

3.2. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса

Американський психолог **К. Роджерс** в книзі «Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, значення і теорія» обґрунтував принципово новий недирективний підхід до роботи з клієнтом.

Згідно поглядам К. Роджерса індивід взаємодіє з реальністю, керуючись вродженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей, що забезпечують його ускладнення і збереження. Людина володіє всією необхідною компетентністю, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми і спрямовувати свою поведінку належним чином. Однак, ця здатність може розвинути тільки в контексті соціальних цінностей, в якому людина дістає можливість встановлювати позитивні зв'язки.

Основні поняття клієнт-центрованого підходу: «Поле досвіду», «самість», «Я»-реальне, «Я»-ідеальне, «тенденція до самоактуалізації».

Поле досвіду – те, що потенційно доступне свідомості, сприймана частина внутрішнього світу (використовувані слова, символи, що відображають реальність). Поле досвіду – це «карта» території, якою є реальність. Таким чином, дуже велике значення має те, що усвідомлюється оскільки людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, яке може обмежувати її сприйняття реальності (зовнішнього світу).

«Самість» – центральне поняття в концепції К. Роджерса. «Самість» – це цілісність, що включає тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. За Роджерсом, коли всі переживання асимілюються по відношенню до «самості» і стають частиною її структури, з'являється тенденція до зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Таким чином, «самозвеличання» – це система внутрішніх відносин, що феноменологічно пов'язані із зовнішнім світом і представлених людині в її «Я».

«Я»-реальне – система уявлень про саму себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їх поведінки по відношенню до неї і змінюється відповідно до виникаючих перед нею ситуацій і її власних дій в них.

«Я»-ідеальне – уявлення про себе як про ідеал, про таке, яким би людині хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей.

До «Я»-ідеального прагне наблизитися «Я»-реальне. Ступінь відмінності між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості і особистісне зростання. Якщо ступінь відмінності невеликий, то вона виступає рушійною силою особистісного зростання. Згідно К. Роджерсу, схвалення себе таким, яким ти є насправді – ознака душевного здоров'я. Висока ступінь відмінності, коли «Я»-ідеальне виражає загострену самолюбність і підвищену амбітність, може стати причиною невротичного зриву.

На думку К. Роджерса, людина, з одного боку, прагне привести у відповідність зі своїм реальним «Я» якомога більше своїх зовнішніх переживань, а з іншого – намагається зближувати уявлення про саму себе з тими глибинними переживаннями, які складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, ким вона хотіла би бути. Таким чином, реальне «Я» може так і не досягти відповідності ідеальному «Я» або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина вимушена відмовляти собі в певному життєвому досвіді, або тому, що вона нав'язує собі такі відчуття, цінності або установки, які тільки віддаляють її реальне «Я» від ідеального «Я».

Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і тим ідеальним образом, який склався у людини про себе саму, з другого боку.

Тенденція до самоактуалізації – один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до реалістичнішого функціонування.

Психологічне зростання динамічне. Йому можуть перешкоджати умовні цінності, які є запереченням, навмисним ігноруванням, уникненням деяких аспектів «самості» заради отримання нагороди для себе.

Умовні цінності часто формуються в дитинстві як результат виховання, коли дитина, підтримуючи себе вірогідністю материнської любові і визнання, діє проти своїх інтересів.

Таким чином, **умовні цінності** – це своєрідні фільтри, що породжують неконгруентність, тобто розрив між «самістю» і уявленням про «самість», заперечення деяких сторін себе. Створюється замкнутий круг: кожен досвід неконгруентності між «самістю» і реальністю веде до

підвищення вразливості, посиленню внутрішніх захистів, відрізуючих досвід і створюючих нові причини для неконгруентності. Коли ці захисти не спрацьовують, виникає тривожність.

Корекційні дії повинні бути спрямовані на руйнування умовних цінностей, їх перегляд і відмову від них.

Психолог, на думку К. Роджерса, повинен концентруватися на суб'єктивному, або феноменологічному, досвіді клієнта. К. Роджерс вважав, що людина володіє тенденцією до самоактуалізації, яка сприяє здоров'ю і зростанню. Психолог діє як помічник в усуненні емоційних блоків або перешкод до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта (з усуненням перешкод вивільняються сили зростання і відкривається шлях для саморозвитку і самовдосконалення).

У центр своєї діяльності К. Роджерс поставив особистість клієнта як таку, відмежувавшись від медичної термінології типу «психотик», «невротик». Він відмовився від традиційних тоді психотехнік типу «інтерпретація», «сугестія», «навчання», стверджуючи, що такий підхід орієнтований перш за все на самого психолога.

Виходячи з цієї позиції, можна розглянути ті поняття в підході К. Роджерса, що відносяться до самого процесу корекційної роботи: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат».

Емпатія – особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається і трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і схвалення феноменологічного світу клієнта.

Турбота – традиційний термін екзистенціалізму – в концепції Роджерса має виражений відтінок безумовного схвалення клієнта таким, який він є, причому саме співчутливого схвалення з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта і з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта.

Конгруентність відображає наступні істотні ознаки поведінки психолога:

- відповідність між почуттями і змістом висловів;
- безпосередність поведінки;
- невідчуженість;
- інструментальність концепцій;
- щирість і перебування таким, яким психолог є.

Психологічний клімат – одне з ключових понять, оскільки воно концентрує в собі відносини, професійні (особисті) вміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особистості в психокорекції. Для Роджерса психологічний клімат включає всю гаму переживань (від найхворобливіших до самих піднесених), справжній прояв яких створює можливість для особистісного зростання. За словами К. Роджерса, психологічний клімат – не панацея і не все вирішує, але він «застосовуємий до всіх».

Мета корекції полягає у виробленні у клієнта більшої самоповаги і здатності робити дії, необхідні для приведення його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. Із самого початку увага концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я», тому задача, яка ставиться і розв'язується в рамках взаємодії психолога і клієнта, – це допомога в особистісному зростанні і розвитку, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядна задача – створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин.

К. Роджерс висував **чотири умови**, необхідні для підтримки атмосфери, сприяючої такому процесу:

1. Перш за все важливо, щоб психолог зберігав *безумовне позитивне ставлення* до почуттів клієнта, навіть якщо вони йтимуть врозріз з його власними установками. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну, значну людину, яка вільна говорити і діяти, не побоюючись осуду.

2. *Емпатія*. Психолог прагне побачити світ очима клієнта і пережити події так само, як їх переживає клієнт.

3. *Аутентичність*. Психолог повинен довести її, відмовившись від маски професіонала або від якого-небудь іншого камуфляжу, який міг би порушувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі цього методу.

4. І нарешті, психолог повинен *утримуватися від інтерпретації* повідомлень клієнта *або від підказки* рішень його проблем. Йому потрібно тільки вислуховувати і всього-на-всього виконувати функцію дзеркала, що відображає думки і емоції клієнта і формулювати їх по-новому. Таке віддзеркалення і приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань, реалістичнішому самосприймання і розумінню

того, як його сприймають інші люди. Згідно Роджерсу саме в результаті розвитку реалістичного уявлення про саму себе людина набуває здатності вирішувати проблеми, з якими вона стикається.

Коли створені і дотримуються вказані вище умови, можливе здійснення процесу психокорекції, який протікає в наступному напрямку:

- клієнт все більш вільний у вираженні своїх почуттів, яке здійснюється як по вербальних, так і по моторних каналах;
- виражені клієнтом почуття мають всі великі відносини до «Я» і все рідше залишаються безликими;
- клієнт все частіше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприймань (включаючи середовище, оточуючих осіб, власне «Я», переживання і взаємостосунки між ними);
- виражені почуття клієнта все більше відносяться до невідповідності між якимись з його переживань і його «Я-концепцією», і клієнт починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності;
- клієнт усвідомлює переживання почуттів, відносно яких у минулому наголошувалися відмови або спотворення;
- «Я-концепція» клієнта реорганізується так, щоб асимілювати раніше спотворені і пригнічувані переживання;
- у міру реорганізації «Я-концепції» ослаблюються захисти і в неї включаються такі переживання, які раніше були дуже загрозливими, щоб усвідомлюватися;
- клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без якого-небудь відчуття загрози;
- клієнт все виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку;
- джерелом уявлення про себе все більшою мірою є власні почуття;
- клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значущими іншими. Для такого корекційного процесу **характерне наступне:**
 - основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних думках, думках, оцінках;
 - корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;
 - перевага надається ініціативі клієнта, який є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог лише спрямовує це прагнення в потрібне русло. Клієнт сам визначає ті зміни, які йому необхідні, і сам їх здійснює.

Позиція психолога. Основна вимога – відмовитися від спроб виконувати яку-небудь роль; бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, в якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче – бути справжнім в спілкуванні з клієнтом, проявляти повагу, турботу, схвалення і розуміння клієнта.

К. Роджерс вказує на необхідні умови успішного корекційного процесу, які відносяться до особи психолога і достатньо незалежні від окремих характеристик самого клієнта – це так звана «тріада К. Роджерса»:

- конгруентність у відносинах з клієнтом;
- безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта;
- емпатійне сприйняття клієнта.

Конгруентність, або достовірність, означає необхідність правильного символізування психологом його власного досвіду. Під досвідом розуміються як неусвідомлювані події, так і феномени, що представлені в свідомості і відносяться до певного моменту, а не до деякої сукупності минулого досвіду. Відвертість досвіду означає, що кожен стимул (внутрішній або із зовнішнього середовища) не спотворюється захисними механізмами. Форма, колір, звук з навколишнього середовища або сліди пам'яті з минулого – все це цілком доступне для свідомості. Усвідомлення – це символічна репрезентація деякої частини досвіду.

Коли «Я-переживання» (тобто інформація про дію сенсорних або інших подій в даний момент) символізується правильно і включається в «Я-концепцію», тоді виникає стан конгруентності «Я» і досвіду. У відкритості для досвіду особистості «Я-концепція» символізується в свідомості цілком конгруентно з досвідом. Якщо психолог переживає загрозу або дискомфорт у відносинах, а усвідомлює тільки схвалення і розуміння, то він не буде конгруентним в даних відносинах і корекція не буде повноцінною. Психолог не завжди повинен бути конгруентною особою, достатньо того, щоб кожного разу при безпосередніх відносинах з певним клієнтом він цілком і повністю був би самим собою, зі всіма властивими йому переживаннями даного моменту, правильно символізованими і інтегрованими.

Позитивна оцінка клієнта допускає щирість, повагу, симпатію, схвалення і т.д. Безумовно, позитивно оцінювати іншого означає оці-

нювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають його певні вчинки. Вчинки можуть оцінюватися по-різному, але схвалення і визнання клієнта не залежать від них. Психолог цінує особистість клієнта в цілому, в рівній мірі відчуває і проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам клієнт, так і тих, якими той задоволений або незадоволений.

Емпатійне сприйняття клієнта означає сприйняття суб'єктивного світу (охоплюючого весь комплекс відчуттів, сприйняття і спогадів клієнта, доступних свідомості в даний момент), сприйняття з властивими емоційними компонентами і значеннями, нібито сприймаючий сам був цією іншою людиною. Це означає – відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і так само, як він, відноситися до причин, їх породжувачів, але при цьому ні на хвилину не забувати, що це – «нібито» (коли ця умова втрачається, стан емпатії стає станом ідентифікації).

Вимоги і очікування від клієнта. У концепції К. Роджерса існують певні пропозиційні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що, прийшовши на прийом, клієнт відчуватиме себе безпорадним, поводитиметься неконгруентно, чекатиме допомоги і буде достатньо закритим. У міру встановлення відносин, в процесі зміни їх стану, світосприймання і формування іншого ставлення до себе відбувається їх зростання, тобто вони стають зрілішими.

У роботах К. Роджерса виділяється сім **етапів корекційного процесу**, знання і повноцінне використання яких можна віднести до методичної сторони підходу:

1. **Заблокованість внутрішньої комунікації** (відсутні «Я-повідомлення») або повідомлення особистих значень, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін.

2. **Стадія самовираження**, коли клієнт починає в атмосфері схвалення привіткривати свої почуття, проблеми, зі всіма своїми обмеженнями і наслідками.

3 – 4. **Розвиток процесу саморозкриття і схвалення** себе клієнтом у всій своїй складності, суперечності, обмеженості і незавершеності.

5. Формування ставлення до **свого феноменологічного світу** як до свого, тобто долається відчуженість від свого «Я» і, як наслідок, зростає потреба бути собою.

6. Розвиток **конгруентності, самоприйняття і відповідальності, встановлення вільної внутрішньої комунікації**. Поведінка і самовідчуття «Я» стають органічними, спонтанними, відбувається інтеграція всього особистого досвіду в єдине ціле.

7. **Особистісні зміни**, відвертість собі і оточуючому. Психолог вже стає непотрібним, оскільки досягнута основна мета психокорекційної роботи. Клієнт знаходиться в стані конгруентності з собою і оточуючим середовищем, відкритий новому досвіду, існує реалістичний баланс між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним.

Основні **компоненти роджерівської психотехніки**: *встановлення конгруентності, вербалізація, віддзеркалення емоцій*.

Перший компонент ми обговорили вище. Зупинимось на двох інших.

1. **Вербалізація**. Прийом полягає в переказі психологом повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи пояснення, інтерпретацію повідомлення або внесення власного бачення проблем клієнта. Мета такого перефразовування – виділення у вислові клієнта найістотнішого, «гострих кутів». Клієнт також одержує підтвердження тому, що його не тільки слухають, але і чують.

2. **Віддзеркалення емоцій**. Суть прийому полягає в назві психологом тих емоцій, які клієнт проявляє під час розповіді про себе, подіях свого життя. *Наприклад:*

Психолог: Чи правда, що коли ви розказували про своє дитинство, ви переживали смуток?

Клієнт: Так, але ще і досаду.

Психолог: Чи правильно я вас зрозумів, що, коли ви розказували про свого собаку, ви відчували розчулення і гордість?

Клієнт: Цілком вірно.

Процес корекції можна вважати завершеним, коли у клієнта з'являються наступні відносно постійні **зміни**:

- стає більш конгруентним, відкритим для досвіду, менше вдається до захистів і внаслідок цього більш реалістичний, об'єктивний в сприйнятті;
- ефективніше вирішує свої проблеми;
- поліпшується психологічна пристосовуваність, наближаючись до оптимальної, зменшується ранимість;
- сприйняття свого «Я» – ідеального стає доступнішим і реалістичнішим;
- внаслідок збільшення конгруентності зменшується тривожність, а також фізіологічна і психічна напруга;
- підвищується ступінь позитивної самооцінки;
- оцінку і вибір сприймає локалізованими всередині себе, довіряє собі;
- стає реалістичнішим, правильніше сприймає оточуючих і оточуючі сприймають поведінку клієнта як більш соціально зрілу;
- відбуваються різні зміни в поведінці, оскільки збільшується частка досвіду, що асимілює в «Я-структуру» і збільшується частка поведінки, яка може бути «привласнена» як така, що належить «Я»;
- поведінка стає більш креативною, більш адаптивною по відношенню до кожної нової ситуації і до кожної знов виникаючої проблеми і окрім цього представляє повніший прояв експресії власних намірів і оцінок.

Концепція К. Роджера знайшла широке застосування в конфліктології, в роботі з підлітками в школі і в психіатричній клініці. Проте існують і обмеження, які були відомі творцю цієї концепції. Так, існує небезпека надання психологічної допомоги клієнту без забезпечення умов його особистісного зростання, тобто настає ейфорія, що не має реальних підстав. Для психолога також існує небезпека надмірної ідентифікації з особистістю і переживаннями клієнта. Залишається невирішеним питання про тривалість психокорекційного ефекту і про те, які проблеми може створювати для клієнта перехід від психокорекційних відносин до реалій повсякденного життя.