

Клиент-центрированная психология

Клиент-центрированная психология - направление психотерапии, характеризующееся ориентацией терапевта на рефлексивность и принятие непосредственных переживаний клиента, стимулированием к свободному выражению мыслей клиента. Клиент-центрированная терапия, изначально разработанная в 40-х годах Карлом Роджерсом (1902-1987), представляет собой постоянно развивающийся подход к человеческому росту и изменению. Ее центральная гипотеза заключается в том, что потенциал любого индивида к росту имеет тенденцию к раскрытию в отношениях, в которых тот, кто оказывает помощь, испытывает и выражает подлинность, реальность, заботу, глубокое и точное безоценочное понимание. Клиент-центрированный подход применим в любой сфере приложения человеческих усилий, где целью является психологический рост индивида

Место клиент-центрированного подхода среди основных направлений современной психотерапии

Наибольшее развитие и признание получили три психотерапевтические направления и возникшие на их основе методы:

1. психоаналитическое (психодинамическое)
2. бихевиористское (поведенческая психотерапия)
3. гуманистическое (экзистенциально-гуманистическое) направление

Психоанализ, рассматривающий в качестве основной детерминанты личностного развития и поведения первичные влечения и потребности, а невроз – как следствие их вытеснения в бессознательное и конфликта с сознанием, логически понятно определяет и основную задачу психотерапии – осознание этого конфликта. Для бихевиоризма личность есть поведение, а невроз это неадекватное поведение, возникшее в результате неправильного научения, поэтому основная задача психотерапии формулируется, как обучение новым, адаптивным способам поведения. Гуманистическая психология рассматривает в качестве основной потребность личности в самоактуализации, а невроз – как результат блокирования этой потребности. Из такого понимания следует и задача психотерапии, которая заключается в приобретении пациентом нового эмоционального опыта, способствующего становлению адекватного целостного образа «Я», и возможностей для самоактуализации личности. Для практического применения тех или иных методов психотерапии имеет значение их классификация по поставленным целям. Если психотерапия направлена на преодоление проблем пациента, то естественно, что с помощью одних методов психотерапевт стремится понять проблемы пациента и активно их преодолевать. При использовании другой группы методов психотерапевт не помогает преодолевать проблемы (например, при клиент-центрированной психотерапии), а способствует лучшему пониманию пациентом себя, своих мотивов, ценностей, цели своего поведения и стремлений. Если в первом случае психотерапия является помощью в преодолении проблем, то во втором – помощью в лучшем понимании себя.

Представители гуманистического направления в психотерапии склонны видеть человека существом природно активным, борющимся, самоутверждающимся, повышающим свои возможности, с почти безграничной способностью к позитивному росту. Поэтому усилия психотерапевта направлены на личностный рост пациента, а не просто на лечение болезни. Например основу клиент-центрированной психотерапии Роджерса составляет позитивная вера в то, что каждый организм имеет врожденную тенденцию к развитию своих оптимальных способностей так длительно, сколько он находится в оптимальной среде. Психотерапевтические встречи действуют через сам факт их новизны. Во время их проведения психотерапевт служит фактором, с помощью которого пациент реализует свои латентные и лучшие способности для саморазвития.

Гуманистическая психология, одним из основателей которой является К.Роджерс, как научное течение возникла в 50-е годы XX века. На основе гуманистической ориентации

появилось движение за развитие потенциала человека, ценности которого разделяли ученые, педагоги, бизнесмены, священники и представители других интеллектуальных профессий.

Основные принципы гуманистической психологии сводятся к следующему:

1. Хотя человеческое бытие имеет предел, человек всегда обладает свободой и необходимой для нее независимостью. Даже обреченный на смерть человек свободен по-разному чувствовать и вести себя при ее приближении.
2. Самым важным источником информации является экзистенциальное состояние человека, его субъективный психический опыт, доступный ему через его осознание «здесь и теперь».
3. Поскольку человеческая природа определяется не тем, как он осознает свое бытие, его природа никак не может быть определена полностью, она всегда стремится к непрерывному развитию, к реализации возможностей человека.
4. Человек един и целостен. Эта целостность «Я» создает уникальный характер переживаний каждого человека. В каждом человеке нельзя разделить органическое и психическое, осознаваемое и неосознанное, чувство и мысль.

Из этих принципов гуманистической психологии вытекают этические принципы:

- в жизни человек несет ответственность за свои поступки
- идеальные отношения между людьми основываются на взаимном признании, что каждый человек
- творец своей жизни, каждый признает и ценит внутренний субъективный мир другого и себя
- такие эмоции как боль, конфликт, вина и другие составляют внутренний опыт человека и поэтому также должны восприниматься доброжелательно
- каждый человек живет только в настоящем моменте «здесь и теперь» и именно он существенен для бытия

Для людей, усвоивших гуманистическую этику характерен поиск опыта, который приводит к развитию человека и его личности. Поэтому в практическом плане, например в психотерапии, основная тема гуманистической психологии – использование внутреннего опыта организма для изучения и изменения его личности.

Гуманистическая психология использует опыт человека, выступая корригирующей силой для преодоления отчуждения, потери индивидуальности и гуманного начала современного человека, который стал чересчур интеллектуальным, технократичным и неэмоциональным.

По мнению психологов гуманистической ориентации, знания, используемые в практике не должны представлять собой теоретически завершенную модель, т.к. в этом случае их жесткая структура мешала бы проникновению в изменчивый мир другого человека.

Клиент-центрированная психотерапия относится к числу концепций экзистенциально-гуманистического направления и разработана К.Роджерсом.

Суть метода заключается в том, что психотерапевт входит в такой контакт с пациентом, который воспринимается им не как лечение и изучение его с целью постановки диагноза, а как глубоко личный контакт.

Использование Роджерсом понятия «клиент» наряду с «пациент» подчеркивает признание потенциала самостоятельности и активности человека, пришедшего на психологическую консультацию. Эта активная позиция предполагается на всех этапах психотерапии, начиная с постановки задачи. Пациент и терапевт взаимодействуют на паритетных началах.