КЛИЕНТЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ. ВЗГЛЯД К.РОДЖЕРСА

CZU: [159.942 + 616.891]:615.851

Лариса МОСКАЛЮК

Докторальная школа социальных и педагогических наук,
Молдавский государственный университет

Наталья ПРЕСЭКАРУ

Докторальная школа филологических наук,
Государственный университет им. Алеку Руссо, г.Бэлць

CLIENT - CENTERED PSYCHOTHERAPY FOR DISEASED DISORDERS. THE VIEW OF K.ROGERS

Choosing a theoretical material, we tried to highlight the direction of humanistic psychotherapy, which turned out to be more significant in psychological counseling for adolescents with anxiety; secondly, the theory, the materials which were involved in solving practical tasks; Extracted detailed quotes from the works of K.Rogers. The article contains bibliographic references that reflected the periodization of the author's views and highlighted his methodological positions, respectively, over time and historical events in society.

Keywords: *psychotherapy, humanistic approach, client, empathy, insight, congruence, anxiety*

Распространенность тревожности среди подростков по данным различных авторов в настоящее время увеличилась в 5 раз за последние 40 лет, при этом частота ее встречаемости не имеет тенденции к снижению. Проблема заключается не только в распространенности, но и в осложнениях, к которым приводит состояние тревожности: тревожные расстройства (неврозы), депрессии, соматические заболевания и суициды. Подростки отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью и др. Особую актуальность, на наш взгляд, приобретает изучение причин и факторов, препятствующих гуманизации взаимоотношений в социуме [1]. Все это указывает не только на психологическую, но и на социальную и медицинскую значимость проблемы. В каждом направлении психотерапии – клиентцентрированной терапии, телесноориентированной терапии, гештальттерапии – выработана своя теория и методика работы с подростками. Недостаточность теории и методов заставляет обращаться к техникам и концепциям из других направлений терапии и возни-

кает соблазн наклеить этикетку «интегративный», чтобы избежать впечатления эклектики и произвольности [2, с.22].

При психотерапевтических подходах, придающих большое значение когнитивному аспекту опыта и малое – эмоциональному, начинают действовать другие процессы изменения [3, с.70]. Многие авторы отмечают, что провести чёткую грань между психологическим консультированием, психотерапией и психокоррекцией невозможно, так как граница между ними является условной. Нередко эти термины используются как синонимы, что ошибочно, так как психотерапию применяют для больных людей, она проводится врачом-психотерапевтом или клиническим психологом. Эта практика чаще применяется на Западе [4, с.87].

Психологическое консультирование используется в качестве средства оказания текущей оперативной помощи, сдерживающей прогрессивное развитие негативных процессов и препятствующей дальнейшему их развитию [5]. Клиентцентрированная терапия (КЦТ), используемая в психологическом консультировании, – не директивная психотерапия. В качестве цели К.Роджерс избрал «полнейшую функциональную личность», важнейшие признаки которой – открытость для нового опыта. Со стороны психолога-консультанта необходимо соблюдать принципы: принятие подростка таким какой он есть, относиться с эмпатией, активно слушать и делать паузы в консультировании. Именно в паузах и может произойти инсайт. Результаты любого вида психотерапии зависят от предположения, что индивид, если ему помочь, переориентируется, заново организует свои установки, а также сможет прибегнуть к менее трудной адаптации и находить удовлетворение социально признанными способами [6].

В гуманистической психологии огромное значение придается самодетерминации и тенденции к актуализации как движению по направлению к обретению целостности и личностному развитию (К.Роджерс, А.Маслоу, Р.Мэй, Ф.Перлз, М.Боуэн и другие). Поэтому эта теория оставила свой след в области детской психологии, и главное – в области терапии тревожных расстройств [7, с.39].

Первоначально, американского психиатра и психолога К.Роджерса (годы жизни 1900 – 1987) интересовали проблемы детской психологии, что нашло отражение в его книге «Клиническая работа с проблемным ребенком». Позднее интересы ученого переместились на психотерапию и разработку подхода, известного как «недирективное консультирование» и описанного в вызвавшей полемику работе «Консультирование и психотерапия». К.Роджерс утверждал, что «клиент» (он впервые использовал это слово вместо слова «пациент») знает лучше, чем кто-либо, в чем заключается его проблема, и вместе с психотерапевтом сможет сам найти ее решение. Психотерапевт не направляет, не дает советов, не интерпретирует, не хвалит, не высказывает неодобрения, не выдвигает предложений. Основная применяемая им техника – «отражение чувств». Каждый раз, когда клиент говорит, реакция психотерапевта заключается в сообщении клиенту о том, как он понимает его мысль или чувство. С помощью «психологического зеркала» клиент лучше понимает собственные проблемы. К.Роджерс при-

шел к выводу, что обсуждаемые в работе «Центрированная на клиенте терапия» установки психотерапевта имеют бóльшее значение, чем его техники.

Во многом обязаны своим происхождением и развитием группы встреч (или энкаунтер-группы, по К.Роджерсу). В этих группах поддерживается климат психологической безопасности, принятия и понимания, характерный и для индивидуальной работы. Здесь отражается метод недирективного ведения группы, предложенный К.Роджерсом: одна несовершенная личность способна помочь другой несовершенной личности (при условии наличия мотивации на оказание помощи, принятия, эмпатии, конгруэнтности, а также толерантности [8, с.23]. Осознание себя, своих чувств и поступков приводит к принятию, осознанию себя, а затем и к изменению поведения. Все эти положения К.Роджерса оцениваются как основные положения гуманистической психологии и психотерапии, а сам К.Роджерс – их родоначальник [9, с.92].

К.Роджерс говорил, что недостаток любви, внимания, отсутствие одобрения действий, одобрения себя изменяют некоторые аспекты развития самости, искажают ценности, что приводит к отчуждению детей. Самость – это представление о себе, которое постепенно меняется в процессе развития личности и взросления, но проблемы остаются, искажая опыт и представления о себе. Неконгруэнтность между самостью и реальностью создает уязвимость и ведет к усилению внутренних защит, отражающих опыт, самоактуализацию и самопознание [9, с.91]. «Поле опыта каждой личности индивидуально, уникально и содержит все, что происходит внутри оболочки организма в любой данный момент, что потенциально доступно осознаванию. Ощущения заменяются словами и символами» [9, с.87]. Решающую роль в развитии человека играет представление о самом себе, «я – концепция». «Я – концепция» создается в основном под влиянием так называемых значимых других, т. е. наиболее близких и авторитетных людей, прежде всего родителей. Не существует объективного образа самого себя, который может быть использован в качестве эталона. Однако есть актуальный жизненный опыт (например, поведение в тех или иных ситуациях и его результаты), который может противоречить сложившейся «я –концепции». В этом случае возникает неконгруэнтность (несоответствие, противоречие) между представлением о себе и актуальным опытом, которая может быть разрешена либо путем изменения поведения, ведущего к изменению актуального опыта, либо путем модификации представления о себе. К.Роджерс постулирует естественное стремление к разрешению этого внутреннего конфликта позитивным образом, но для того, чтобы это произошло, необходимо, чтобы человек сумел принять себя таким какой он есть, не отвергая и не искажая данные актуального опыта. В этом случае пробуждаются силы самоизменения и самоисцеления и вмешательство или коррекция со стороны психотерапевта или психолога-консультанта не требуются.

Работая с подростками, находящимися в исправительных учреждениях, ввиду их отклоняющегося поведения, К.Роджерс показал, что те подростки, которые были способны адекватно строить свою «я – концепцию», становились

честными гражданами, те же, кто искажал ее вопреки актуальному опыту, катились дальше по наклонной плоскости. К.Роджерс заботился о том, чтобы клиент определил собственный путь при одобрении и поддержке психотерапевта, но в результате «встал на свои ноги» и не нуждался в поддержке.

Клиентцентрированная психотерапия включает активное слушание; работу в системе «здесь и сейчас»; этапность психотерапевтических сеансов. Процессуальная работа связана с феноменом «охватывания» чувствами, которые не могут и не должны быть вербально оформлены, без предварительного научения и доведения переживания чувства «до его предела».

Часто эмпатическая реплика позиции «персон» может касаться того или иного органа: сердцу тревожно? Такого рода указание на орган звучит вполне естественно в психотерапевтической ситуации и позволяет вовлекать в процесс всю анатомию «внутреннего человека» – душу, совесть и т.д. Однако речь может идти не только о внутренних органах, но и о руках, языке и т.д.

В 1987 году, незадолго до смерти, К.Роджерс был в Советском Союзе и выступал с лекциями. В конце одной из лекций он продемонстрировал свою практическую работу, и она произвела удивительное впечатление.

В качестве клиентки на сцену вышла женщина лет 40, хорошо знающая английский язык. Это было необходимо для более глубокого и непосредственного понимания ее К.Роджерсом. Для аудитории диалог переводился. Клиентка говорила о том, как она переживает за свою дочь, что та ничего не делает для успеха в жизни, как они ссорятся и она не может ни в чем ее убедить. Как она устала от домашней работы, но дочь ей не помогает и т.д. К.Роджерс внимательно слушал ее, не перебивая. Когда она закончила, то повисла долгая пауза. Когда пауза стала уже мучительной, К.Роджерс повторил последнюю фразу женщины с вопросительной интонацией. Примерно так: «Ты сказала, что дочь приходит на кухню и вы зажигаетесь, как спичка о коробок...» (Пауза). Женщина снова начинает рассказывать ту же самую историю, почти теми же словами. Снова останавливается, снова повисает мучительная пауза. Снова К.Роджерс продолжает последней фразой. Все повторяется сначала. Некоторые психологи, сидящие в зале, не выдерживали, шумели, вскакивали, размахивали какими-то бумажками, кричали, например: «У меня есть восемь вариантов решения вашей проблемы!» К.Роджерс был очень удивлен и недоволен: «Мы же договорились, что проблема принадлежит клиентке. Мы не должны вмешиваться и решать за нее». Наконец зал утих, и он продолжал в том же духе. Время лекции уже подошло к концу, но решения не было. Наконец К.Роджерс сказал: «А ты никогда не пробовала рассказать дочери о своих чувствах?» На клиентку как будто сошло озарение (инсайт): «Да, это уже крутилось в моей голове! Я ведь никогда не говорила с ней откровенно... ». К.Роджерс сказал, что обычно не подсказывает, он ждет, когда клиент сам придет к решению. Клиентка призналась, что злилась на К.Роджерса вначале, поскольку ждала совета, а он не давал его. Из зала спросили: «Почему Вы так долго держите паузу?». Ответ был такой: «Пауза принадлежит клиенту.

Во время паузы происходит самое главное, в это время может прийти решение, произойти инсайт. И я не вправе отнимать этот шанс у клиента».

М.Боуэн подчеркивает, что для нее личностноцентрированный подход базируется на трех основных предположениях относительно природы человека: тенденции к самодетерминации; принятии саморегулирования; существовании внутреннего «Я» [9, с.22]. Каждый человек обладает достоинством и ценен именно в силу своей уникальности.

В гуманистической психологии огромное значение придается самодетерминации и тенденции к актуализации как движению по направлению к обретению целостности и личностному развитию. Поэтому эта теория оставила свой след в области детской психологии, а главное – в области психологического консультирования при тревожных расстройствах.

Литература:

1. БОЛБОЧАНУ, А., МОСКАЛЮК, Л. Основы профилактики страхов и тревожности у детей. В: *Univers pedagogic*, 2019, №2, с.44 - 53.
2. ЛОКТИОНОВА, А. Экзистенциально - аналитические основания метода системной семейной расстановки. В: *Психотерапия*, 2011, №10, с.90 - 94.
3. КОЧАРЯН, А. Рефлексия клиентцентрированной психотерапии. В: *Психотерапия*, 2010, №10, с.76 - 80.
4. МИНУЛИНА, А., СОЛОБУТИНА, М. *Основы психологического консультирования*: Учебно-методическое пособие. Казань: ТГГПУ, 2007.
5. НЕМОВ, Р. *Основы психологического консультирования*. Москва: Владос, 1999.
6. РОДЖЕРС, К. *Гуманистическая психология. Тревога и тревожность*. Москва: МОДЭК, 2008.
7. ЗЕЙГАРНИК, Б. *Теории личности в зарубежной психологии*. Москва: МГУ, 1982.
8. КОЖУХАРЬ, Г. Модель усиленной мотивации: взаимодействие базовых механизмов межличностной толерантности. В: *Вопросы психологии*, 2007, №2, с.23.
9. НОСАЧЕВ, Г. *Направления, виды, методы и техники психотерапии*. Самара: Парус, 1998.