**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

******

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Зав.кафедрой – д.пс.н., профессор

Логинова И.О.

**РЕФЕРАТ**

Тема: «Недирективная психотерапия по К.Роджерсу»

Выполнила:

Ординатор кафедры клинической

психологии и психотерапии

Горячкина Полина Германовна

# **Введение**

Американский психолог К. Роджерс в книге «Клиент-центрированная терапия: современная практика, смысл и теория» обосновал принципиально новый недирективный подход к работе с клиентом.

Согласно взглядам К. Роджерса индивид взаимодействует с реальностью, руководствуясь врожденной тенденцией организма к развитию своих возможностей, обеспечивающих его усложнение и сохранение. Человек обладает всей необходимой компетентностью, чтобы решать возникающие перед ним проблемы и направлять свое поведение должным образом. Однако эта способность может развиться только в контексте социальных ценностей, в котором человек получает возможность устанавливать положительные связи.

# **Основные понятия клиент-центрированного подхода**

«Поле опыта», «самость», «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «тенденция к самоактуализации».

***Поле опыта*** – то, что потенциально доступно сознанию, воспринимаемая часть внутреннего мира (используемые слова, символы, отражающие реальность). Поле опыта – это «карта» территории, которой является реальность. Таким образом, очень большое значение имеет то, что осознается поскольку человек воспринимает внешнюю реальность через свой внутренний мир, через свое поле опыта, которое может ограничивать его восприятие реальности (внешнего мира).

***«Самость»*** – центральное понятие в концепции К. Роджерса. «Самость» – это целостность, включающая в себя телесный (на уровне организма) и символический, духовный (на уровне сознания) опыт. По Роджерсу, когда все переживания ассимилируются по отношению к «самости» и становятся частью ее структуры, появляется тенденция к уменьшению того, что можно назвать самосознанием. Поведение становится более спонтанным, выражение отношений – менее охраняемым, так как «самость» принимает эти отношения и само поведение как часть себя. Таким образом, «самость» -это система внутренних отношений, феноменологически связанных с внешним миром и явленных человеку в его «Я».

***«Я»-реальное*** – система представлений о самом себе, которая формируется на основе опыта общения человека с другими и их поведения по отношению к нему и изменяется в соответствии с возникающими перед ним ситуациями и его собственными действиями в них.

***«Я»-идеальное*** – представление о себе как об идеале, о таком, каким бы человеку хотелось стать в результате реализации своих возможностей.

К «Я»-идеальному стремится приблизиться «Я»-реальное Степень различия между «Я»-реальным и «Я»-идеальным определяет степень дискомфорта личности и личностный рост. Если степень различия невелика, то она выступает двигателем личностного роста. Согласно К. Роджерсу, принятие себя таким, каким ты являешься в действительности -признак душевного здоровья. Высокая степень различия, когда «Я»-идеальное выражает обостренное самолюбие и повышенную амбициозность, может стать причиной невротического срыва.

По мнению К. Роджерса, человек, с одной стороны, стремится привести в соответствие со своим реальным «Я» как можно больше своих внешних переживаний, а с другой – пытается сблизить представление о самом себе с теми глубинными переживаниями, которые составляют его идеальное «Я» и соответствуют тому, чем он хотел бы быть. Таким образом, реальное «Я» может так и не достичь соответствия идеальному «Я» либо из-за того, что под давлением внешних обстоятельств человек вынужден отказывать себе в определенном жизненном опыте, либо потому, что он навязывает себе такие чувства, ценности или установки, которые только отдаляют его реальное «Я» от идеального «Я». Тревога и нарушение психологической адаптации могут быть результатом несоответствия между реальным «Я» и жизненным опытом, с одной стороны, и между реальным «Я» и тем идеальным образом, который сложился у человека о себе самом, с другой стороны.

Тенденция к самоактуализации – один из фундаментальных аспектов человеческой природы, понимается как движение к более реалистичному функционированию.

Психологический рост динамичен. Ему могут препятствовать условные ценности, которые представляют собой отрицание, намеренное игнорирование, избегание некоторых аспектов «самости» ради получения награды для себя. Условные ценности часто формируются в детстве как результат воспитания, когда ребенок, поддерживая себя вероятностью материнской любви и признания, действует против своих интересов. Таким образом, условные ценности – это своеобразные фильтры, порождающие неконгруэнтность, т.е. разрыв между «самостью» и представлением о «самости», отрицание некоторых сторон себя. Создается замкнутый круг: каждый опыт неконгруэнтности между «самостью» и реальностью ведет к повышению уязвимости, усилению внутренних защит, отрезающих опыт и создающих новые поводы для неконгруэнтности. Когда эти защиты не срабатывают, возникает тревожность.

# **Коррекционные воздействия**

Коррекционные воздействия должны быть направлены на разрушение условных ценностей, их пересмотр и отказ от них.

Психолог, по мнению К. Роджерса, должен концентрироваться на субъективном, или феноменологическом, опыте клиента. К. Роджерс считал, что человек обладает тенденцией к самоактуализации, которая способствует здоровью и росту. Психолог действует как помощник в устранении эмоциональных блоков или препятствий к росту и способствует большей зрелости клиента (с устранением препятствий высвобождаются силы роста и открывается путь для саморазвития и самосовершенствования).

В центр своей деятельности К. Роджерс поставил личность клиента как таковую, отмежевавшись от медицинской терминологии типа «психотик», «невротик». Он отказался от традиционных тогда психотехник типа «интерпретация», «суггестия», «научения», утверждая, что такой подход ориентирован прежде всего на самого психолога.

Исходя из этой позиции, можно рассмотреть те понятия в подходе К. Роджерса, относящиеся к самому процессу коррекционной работы: «эмпатия», «забота», «конгруэнтность», «психологический климат».

***Эмпатия*** – особое отношение психолога к клиенту, при котором последний воспринимается и трактуется не через призму инструментальных концепций, а непосредственно через позитивное личное отношение и принятие феноменологического мира клиента.

***Забота*** – традиционный термин экзистенциализма – в концепции Роджерса имеет выраженный оттенок безусловного принятия клиента таким, каков он есть, причем именно сочувственного принятия с выраженной готовностью откликнуться на актуальное состояние клиента и с перспективой видения личностного потенциала клиента.

Конгруэнтность отражает следующие существенные признаки поведения психолога:

* соответствие между чувствами и содержанием высказываний;
* непосредственность поведения;
* неотгороженность;
* инструментальность концепций;
* искренность и пребывание таким, какой психолог есть.

Психологический климат – одно из ключевых понятий, поскольку оно концентрирует в себе отношения, профессиональные (личностные) умения, свойства и рассматривается как главное условие позитивного роста (изменения) личности в психокоррекции. Для Роджерса психологический климат включает всю гамму переживаний (от самых болезненных до самых возвышенных), подлинное проявление которых создает возможность для личностного роста. По словам К. Роджерса, психологический климат – не панацея и не все решает, но он «применим ко всем».

Цель коррекции состоит в выработке у клиента большего самоуважения и способности предпринимать действия, необходимые для приведения его «Я»-реального в соответствие с его личным опытом и глубинными переживаниями. С самого начала внимание концентрируется не на проблемах человека, а на нем самом, на его «Я», поэтому задача, которая ставится и решается в рамках взаимодействия психолога и клиента, – это помощь в личностном росте и развитии, благодаря которому человек сам решает свои проблемы. А *второстепенная задача* – создание соответствующего психологического климата и соответствующих отношений. самоактуализация идеал поведение психокоррекция

К. Роджерс выдвигал *четыре условия, необходимые для поддержания атмосферы*, способствующей такому процессу:

1. Прежде всего важно, чтобы психолог сохранял *безусловное позитивное отношение* к выражаемым клиентом чувствам, даже если они будут идти вразрез с его собственными установками. Клиент должен чувствовать, что его воспринимают как самостоятельного, значительного человека, который волен говорить и действовать, не опасаясь осуждения.

2. *Эмпатия*. Психолог старается увидеть мир глазами клиента и переживать события так же, как их переживает клиент.

3. *Аутентичность*. Психолог должен доказать ее, отказавшись от маски профессионала или от какого-нибудь иного камуфляжа, который мог бы разрушить атмосферу эволюции клиента, лежащую в основе этого метода.

4. И наконец, психолог должен *воздерживаться от интерпретации сообщений клиента или от подсказки решений его проблем*. Ему нужно только выслушивать и всего-навсего выполнять функцию зеркала, отражающего мысли и эмоции клиента и формулировать их по-новому. Такое отражение и приводит клиента к изучению своих внутренних переживаний, более реалистичному самовосприятию и пониманию того, как его воспринимают другие люди. Согласно Роджерсу именно в результате развития реалистического представления о самом себе человек приобретает способность разрешать проблемы, с которыми он сталкивается.

# **Процесс психокоррекции**

Когда созданы и соблюдаются указанные выше условия, возможно осуществление процесса психокоррекции, который протекает в следующем направлении:

* клиент все более свободен в выражении своих чувств, которое осуществляется как по вербальным, так и по моторным каналам;
* выраженные клиентом чувства имеют все большие отношения к «Я» и все реже остаются безликими;
* клиент все чаще дифференцирует и распознает объекты своих чувств и восприятий (включая среду, окружающих лиц, собственное «Я», переживания и взаимоотношения между ними);
* выраженные чувства клиента все больше относятся к несоответствию между каким-то из его переживаний и его «Я-концепцией», и клиент начинает осознавать угрозу такого несоответствия;
* клиент осознает переживание чувств, в отношении которых в прошлом отмечались отказы или искажения;
* «Я-концепция» клиента реорганизуется таким образом, чтобы ассимилировать ранее искаженные и подавляемые переживания;
* по мере реорганизации «Я-концепции» ослабляются защиты и в нее включаются такие переживания, которые ранее были слишком угрожающими, чтобы осознаваться;
* клиент развивает способность переживать безусловное положительное отношение со стороны психолога без какого-либо чувства угрозы;
* клиент все отчетливее чувствует безусловную положительную самооценку;
* источником представления о себе все в большей степени являются собственные ощущения;
* клиент реже реагирует на опыт, исходя из оценок, даваемых значимыми другими. Для такого коррекционного процесса характерно следующее:
* основной акцент делается на эмоциональных аспектах, чувствах, а не на интеллектуальных суждениях, мыслях, оценках;
* коррекционная работа ведется по принципу «здесь и теперь»;
* преимущество отдается инициативе клиента, который является главным во взаимодействии и стремится к саморазвитию, а психолог лишь направляет это стремление в нужное русло. Клиент сам определяет те изменения, которые ему необходимы, и сам их осуществляет.

***Позиция психолога.***

Основное требование – отказаться от попыток играть какую-либо роль; быть самим собой. Главная профессиональная обязанность психолога – создать соответствующий психологический климат, в котором клиент сам бы отказался от защитных механизмов. При этом самое трудное – быть настоящим в общении с клиентом, проявлять уважение, заботу, принятие и понимание клиента.

К. Роджерс указывает на необходимые условия успешного коррекционного процесса, которые относятся к личности психолога и достаточно независимы от частных характеристик самого клиента – это так называемая «**триада К. Роджерса**»:

* ***конгруэнтность в отношениях с клиентом;***
* ***безусловная положительная оценка по отношению к клиенту;***
* ***эмпатическое восприятие клиента.***

Конгруэнтность, или подлинность, означает необходимость правильной символизации психологом его собственного опыта. Под опытом понимаются как неосознаваемые события, так и феномены, представленные в сознании и относящиеся к определенному моменту, а не к некоторой совокупности прошлого опыта. Открытость опыту означает, что каждый стимул (внутренний или из внешней среды) не искажается защитными механизмами. Форма, цвет, звук из окружающей среды или следы памяти из прошлого – все это вполне доступно для сознания. Осознание – это символическая репрезентация некоторой части опыта.

Когда «Я-переживание» (т.е. информация о воздействии сенсорных или иных событий в данный момент) символизируется правильно и включается в «Я-концепцию», тогда возникает состояние конгруэнтности «Я» и опыта. У открытой для опыта личности «Я-концепция» символизируется в сознании вполне конгруэнтно с опытом. Если психолог переживает угрозу или дискомфорт в отношениях, а осознает только принятие и понимание, то он не будет конгруэнтен в данных отношениях и коррекция не будет полноценной. Психолог не всегда должен быть конгруэнтной личностью, достаточно того, чтобы каждый раз при непосредственных отношениях с определенным клиентом он целиком и полностью был бы самим собой, со всеми присущими ему переживаниями данного момента, правильно символизированными и интегрированными.

Положительная оценка клиента предполагает сердечность, расположение, уважение, симпатию, принятие и т.д. Безусловно, положительно оценивать другого означает оценивать его позитивно, независимо от того, какие чувства вызывают его определенные поступки. Поступки могут оцениваться по-разному, но принятие и признание клиента не зависят от них. Психолог ценит личность клиента в целом, в равной мере чувствует и проявляет безусловную положительную оценку как тех переживаний, которых боится или стыдится сам клиент, так и тех, которыми тот доволен или удовлетворен.

Эмпатическое восприятие клиента означает восприятие субъективного мира (охватывающего весь комплекс ощущений, восприятий и воспоминаний клиента, доступных сознанию в данный момент), восприятие с присущими эмоциональными компонентами и значениями, как если бы воспринимающий сам был этим другим человеком. Это означает – ощущать боль или удовольствие другого так, как чувствует это он сам, и так же, как он, относиться к причинам, их породившим, но при этом ни на минуту не забывать, что это – «если бы» (когда это условие утрачивается, состояние эмпатии становится состоянием идентификации).

**Требования и ожидания от клиента.** В концепции Роджерса существуют определенные пропозициональные предпосылки, касающиеся клиента. Ожидается, что, придя на прием, клиент будет чувствовать себя беспомощным, вести себя неконгруэнтно, ожидать помощи и быть достаточно закрытым. По мере установления отношений, в процессе изменения их состояния, мировосприятия и формирования иного отношения к себе происходит их рост, т.е. они становятся более зрелыми.

# **Техники**

В работах К. Роджерса выделяется семь этапов коррекционного процесса, знание и полноценное использование которых можно отнести к методической стороне подхода:

1. Заблокированностъ внутренней коммуникации (отсутствуют «Я-сообщения») или сообщения личностных смыслов, отрицается наличие проблем, отсутствует желание к изменениям.

2. Стадия самовыражения, когда клиент начинает в атмосфере принятия приоткрывает свои чувства, проблемы, со всеми своими ограничениями и последствиями.

3-4. Развитие процесса самораскрытия и принятия себя клиентом во всей своей сложности, противоречивости, ограниченности и незавершенности.

Формирование отношения своему феноменологическому миру как к своему, т.е. преодолевается отчужденность от своего «Я» и, как следствие, возрастает потребность быть собой.

5. Развитие конгруэнтности, самопринятия и ответственности, установление свободной внутренней коммуникации. Поведение и самоощущения «Я» становятся органичными, спонтанными, происходит интегрирование всего личностного опыта в единое целое.

6. Личностные изменения, открытость себе и миру. Психолог уже становится ненужным, так как достигнута основная цель психокоррекционной работы. Клиент находится в состоянии конгруэнтности с собой и миром, открыт новому опыту, существует реалистический баланс между «Я»-реальным и «Я»-идеальным.

Основные компоненты роджеровской психотехники: установление конгруэнтности, вербализация, отражение эмоций.

***Вербализация***

Прием заключается в пересказе психологом сообщения клиента. При этом необходимо использовать собственные слова, избегая истолкования сообщения или внесения собственного видения проблем клиента. Цель такого перефразирования – выделение в высказывании клиента наиболее существенного, «острых углов». Клиент также получает подтверждение тому, что его не только слушают, но и слышат.

***Отражение эмоций***

Суть приема заключается в назывании психологом тех эмоций, которые клиент проявляет во время рассказа о себе, событиях своей жизни. Например:

Психолог: Правда ли, что когда вы рассказывали о своем детстве, вы испытывали грусть?

Клиент: Да, но еще и досаду.

Психолог: Правильно ли я вас понял, что, когда вы рассказывали о своей собаке, вы чувствовали умиление и гордость?

Клиент: Совершенно верно.

Процесс коррекции можно считать завершенным, когда у клиента появляются следующие относительно постоянные изменения:

* становится более конгруэнтным, открытым для опыта, меньше прибегает к защитам и вследствие этого более реалистичен, объективен, экстенционален в восприятии;
* эффективнее решает свои проблемы;
* улучшается психологическая приспосабливаемость. приближаясь к оптимальной, уменьшается ранимость;
* восприятие своего «Я»-идеального становится более доступным и реалистичным;
* вследствие увеличения конгруэнтности уменьшается тревожность, а также физиологическое и психическое напряжение;
* повышается степень положительной самооценки;
* оценку и выбор воспринимает локализованными внутри себя, доверяет себе;
* становится более реалистичным, правильнее воспринимает окружающих и окружающие воспринимают поведение клиента как более социально зрелое;
* происходят различные изменения в поведении, поскольку увеличивается доля опыта, ассимилированного в «Я-структуру» и увеличивается доля поведения, которое может быть «присвоено» как принадлежащее «Я»;
* поведение становится более креативным, более адаптивным по отношению к каждой новой ситуации и к каждой вновь возникающей проблеме и кроме этого представляет более полное проявление экспрессии его собственных намерений и оценок.

# **Заключение**

Концепция К. Роджера нашла широкое применение в конфликтологии, в работе с подростками в школе и в психиатрической клинике. Однако существуют и ограничения, которые были известны создателю этой концепции. Так, существует опасность оказания психологической помощи клиенту без обеспечения условий его личностного роста, т.е. наступает эйфория, не имеющая реальных оснований. Для психолога также существует опасность чрезмерной идентификации с личностью и переживаниями клиента. Остается нерешенным вопрос о длительности психокоррекционого эффекта и о том, какие проблемы может создавать для клиента переход от психокоррекционных отношений к реалиям повседневной жизни.

# **Список литературы**

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002;
2. Роджерс К.Р. // Клиент-центрированная психотерапия. М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002;
3. Роджерс К.Р. // Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001;
4. Роджерс К.Р. // Недирективное консультирование: клиент-центрированная психотерапия // Техники консультирования и психотерапии. Тексты. Под ред. Сахакиан У.С. М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000;
5. Под ред. Девида Брэзиера. Пер. с англ. // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. М.: Когито-центр, 2005;
6. Роджерс К.Р. // Консультирование и психотерапия. «Эксмо-пресс»,1999
7. Хрестоматия по гуманистической психотерапии // Карл Роджерс и клиент-центрированная терапия. Москва, 1995.