интеллектуальных.
3. Терапия больше опирается на непосредственную конкретную ситуацию (по принципу здесь и теперь), а не на прошлый опыт индивида.
4. Терапия ориентирована на инициативу самого клиента и помогает человеку разрешить свою проблему с минимумом участия со стороны терапевта.

Фундаментом лечения Роджерса является создание отношения, характеризуемого тремя важными и взаимосвязанными позициями ("триада Роджерса"):

- безусловное позитивное отношение,
- эмпатия,
- Конгруэнтность (согласованность слов и жестов)

Безусловное позитивное отношение.

Терапевт должен показать, что он искренне заботится о клиенте, принимает его как человека и доверяет его способности изменяться. Это не только требует готовности слушать клиента, не прерывая его, но также и принятия того, о чем говорится, без суждения и оценки, невзирая на то, каким бы "плохим" или "странным" это не казалось. Терапевту не нужно одобрять все, что говорит клиент, но он должен принять это как реальную часть оцениваемого человека. Терапевт должен также доверять клиентам в самостоятельном решении их собственных проблем, следовательно, он не дает советов. Совет, говорит Роджерс, несет скрытое сообщение о том, что клиент некомпетентен или неадекватен, - это делает его менее уверенным и более зависимым от помощи.

Эмпатия

Многие формы терапии предлагают взгляд на пациента со стороны. Эмпатия требует внутреннего взгляда, сосредоточения на том, что пациент может думать и чувствовать. Клиент-центрированный терапевт действует не как сторонний наблюдатель, который стремится наклеить диагностический ярлык на клиента, а как человек, который хочет понять, как выглядит мир с точки зрения клиента.

Об эмпатии нельзя сообщить: "Я понимаю" или: "Я знаю, что вы сейчас чувствуете". Терапевт передает эмпатию, показывая, что он активно слушает клиента. Подобно искусным интервьюерам, клиент-центрированные терапевты вступают в контакт с клиентом с помощью глаз, кивают головой, когда пациент говорит, оказывают другие знаки внимания. Используется также техника, называемая отражением (рефлексией). Отражение показывает, что терапевт активно слушает, а также помогает клиенту осознать те мысли и чувства, которые он переживает. Действительно, большинство клиентов реагируют на эмпатическое отражение пристальным вниманием к своим чувствам.

Конгруэнтность

Это согласованность между тем, что терапевт чувствует, и тем, как он ведет себя по отношению к клиенту. Это значит, что безусловное позитивное отношение терапевта позволяет клиенту увидеть, возможно впервые, что открытость и честность могут быть основой человеческих отношений.

Роджерс замечал, что в процессе клиент-центрированной терапии клиенты становятся не только более уверенными в себе, но они начинают лучше осознавать свои подлинные чувства, принимать себя, держаться более комфортно и естественно с другими людьми, в большей степени полагаться на собственную оценку, чем на мнения других, становятся более продуктивными и спокойными.

В своей ранней книге "Консультации и психотерапия" К. Роджерс перечисляет характерные шаги процесса помощи:

- 1) клиент приходит за помощью;
- 2) определяется ситуация;
- 3) поощрение свободного выражения;
- 4) советуемый принимает и проясняет;
- 5) постепенное выражение позитивных чувств;
- 6) обнаружение позитивных импульсов;
- 7) появление инсайта;
- 8) прояснение выбора;
- 9) позитивные действия;
- 10) возрастание инсайта;
- 11) растущая независимость;
- 12) уменьшающаяся потребность в помощи.

Ученый вводит еще одно понятие: терапевт, ориентированный на клиента. Чтобы обрести доверие клиента, учит Роджерс, психотерапевт должен быть тем, что он есть на самом деле, а не играть роль терапевта.

Такое отношение (терапевт-клиент) подобно отношению учителей восточных школ, которые, видя божественное в каждом человеке, могут относиться ко всем с одинаковым уважением и состраданием.

Терапевт, ориентированный на клиента, должен уметь поддерживать в клиенте уверенность в его внутренних силах, утвердить в нем веру в свои способности к самосовершенствованию. А для этого, утверждал Роджерс, нужно чувствовать внутренний мир клиента, как свой собственный.

Рождерс использует слово "клиент" вместо традиционного "пациент". Пациент - это тот, кто болен, нуждается в помощи, и обращается за ней к обученным профессионалам. Клиент - тот, кто нуждается в услуге и полагает, что он может сделать это сам. Клиент, хотя у него есть проблемы, все же рассматривается как человек, внутренне способный понимать собственную ситуацию. В представлении о клиенте содержится идея равенства, отсутствующая в отношении психотерапевта и пациента.



Роль терапевта и пациента в процессе психотерапии.
"Ключи к исцелению, - писал Рождерс, - находятся у клиента, но терапевт должен обладать определенными личными качествами, способными помочь клиенту научиться использовать эти ключи".