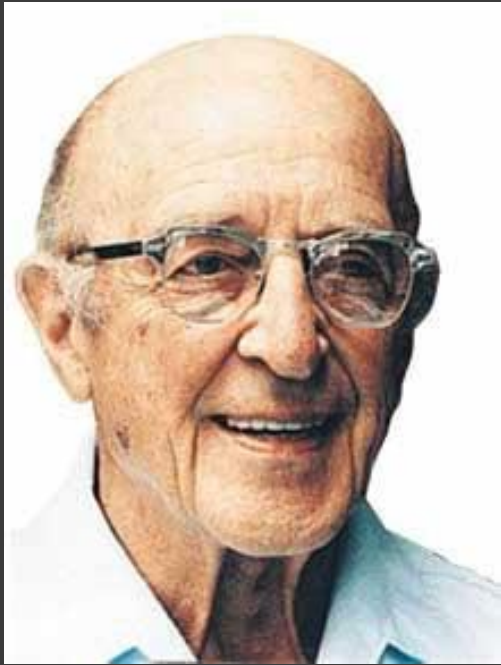


КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ



История возникновения и основные положения человеко-центрированного подхода К. Роджерса

Клинический уход за проблемным ребенком (1939)

Консультирование и психотерапия (1942),
«Терапия, центрированная на клиенте» (1952)

Становление человека (1961)

Свобода учиться: взгляд на то, чем может стать образование (1969)

О группах встреч (1970) и др.

Развитие идей К. Роджерса

- 31-39 г.г. — импровизаций метод в работе с людьми
- 40-42 г.г. — недирективный метод
- 45-60 г.г. — клиентоцентрированная психотерапия
- 60-70 г.г. — человекоцентрированный подход

Отличия клиентоцентрированного подхода

- ⦿ Акцент на внутренний рост
- ⦿ Роль эмоциональных факторов
- ⦿ Акцент на настоящем
- ⦿ Терапевтический сеанс как опыт роста

Основные положения

- Человек по природе добр, нравственен;
- Человек обладает стремлением к самоактуализации;
- Я-опыт, Я как процесс;
- Организмическое оценивание;
- Потребности человека;

Основные положения

- ⦿ Хорошо функционирующий человек;
- ⦿ Условия изменения человека;
- ⦿ Феноменологический подход.

Концепция психопатологии

Генезис невроза

Причины и проявления невроза :

- 1) Расхождение между «Я-идеальным» и «Я-реальным».*
- 2) Отказ от Я-опыта или его искажение в пользу положительной оценки.*
- 3) Отсутствие принятие себя.*

Концепция психотерапии

- ◎ Психотерапия как разновидность помогающих отношений
- ◎ Эффективное консультирование
- ◎ Психотерапия, центрированная на клиенте

Представления о клиенте

- ⦿ Клиент, а не пациент
- ⦿ Клиент как лучший гид
- ⦿ Сотрудничество
- ⦿ Ответственность
- ⦿ Способность к развитию
- ⦿ Доверие себе
- ⦿ Настойчивость
- ⦿ Право на самоопределение

Представления о психотерапевте

Психотерапевт как:

- Доверенное лицо
- «Садовник»
- «Зеркало»
- Фасилитатор
- Человек

Основные условия, при которых возможна психотерапия или консультирование

- ⦿ Индивид испытывает определенное напряжение
- ⦿ Индивид обладает определенной способностью справляться с трудностями.
- ⦿ У индивида есть возможность выразить свои эмоции во время бесед с консультантом.
- ⦿ Он способен выражать это напряжение вербально или иными средствами.
- ⦿ Предпочтительна осознанная потребность в помощи.
- ⦿ Он в достаточной степени независим.
- ⦿ Он не страдает от чрезмерной неустойчивости.
- ⦿ Он обладает достаточным интеллектом.
- ⦿ Он подходит по возрастному критерию.

Терапевтические условия для изменения личности

- ⦿ Два человека находятся в психологическом контакте.
- ⦿ Первый человек, клиент, находится в состоянии дисгармонии.
- ⦿ Второй человек, психотерапевт, является интегрированным.
- ⦿ Психотерапевт испытывает безусловно позитивное отношение к клиенту.
- ⦿ Психотерапевт испытывает эмпатию к клиенту.
- ⦿ Психотерапевт передает позитивное отношение и эмпатическое понимание клиенту.

Типичные стадии психотерапевтического процесса

1. Обращение клиента за помощью.
2. Ситуация оказания помощи определена.
3. Консультант стимулирует проявление чувств, связанных с проблемой.
4. Консультант распознает, принимает и проясняет негативные чувства.
5. Проявление позитивных импульсов.
6. Консультант признает и принимает выражаемые клиентом положительные чувства.
7. Возникновение инсайта.
8. Возникновение ощущения безнадежности, плохости.
9. Включение в позитивную деятельность.
10. Поддержание клиента в его намерениях.
11. Возрастание интеграции личности клиента.
12. Потребность в помощи ослабевает.

Техники консультирования

- Активное слушание
- Повтор
- Перефраз
- Резюмирование
- Отражение чувств
- Обратная связь
- Самораскрытие
- Вопрос

Механизмы психотерапевтического воздействия

Ключевые механизмы: обратная связь и
самораскрытие

Окно Джогари

	Известное себе	Неизвестное себе
Известное другим	I. Область свободной деятельности	III. Слепая область – невидимая себе самому, видимая другими
Неизвестное другим	II. Избегаемая, или скрытая, область – скрытая от других часть «Я»	IV. Область неизвестной деятельности

Основные аспекты терапевтических взаимоотношений

1. Теплота и отзывчивость со стороны консультанта.
2. Предоставление достаточной свободы выражения чувств.
3. Наличие структуры терапевтической беседы.
4. Свобода от любого давления или принуждения.

Базовые умения консультанта

- Конгруэнтность
- Эмпатия
- Безусловно позитивное принятие

Эмпатия в психологическом консультировании

«Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь»

Грани эмпатического общения

- вхождение в личный мир другого;
- постоянная чувствительность к меняющимся переживаниям другого;
- временно жить другой жизнью;
- улавливание того, что другой сам едва осознает;
- отсутствие попыток вскрыть совершенно неосознаваемые чувства;
- сообщение своих впечатлений о внутреннем мире другого;
- обращение к другому для проверки своих впечатлений.

Особенности эмпатичных терапевтов

- ⦿ Своими манерами, тоном показывают, что принимают эти отношения всерьез;
- ⦿ Осознают то, что клиент чувствует в данный момент;
- ⦿ Способны понимать это понимание на языке, созвучном текущим чувствам клиента;
- ⦿ Делают свои замечания так, чтобы они совпадали с настроениями и сущностью клиента;
- ⦿ Могут гармонировать с изменениями эмоционального состояния клиента, так чтобы он сам мог их корректировать, когда обнаружит что их понимание и замечание не достигают цели. Они не корят себя за ошибки, но способны гибко изменяться.
- ⦿ Постоянно передают клиенту сообщение «Я с тобой».

Этапы эмпатического слушания

1. Принятие решения слушать;
2. Прояснение вербального сообщения;
3. Стремление понять опыт Другого;
4. Верификация понятого.

Роль эмпатии

- Установление и углубление консультативного контакта;
- Точное понимание состояния клиента;
- Получение клиентом опыта истинного понимания и принятия другим человеком;
- Конструктивное переживание эмоций клиентом;
- Освобождение от защит и принятие клиентом части своего опыта;
- Возможность для клиента исследовать свое Я и опыт;
- Более полное понимание себя клиентом;
- Принятие решения в проблемной ситуации.

Роль эмпатии

Эмпатия позволяет клиенту
высвободить чувства.

«Когда человек говорит о себе и своих проблемах, особенно во время психотерапевтического сеанса, где нет необходимости защищать себя, именно реальные затруднения становятся все более и более очевидными для наблюдательного собеседника».

Роль эмпатии

Эмпатия подразумевает реагирование на чувство вместо реагирования на содержание.

В том случае, если консультант реагирует на смысловое содержание, он задерживает развитие беседы.

Трудности в проявлении эмпатии

1. Концентрация на содержании речи

Когда консультант чутко отзывается на выражаемые клиентом установки, признает и проясняет чувства, беседа становится клиент-центрированной и материал, который впоследствии возникает, эмоционально созвучен проблеме клиента.

Если консультант реагирует только на смысловое содержание, ход беседы подчиняется исключительно интересам консультанта.

Трудности в проявлении эмпатии

2. Работа с негативными чувствами клиента в отношении себя

В том случае, когда негативные эмоции клиента направлены на самого себя, консультант может стремиться защитить клиента, убедить в том, что клиент преувеличил ситуацию.

Трудности в проявлении эмпатии

У консультанта могут возникнуть трудности в принятии и отражении негативных чувств.

Однако, если консультант позволил клиенту выразить сильные негативные чувства, пережить «худшее из худшего», за этим может последовать конструктивное осознание того, что этим картина не исчерпывается.

Трудности в проявлении эмпатии

3. Работа с амбивалентными чувствами

В том случае, когда клиент испытывает амбивалентные чувства, есть риск, что консультант отреагирует только на одну часть эмоционального сообщения.

Однако важно отражать амбивалентность чувств для того, чтобы клиент смог осознать и принять эти чувства и тем самым продвинуться в разрешении конфликта.

Трудности в проявлении эмпатии

4. Чувства в отношении консультанта

В том случае, когда негативные эмоции клиента направлены на консультанта, последний может стремиться защитить себя.

В том случае, когда позитивные чувства направлены на консультанта, он может сместить фокус внимания с клиента на себя.

Трудности в проявлении эмпатии

Однако, важно нейтрально отнестись как к позитивным чувствам, так и негативным.

Если клиент демонстрирует позитивные чувства, важно предоставить ему возможность изменить свое отношение без чувства вины.

Трудности в проявлении эмпатии

5. Распознавание скрытых чувств

Признание установок, чувств, которые еще не были проявлены клиентом в его речи, может, если они не слишком подавлены, ускорить процесс терапии.

В том случае, если эти установки и чувства подавляются в значительной степени, распознавание их создает угрозу для самоощущения клиента и для процесса консультирования

Конгруэнтность в психологическом консультировании

Это термин, который используется для «обозначения точного соответствия нашего опыта и его осознания. Это значит, что мне нужно знать свои собственные чувства настолько хорошо, насколько это возможно, а не показывать какое-либо отношение к человеку, чувствуя совсем другое на более глубоком или подсознательном уровне. Откровенность также включает желание выражать в словах и поведении свои различные чувства и отношения. Только так мои отношения могут быть правдивыми, а это очень важно».

Конгруэнтность

Соответствие между уровнями:

- Опыт;
- Осознание;
- Невербальное проявление;
- Вербальное выражение.

Опыт – Осознание - Коммуникация

Роль конгруэнтности

- Углубление консультативного контакта;
- Установление реальных, живых отношений с клиентом;
- Возможность для клиента выразить разные чувства;
- Возможность для клиента развить в себе способность прислушиваться к себе;
- Уменьшение напряжения в контакте с другими людьми.

Безусловно позитивное принятие

● Принятие себя

«Мне стало легче принимать себя как несовершенного человека, который, конечно, вовсе не действует во всех случаях так, как бы он хотел.

Возникает любопытный парадокс – когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь».

Развитию принятия в себе способствуют:

- Отказ от долженствований.
- Отказ от стремления соответствовать ожиданиям других людей.
- Вера в себя, в свою природу.
- Положительное, ценностное отношение к себе самому.

Безусловно позитивное принятие

- ◎ Принятие клиента

«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 индивида и хотите, чтобы он чувствовал по-своему. Это значит, что вы принимаете и уважаете весь спектр его отношений в данный момент независимо от того, положительные они или отрицательные, противоречат его прежним отношениям или нет. Это принятие каждой меняющейся частицы внутреннего мира другого человека создает для него теплоту и безопасность в отношениях с вами, а защищенность, проистекающая от любви и уважения, мне кажется, является очень важной частью помогающих отношений».

Безусловно позитивное принятие

- желание узнать, понять и принять все мысли и чувства клиента, его поведение, *вне зависимости* от своего согласия с ЭТИМ.
- уважение без и вне всяких условий, для чего необходимо избегать открытой или скрытой оценки, одобрения или неодобрения, интерпретаций, доверять ресурсам клиента в понимании себя и позитивном изменении

Безусловно позитивное принятие

- безусловно ценностное отношение к тем проявлениям (действиям, поступкам, словам) Другого, которые угрожают целостности и интегрированности его «Я»
- восприятие ситуации как условия для роста и развития.

Безусловно позитивное принятие

Принимать проявления, взгляды, мнения другого человека вовсе *не означает* ваше *согласие* с этим. Принятие лишь означает, что вы понимаете, что все люди *разные*, и каждый *имеет право* быть таким, каким является. Принять – означает сказать «да, это возможно».

Развитию безусловно позитивного принятия способствует:

- ⦿ Отказ от осуждения, критики;
- ⦿ Отказ от оценки;
- ⦿ Использование «Я-высказываний»;
- ⦿ Признание за Другим права быть другим, самим собой;
- ⦿ Осознание собственных страхов и долженствований в отношениях с другими людьми;
- ⦿ Сохранение преданности самому себе.

Роль безусловно позитивного принятия

- Развитие, углубление консультативного контакта;
- Способствует принятию клиентом самого себя, разных аспектов своего опыта;
- Создает условия для личностного развития клиента.

Семь стадий процесса изменения клиента

Первая стадия

- ⦿ Присутствует нежелание сообщать о себе. Сообщение акцентировано только на внешних предметах.
- ⦿ Чувства и личностные смыслы не осознаются и не относятся к самому себе.
- ⦿ Личностные конструкты чрезвычайно статичны, ригидны.
- ⦿ Близкие и контактные отношения истолковываются как опасные.
- ⦿ Не осознается проблема.
- ⦿ Нет стремления к изменению.
- ⦿ Присутствует сильная блокада внутренней коммуникации (коммуникация между Я и опытом).

Семь стадий процесса изменения клиента

Вторая стадия.

- Высказывания чувств по отношению к безличным темам становятся свободными.
- Проблемы воспринимаются как внешние по отношению к себе.
- Отсутствует чувство личностной ответственности за проблему.
- Чувства описываются так, как будто они не принадлежат человеку или являются объектами прошлого.
- Чувства могут быть продемонстрированы, но не осознаются как таковые или присвоенные.
- Переживания ограничены структурой прошлого (переживания держатся в отдалении, вместо того, чтобы переживать клиент рационализирует).
- Ригидность личностных конструктов и осознание их как фактов.
- Ограниченное и глобальное различие личностных смыслов и чувств.
- Противоречия могут быть выражены, но почти не осознаются как противоречия.

Семь стадий процесса изменения клиента

Третья стадия.

- ⦿ Более свободное выражение себя как объекта.
- ⦿ Выражение своих переживаний как объектов.
- ⦿ Выражение Я как объекта, преимущественно отраженного в других.
- ⦿ Выражение и описание множества чувств и личностных смыслов, которые отсутствуют в настоящем.
- ⦿ Слишком слабое принятие чувств (большая часть чувств воспринимается как нечто постыдное, плохое, ненормальное).
- ⦿ Чувства проявляются и затем иногда осознаются как таковые.
- ⦿ Переживания описываются как имевшие место в прошлом или как нечто отдаленное от Я.
- ⦿ Личностные конструкты ригидны, но могут быть осознаны как конструкты, а не внешние факторы.
- ⦿ Различение чувств и смыслов немного отчетливее и менее глобально, чем на предыдущих стадиях.
- ⦿ Осознание противоречий в опыте.
- ⦿ Личностные выборы зачастую кажутся неэффективными.

Семь стадий процесса изменения клиента

Четвертая стадия.

- Клиент описывает более сильные чувства, не относящиеся к настоящему.
- Чувства описываются как объекты в настоящем.
- Время от времени чувства выражаются в настоящем, иногда они выражаются против желания клиента.
- Тенденция к переживанию чувств в непосредственной данности и одновременно недоверие и страх перед этой возможностью.
- Большая открытость в принятии чувств, по крайней мере, демонстрируется некоторое принятие.
- Переживания менее ограничены структурой прошлого, менее удалены и могут внезапно появляться с небольшой отсрочкой.
- Опыт истолковывается клиентом более свободно. Совершаются некоторые открытия в области личностных конструкторов, происходит определенное осознание их как конструкторов, и начинают возникать вопросы об их валидности.
- Возрастает различие чувств, конструкторов, личностных смыслов, имеются некоторые тенденции в сторону точности выражения чувств.
- Осознание беспокойства относительно противоречий между Я и опытом.
- Чувство собственной ответственности за проблемы, хотя в нем и проявляются некоторые колебания.
- Несмотря на то, что близкие отношения продолжают казаться клиенту опасными, он рискует, выражая свои чувства даже в малой степени.

Семь стадий процесса изменения клиента

Пятая стадия.

- Чувства выражаются свободно в настоящем времени.
- Чувства приближаются к тому, чтобы быть полностью пережиты (несмотря на некоторое недоверие к непосредственному их проживанию).
- Начинает появляться тенденция к осознанию того, что при переживании чувства нужно обозначить.
- Проявляется удивление и страх, а иногда удовольствие от тех чувств, которые «охватывают».
- Растет ощущение принадлежности собственных чувств и стремление быть ими, быть «реальным Я».
- Переживание течет свободнее, оно уже не отдалено, зачастую возникает с небольшой задержкой.
- Способы, с помощью которых истолковывается опыт, становятся гораздо более свободными.
- Имеется большое количество новых открытий в области личностных конструктов как таковых, критическая проверка и сомнения в них.
- Сильная и явная тенденция к уточнению чувств и смыслов.
- Возрастает очевидность столкновения противоречий и несовпадений в опыте.
- Возрастает принятие собственной ответственности за возникающие проблемы и волнение о том, какой вклад он внес в их решение. Возрастает свобода во внутреннем диалоге.

Семь стадий процесса изменения клиента

Шестая стадия.

- Чувства, которые раньше «застревали», подавлялись в своих процессуальных характеристиках, сейчас переживаются непосредственно.
- Чувства текут, проявляя свое полное качество.
- Чувства, испытываемые в настоящем, переживаются непосредственно и широко.
- Непосредственность переживаний и чувств составляет их содержание, и они принимаются.
- Клиент субъективно живет в опыте, а не только ощущает его.
- Я как объект обладает тенденцией к исчезновению. Я в этот определенный момент и является этим чувством.
- Переживания приобретают качества реального процесса.
- Физиологическое расслабление.
- Внутренняя коммуникация относительно свободна и не заблокирована.
- Несоответствие между опытом и осознанием ярко переживается и переходит в соответствие.
- Важные личностные конструкты тают в этот момент переживания, и клиент чувствует, что освобождается от стабильных связей своей прежней структуры.
- Момент полного переживания становится ясным и определенным объектом.
- Различение переживаний является четким и имеет основу.
- На этой стадии больше не существует «проблем», ни внешних, ни внутренних. Клиент субъективно живет частью проблемы. Она не является объектом.

Семь стадий процесса изменения клиента

Седьмая стадия.

- Новые чувства переживаются непосредственно и со всем богатством деталей как в терапевтических отношениях, так и вне их.
- Переживания таких чувств используются как четкие объекты. Клиент старается использовать эти объекты для того, чтобы более полно знать кто он есть, чего он хочет и т.д.
- Возрастающее и непрерывное ощущение принятия этих меняющихся чувств и их принадлежности, базовое доверие к своему процессу.
- Переживание почти утратило структурно ограниченные аспекты и стало процессом – значит, ситуация переживается и интерпретируется как новая, а не как бывшая в прошлом.
- Я становится все более субъективным и рефлексивным осознанием внутреннего опыта. Я намного реже является воспринимаемым объектом и намного чаще чем-то интимно переживаемым в процессе.
- Внутренняя коммуникация становится четкой, с ясно обозначенными чувствами и символами и новыми терминами для чувств.
- Клиент ощущает, что у него есть возможность выбора новых способов существования.

Опыт клиента в процессе психотерапии

1. клиент все более свободен в выражении своих чувств;
2. его выраженные чувства имеют все большее отношение к «Я»;
3. все чаще он дифференцирует и распознает объекты своих чувств и восприятий;
4. его выраженные чувства все больше относятся к несоответствию между каким-то из его переживаний и его концепцией «Я»;
5. клиент начинает осознавать угрозу такого несоответствия;
6. он осознает переживание чувств, в отношении которых в прошлом отмечались отказы или искажения;
7. концепция «Я» реорганизуется;
8. ослабляются механизмы защиты;
9. клиент развивает способность переживать безусловное положительное отношение со стороны психотерапевта;
10. он все отчетливее чувствует безусловную положительную самооценку;
11. источником представления о себе все в большей степени являются собственные ощущения;
12. клиент реже реагирует на опыт, исходя из оценок; чаще как удовлетворительные расцениваются те стимулы или поведенческие акты, которые сохраняют и усложняют организм и «Я» как в непосредственном настоящем, так и в отдаленном будущем.

Результат терапии

- 1) клиент становится более конгруэнтен, открыт для опыта, менее защищен;
- 2) вследствие этого он более реалистичен, объективен в восприятии;
- 3) он эффективнее решает свои проблемы;
- 4) психологическая приспособляемость улучшается, приближаясь к оптимальной;
- 5) уменьшается ранимость;
- 6) восприятие своего идеального «Я» более реалистично и доступно;
- 7) вследствие увеличения конгруэнтности уменьшается напряжение всех типов;
- 8) повышается степень положительной самооценки;
- 9) пациент воспринимает место оценки и место выбора локализованными внутри самого себя, доверяет себе;
- 10) он более реалистичен, правильнее воспринимает окружающих;
- 11) он сильнее переживает принятие в отношении других людей вследствие меньшего искажения их в своем восприятии;
- 12) увеличивается доля опыта, ассимилированного в Я-структуру;
- 13) окружающие воспринимают поведение клиента как более социализированное, более зрелое;
- 14) Повышение креативности, адаптивности, экспрессии.

Предостережения

- Избегание интерпретации.
- Использование языка клиента.
- Иметь дело с явными установками.
- Отказ от дискутирования.
- Принятие своего инсайта за инсайт клиента.
- Принятие ритма клиента.

Различие между клиентоцентрированной терапией и человекоцентрированным подходом

Критерии сопоставления:

1. Модель отношений;
2. Цель проявления базовых умений;
3. Специфика проявления базовых умений.