

# ТЕРАПИЯ, ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА КЛИЕНТЕ

## ▣ Клиент-центрированная

**психотерапия** — метод психотерапии, предложенный Карлом Роджерсом (1902 -1987), американским психотерапевтом, который радикально перевернул основное понимание психотерапии: не терапевт, а клиент является экспертом самому себе.

# Я-концепция

Решающую роль в жизни и развитии человека Роджерс придает Я-концепции, то есть его представлению о самом себе.

Именно эта Я-концепция (представление о самом себе) и определяет поведение и поступки человека в тех или иных ситуациях.

Каждый человек считает или чувствует, что он такой в такой-то ситуации и должен поступить так-то. При этом его мнение о себе чаще всего бывает недостаточно объективным, а иногда и существенно не соответствующим действительности.

В сознание человека изначально не заложена объективная оценка собственного Я. Однако такая необъективность в значительной мере компенсируется жизненным опытом, который постоянно вносит коррекцию в самооценку индивида, позволяя лучше почувствовать свои возможности, а также восприятие себя другими людьми.

# Я-концепция

Важным ведущим механизмом в объективизации самооценки и своего поведения является чувство разрешения (или ослабления) внутреннего конфликта, сменяющееся внутренним удовлетворением, которое наступает (или повышается) по мере самореализации.

Роджерс считает, что предпосылкой к более подлинному и более легкому принятию других является принятие личностной самости, то есть объективизация самооценки. В свою очередь принятие индивида другими способствует процессу принятия им самого себя в этом же виде.

Можно сказать, что суть процесса личностного роста (по Роджерсу) и состоит в постоянно совершенствующейся обратной связи, которая осуществляется как одновременный процесс корректировки своих отношений с другими и своей Я-концепции, уточняющейся в процессе этих взаимоотношений и принятия других.

В терапии по Роджерсу, как и в других видах гуманистической терапии, основная роль переносится с терапевта на клиента. Роджерс считает, что именно у самого клиента находятся ключи от решения его проблем. Терапевт может лишь помочь ему найти эти ключи и показать, как лучше ими пользоваться.

# Главная задача терапевта

установление дружеского творческого сотрудничества с клиентом и создание такой атмосферы психологического комфорта и защищенности, в которой клиент сам начнет «высвобождать» и реализовывать потенциальные возможности своего истинного Я. Именно такая атмосфера ускорит процесс объективизации и принятия реального образа самого себя и других.

# Требования от терапевта

требуется полностью отрешиться от роли психотерапевта и перейти от профессиональной манеры общения и терминов к выражению своих простых и естественных чувств и мыслей. Иначе клиент невольно будет подыгрывать психотерапевту, оставаясь в роли пассивного клиента, ожидающего именно от психотерапевта, а не от себя самого решения своих проблем. Очень важно, чтобы клиент почувствовал не только простое товарищеское общение, но и полную свободу терапевта от моральных оценок высказываний и поведения клиента, то есть принятие собеседника таким, какой он есть.

# Необходимое качество терапевта

умение постоянно удерживать положительное отношение к клиенту, а точнее - веру в позитивные начала его сущности, которые должны быть высвобождены из-под жизненных завалов и ложных защит личности. Только в этом случае он сможет сохранять одновременно открытость естественного общения и в то же время не реагировать отрицательными эмоциями на негативные проявления личности клиента.



# Основные последовательные шаги психотерапевтической помощи по Карлу Роджерсу:

- ▣ 1. Клиент обращается к психотерапевту за помощью.
- ▣ 2. Психотерапевт уточняет причину обращения, то есть «определяет ситуацию».
- ▣ 3. Психотерапевт создает атмосферу, располагающую к свободному самовыражению клиента.
- ▣ 4. Психотерапевт принимает клиента таким, какой он есть, и помогает лучше понять самого себя.
- ▣ 5. Постепенно выражение позитивных чувств становится все более частым и стабильным.

# Основные последовательные шаги психотерапевтической помощи по Карлу Роджерсу

- ▣ 6. Психотерапевт выявляет движущие силы (истинные причины, импульсы) положительных реакций клиента.
- ▣ 7. Клиент ненасильственно (а за счет создания благоприятной атмосферы искреннего общения) подводится к инсайту (озарению, догадке об истинных причинах своей проблемы).
- ▣ 8. Клиент сознательно приходит к выбору правильной стратегии поведения (психотерапевт лишь помогает точнее осознать этот выбор).
- ▣ 9. Клиент начинает совершать реальные действия, направленные на осуществление выбранной стратегии.
- ▣ 10. По мере убеждения клиента в успешности предпринимаемых действий у него возрастает способность инсайта (озарений, открытий своих резервных возможностей и путей их реализации).

# Основные последовательные шаги психотерапевтической помощи по Карлу Роджерсу

- ▣ 11. Это (п.10) способствует обретению уверенности в себе и чувству независимости (способности к самостоятельному решению своих проблем); растет независимость.
- ▣ 12. А это (п.11), в свою очередь, постепенно снижает потребность в посторонней помощи и подкрепляет возрастающее чувство независимости конкретными самостоятельными решениями и действиями.

# Работа энкаунтер-групп

В нашей психологической и психотерапевтической литературе термин энкаунтер-группы переводится как группы встреч. Это не совсем правильно, вернее - недостаточно полно передает тот смысл, который вкладывал в этот термин основатель этого терапевтического приема Карл Роджерс. Дело в том, что английское слово энкаунтер имеет несколько значений и первое из них переводится на русский язык как столкновение.

В дальнейшем мы увидим, что это толкование очень существенно дополняет принятый у нас термин группы встреч, который является слишком общим и нуждается в обязательном уточнении, какие группы, каких встреч, для чего и т.п. Поэтому мы считаем, что хотя и менее складно, но более точно было бы говорить группы встреч-столкновений.

# Сущность работы энкаунтер-групп

- ▣ Здесь, так же как и в индивидуальной работе психотерапевта с клиентом, важнейшим условием является создание атмосферы защищенности, ощущения того, что тебя принимают таким, как ты есть (без моральных оценок), и ты принимаешь так же других членов группы.
- ▣ Групповая работа, как и индивидуальная, проходит несколько этапов, но имеет свою более сложную специфику. Такая работа по сравнению с индивидуальной имеет как плюсы, так и минусы. Плюсы ее заключаются в том, что, по мнению Карла Роджерса и его последователей, группа своей атмосферой и поддержкой усиливает (или по крайней мере может усилить) все процессы решения личностных проблем. А минусы в том, что на первом этапе многих членов группы постигает разочарование, что с ними никто целенаправленно не занимается и они на первый взгляд предоставлены сами себе, обычным бытовым разговорам, не имеющим прямого отношения к решению тех проблем, с которыми они обратились к терапевту.

**Спасибо за внимание!**