

Тема 11. Феноменологічна психологія К. Роджерса як підґрунтя психокорекції

План:

1. Основні ідеї та принципи феноменологічної психології.
2. Я-концепція та особливості її розвитку.
3. Психічні розлади.
4. Техніки клієнт-центрованої психотерапії

1. Основні ідеї та принципи феноменологічної психології.

Позиція Роджерса на природу людини сформувалася на основі його особистого досвіду роботи з людьми, які мають емоційні розлади. Він визнавав, що головний поштовх його ідеям дав інтерес до людей, яким була потрібна професійна допомога: "Зі відносин з цими людьми, з годин, проведених з ними, я почерпнув більшість моїх здогадів про значення терапії, про динаміку міжособистісних відносин, про структуру та функціонування особистості"

Різко розходячись із фрейдівською традицією, Роджерс постулював природний розвиток людей до "конструктивного здійснення" властивих їм уроджених можливостей. "Тому, коли такий фрейдист, як Карл Меннінгер (Karl Menninger), говорить мені (у дискусії з цього питання), що він сприймає людину як "вроджене зло" або, точніше, "вроджене деструктивне", я можу тільки похитати головою в здивуванні". Отже, Роджерс мав глибоке майже релігійне почуття поваги до природи людини. Він стверджував, що все людство має природну тенденцію рухатися у напрямку незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості. Слід зауважити, що подібний погляд на природу людини є лейтмотивом усієї теорії Роджерса і точно ототожнюється із гуманістичним напрямком у персонології.

Хоча і Роджерс, і Маслоу поділяли думку, що люди мають фактично необмежені можливості для самовдосконалення, їхня теорія містить три

ключові відмінності. Насамперед, **Роджерс вважав, що особистість і поведінка більшою мірою є функцією унікального сприйняття людиною оточення**, тоді як Маслоу, з іншого боку, дотримувався думки, що поведінка людини та її досвід регулюються ієрархією потреб. На відміну від Роджерса, Маслоу не наголошував на феноменології людини. **По-друге, теорія Роджерса в основному була сформульована завдяки роботі з людьми, які мають психологічні проблеми.** Насправді, Роджерс сконцентрував увагу на терапевтичних умовах, які сприяли самоактуалізації людини та перенесення того, що він витяг з терапії, у загальну теорію особистості. Маслоу, навпаки, будь-коли займався терапією і наполягав у тому, щоб психологія переключила увагу з вивчення аномалій вивчення психічно здорових людей. **І, нарешті, Роджерс виявляв певні форми розвитку, що сприяють схильності людини до здійснення своїх вроджених можливостей**, а в теорії Маслоу процеси розвитку, що регулюють рух людини до повної самоактуалізації, фактично ігнорувалися.

Поряд із позитивною точкою зору на природу людини, Роджерс висунув гіпотезу про те, що вся поведінка надихається і регулюється якимось мотивом, який він називав **тенденцією до актуалізації**. Він є "властиву організму тенденцію розвивати всі свої здібності, щоб зберігати і розкривати особистість". У контексті теорії Роджерса **тенденція до самоактуалізації - це процес здійснення людиною протягом усього життя своїх можливостей з метою стати повноцінно функціонуючої особистістю**. Тенденція до актуалізації не просто націлена на зниження напруги (збереження життєвих процесів та пошуки комфорту та спокою). Вона також має на увазі підвищення напруги (В. Франкл).

Теорія Роджерса ілюструє **феноменологічний підхід особистості**. Феноменологічний напрям вважає реальним для індивіда (тобто реальним для його думок, понять, почуттів) те, що існує в межах внутрішньої системи координат людини або суб'єктивного світу, що включає все, що усвідомлюється в будь-який момент часу. **З цього випливає, що**

суб'єктивне сприйняття і переживання не тільки є особистою реальністю людини, але також утворюють основу для її дій. Кажучи феноменологічно, кожен із нас реагує на події відповідно до того, як ми суб'єктивно сприймаємо їх.

Панування суб'єктивного досвіду

Він виступав проти твердження Скіннера у тому, що поведінка можна пояснити реакцією людини на об'єктивну стимульну ситуацію; на його думку, швидше слід говорити про інтерпретацію ситуації та її персональне значення, яке регулює поведінку.

К. Роджерс відкидав здебільшого теорію Фрейда у тому, що минулий досвід чи джерела походження поведінки є первинними чинниками, які у основі особистості. Поведінка не визначена минулими подіями. К. Роджерс підкреслював, що потрібно зрозуміти, яким людиною сприймає своє оточення зараз. Наша нинішня інтерпретація минулих переживань, а не їхні фактичні обставини впливає на нашу справжню поведінку. Якби Роджерса, наприклад, запитали: "Що змушує людину чинити так вороже?", то могли б отримати відповідь: "Він розглядає світ як небезпечне місце і вважає, що його не люблять і не можуть полюбити". Роджерс не сказав би: "Він терпів позбавлення та образи, коли був дитиною".

Свобода – детермінізм.

Раціональність – ірраціональність.

Холізм – елементалізм.

Змінність – незмінність.

Суб'єктивність – об'єктивність.

Проактивність – реактивність.

Гомеостаз – гетеростаз.

Пізнання – непізнання людини.

2. Я-концепція та особливості її розвитку.

Я-концепція є визначальною у підході Роджерса.

Розвиток Я-концепції. Спочатку новонароджений сприймає всі переживання нерозривно, чи це відчуття тіла, чи зовнішні стимули, такі як рух іграшок, підвішених над ліжечком. Немовля не усвідомлює себе як окреме суще, тому він не робить різниці між тим, що є "моє" і що - "не моє".

Роджерс висунув теорію, що коли тільки Я формується, воно регулюється виключно організмичним оцінним процесом. Інакше кажучи, немовля чи дитина оцінює кожне нове переживання з позиції того, чи сприяє воно чи перешкоджає його вродженій тенденції до актуалізації. Наприклад, голод, спрага, холод, біль та несподіваний гучний шум оцінюються негативно, оскільки заважають підтримці біологічної цілісності. Їжа, вода, безпека та любов оцінюються позитивно, оскільки вони сприяють зростанню та розвитку організму.

Потреба у позитивній увазі. За Роджерсом, для будь-якої людини важливо, щоб її любили і приймали інші. Ця потреба у позитивній увазі, яка, на думку Роджерса, універсальна, розвивається як усвідомлення виникнення "себе", вона всепроникна та стійка. З погляду Роджерса, дитина зробить майже все, навіть пожертвує організмичним процесом оцінювання, щоб задовольнити потребу позитивної уваги.

Умови цінності. Враховуючи той факт, що у дітей є непереборна потреба в позитивній увазі, не дивно, що вони дуже вразливі та схильні до впливу значущих для них людей. Говорячи точніше, для процесу соціалізації типово, що діти вчаться з того, що якісь речі можна робити, а якісь ні. Найчастіше батьки позитивно ставляться до бажаної поведінки дитини. Тобто якщо діти поведуться бажаним чином, у них з'являється досвід позитивної уваги, інакше він відсутній. Таким чином створюється те, що Роджерс назвав зумовлену позитивну увагу, або умови цінності, які уточнюють обставини, за яких діти переживатимуть позитивну увагу.

Безумовна позитивна увага. Хоча очевидно, що ніхто не може бути повністю вільним від умов цінності, Роджерс вважав, що можна дати або отримати позитивну увагу незалежно від цінності конкретної поведінки людини. Це означає, що людину приймають і поважають за те, якою вона є, без будь-яких "якщо", "і" чи "але". Таку безумовну позитивну увагу можна спостерігати, коли мати віддає свою увагу і любов до сина не тому, що він виконав якусь особливу умову або виправдав якісь очікування, а просто тому, що це її дитина. Неважливо, наскільки поганими або нестерпними можуть бути поведінка і почуття її дитини, вона все ж хвалить його і вважає гідним кохання.

За Роджерсом, єдиний спосіб не втручатися у тенденцію до актуалізації дитини – це дати їй безумовну позитивну увагу.

3. Психічні розлади.

За К. Роджерсом, коли люди усвідомлюють невідповідність між Я-концепцією і якимось аспектом наявного переживання. Переживання, що не відповідають Я-концепції, сприймаються як загрозові; вони не допускаються до усвідомлення, оскільки інакше особистість індивіда нічого очікувати єдиним цілим. Так, **якщо людина вважає себе чесною, але зробить якийсь нечесний вчинок, вона відчуватиме загрозу.**

Невідповідність між Я та переживанням не завжди сприймається на свідомому рівні. Роджерс постулює, що можлива ситуація, коли людина відчуває загрозу, не усвідомлюючи цього. Коли існує невідповідність між Я-концепцією та переживанням, і людина не усвідомлює цього, вона потенційно вразлива для тривоги та особистісних розладів. **Тривога, таким чином, є емоційною реакцією на загрозу, яка сигналізує, що організована структура Я відчуває небезпеку дезорганізації, якщо невідповідність між нею та загрозовим переживанням досягне усвідомлення. Тривожна людина – це людина, яка невиразно усвідомлює, що визнання чи символізація певних переживань призведе до радикальної зміни його теперішнього**

образу себе. Таким чином, усвідомлення глибокого почуття агресії та ворожості вимагатиме значної реорганізації Я-концепції людини, яка вважає себе люблячою та м'якою. Ця людина відчуватиме тривогу щоразу, коли відчує і усвідомить свої гнів і ворожість.

Психічні розлади та психопатологія

За Роджерсом, якщо між Я та поточними переживаннями існує значна невідповідність, то захист Я може стати неефективним. У такому "беззахисному" стані невідповідні переживання точно символізуються у свідомості, і Я-концепція людини руйнується. Таким чином, особистісні розлади та психопатологія з'являються, коли Я не може захистити себе від натиску загрозливих переживань. Людей із такими розладами зазвичай називають "психотиками". Їхня поведінка для об'єктивного спостерігача здається дивною, нелогічною або "божевільною". Роджерс вважав, що психотична поведінка часто відповідає заперечним аспектам переживання, а чи не Я-концепції. Наприклад, людина, яка суворо контролює агресивні імпульси, заперечуючи, що вони є частиною його образу себе, може поводитись явно загрозливо по відношенню до тих, з ким стикається в реальності в психотичному стані. Ірраціональна та саморуйнівна поведінка часто пов'язана з психозом.

Фактично Роджерс вважав розлад поведінки результатом невідповідності між Я і переживанням. Значність невідповідності між свідомим Я і переживанням визначає тяжкість психологічної дезадаптації.

Механізми захисту. Роджерс запропонував лише два механізми захисту, які використовуються для мінімізації усвідомлення невідповідності всередині Я або між Я і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення.

4. Техніки клієнт-центрованої психотерапії

Терапевтичні умови для психологічної зміни клієнта

1. Двоє людей перебувають у психологічному контакті.

2. Перша людина, клієнт, перебуває у стані невідповідності, він уразливий і тривожний.

3. Друга людина, психотерапевт, є гармонійною або цільною.

4. Психотерапевт відчуває безумовну позитивну увагу до клієнта.

5. Психотерапевт відчуває емпатичне розуміння внутрішньої системи координат клієнта та прагне передати це клієнту. Психотерапевт, центрований особистості, відчуває до клієнта емпатію.

6. Як мінімум, має відбутися передача клієнту емпатійного розуміння та безумовної позитивної уваги психотерапевта.

До технік клієнт-центрованої психотерапії відноситься **рефлексивна техніка**. Дана техніка передбачає, що психотерапевт, як дзеркало, відображає переживання клієнта, і це відображення дозволяє клієнту усвідомити свій внутрішній досвід, неузгодженість досвіду з Я-концепцією, перекручування в Я-концепції. Наприклад: клієнт, який прийшов на прийом, може повідомити наступне: “Я під час сну бачив свою матір; коли я їхав до Вас, я думав про неї. Я дуже втопився. У мене проблеми з дружиною, дітьми, моїм директором на роботі...” Можливі терапевтичні відповіді: “Багато на Вас звалилося”, “Це занадто багато для Вас”, “Ви відчуваєте себе втомленим”, “Ви не знаєте, з чого почати свою розповідь...”, “Я бачу, що Ви маєте серйозні проблеми” і т.д. Не всі вище наведені терапевтичні реакції ефективні. Розповідь клієнта, можна розділити на п’ять частин: 1) сновидіння про матір; 2) міркування про матір (невідомо, добра вона чи погана, любить він її чи ненавидить); 3) втома (не сказав про причину втоми – від поганого сну, важкої роботи, конфліктів і т.д.); 4) проблеми з дружиною, з дітьми (але клієнт не сказав, які конкретно ці проблеми); 5) проблеми з директором на роботі (які саме, клієнт не сказав). Терапевт, звичайно, може мати свою версію (наприклад, саме головне – це стосунки із матір’ю, або, навпаки, відносини з дружиною і т.д.) і спрямувати клієнта на обговорення саме цього аспекту його скарги. Всі терапевтичні реакції на приватний аспект скарги (наприклад, “Ви відчуваєте себе втомленим”) є не найкращими. Реакція типу:

“Я бачу, що Ви маєте серйозні проблеми” хоча і не є реакцією на приватні аспекти скарги, та представляється директивною, тому що змушує клієнта говорити лише про проблеми. Клієнт має право сам вибирати, про що, скільки і коли хоче говорити, і відповідальний перед собою за цей вибір. Для реакції типу: “Ви сказали багато, але скажіть ще що-небудь”, – характерний тиск на клієнта. В реакції типу: “Останнім часом є що-небудь або хто-небудь, що радує Вашу душу?” – так проявляється “глухота” терапевта до клієнта. Терапевт ніби говорить: “Давай не будемо про погане, поговоримо краще про гарне, хороше”. Реакція типу: “Зі мною теж так було, і я Вас добре розумію” – не є супроводом клієнта (терапевт не повинен говорити про себе). Не потрібно також і “тягти” клієнта у проблему (наприклад, “Вам важко, і Ви відчуваєте, що ця проблема не вирішується”), а супроводжувати його. Гарною була б наступна реакція терапевта: “Ну так, сьогодні ранком багато відбулося з Вами”. Потім варто зачекати. У цей час клієнт вирішує, про що говорити (з цих п’яти частин) і чи потрібна йому допомога у зміні. Така реакція терапевта надає свободу клієнту, у тому числі – свободу не змінюватися. І в цьому випадку не потрібно тягти клієнта у терапію [1, с. 187].

Можлива й інша техніка – **техніка повторів** – психотерапевт просто переказує те, що сказав клієнт: “Вам приснилася мати, і Ви думали про неї, коли їхали до мене на прийом...”. Після такої реакції терапевта настає пауза. Якщо клієнт, надаючи свою скаргу терапевту, говорить багато, то техніка повторів не спрацює – вона виведе клієнта з процесу. Тут доречно використовувати техніку узагальнення. Наведений перший варіант ефективною відповіді і є узагальненням. В якості прикладу наведемо наступну ситуацію: одного разу на сеансі спільної сімейної терапії дружина, роздратовано, з образою, в голосі говорила, що не очікувала недовіри чоловіка (не хоче прописати у помешканні). Чоловік любив свою дружину, але мав досвід невдалого першого шлюбу. Він агресивно реагував на роздратування дружини, на спробу “викрити” його (“я все для тебе роблю, а ти...”), розглядаючи таку поведінку дружини як агресивну маніпуляцію. При цьому

він не чув її, а вона – його. Більш того, вона не усвідомлювала свою образу. Терапевт попросив чоловіка мовчки послухати як він буде говорити з його дружиною. Так терапевт звернувся до неї зі словами: “Я відчуваю, що Вас переповняє образа. Якщо Ви скажете про це, я готовий це прийняти”. Після деякої паузи жінка заплакала і стала говорити про те, як переживає образу. Вона говорила не про “справу”, як раніше (з холодною розважливістю або агресивною наполегливістю), а про себе, свої відчуття. В цьому випадку чоловік вже був готовий вислухати дружину. Така техніка терапевтичного реагування являє собою **техніку рефлексивної відповіді** [1, с. 187].

Цікавою **технікою є метафора**, яку можна використовувати і як разовий терапевтичний елемент, і як первазивний образ, який супроводжує увесь процес терапії. Якщо метафора відповідає досвіду клієнта, то вона дозволяє клієнту увійти в символічний шар власної свідомості, відійти від предметної визначеності світу, що накладає істотні зовнішні обмеження на прийняття рішення самим клієнтом. Наприклад, якщо клієнт ненавидить дружину (вона стала некрасивою, товстою, величезною) і внутрішньо бажає їй смерті, то при вираженому почутті провини він навряд чи почне обговорювати з терапевтом тонкощі і деталі своїх агресивних фантазій. Метафору можна побудувати в таким чином: “Один раз принц однієї маленької держави вирішив посадити в себе під вікном красиве, квітуче дерево з прекрасними квітами. Він знайшов таке дерево (рослину) – воно було маленьке, ніжне, тендітне. Щоранку і в вечір принц насолоджувався прекрасним, сліпучим виглядом і пахощами цього дерева. Але раптом дерево стало швидко рости, товстіти, закрило вікно спальні принца, що навіть сонце туди не проникало. У спальні стало холодно, незатишно. Через вікно він вже нічого не міг побачити. Це було те дерево, яке він раніше любив і яким він дуже пишався. Але це ж дерево стало йому заважати, стало йому ненависне. Принц почав планувати, як спиляти, знищити дерево...” Клієнт, звільнений від почуття провини, у даному метафоричному образі може обговорювати свої агресивні почуття до “товстого дерева”. Метафора є прекрасним засобом

терапевтичної регресії в тому змісті, який звільняє клієнта від дорослої визначеності світу, його причинно-наслідкового взаємозв'язку [2, с. 386; 4, с. 188].

Важливою **технікою є емпатійні відповіді** терапевта. Наприклад: “Ви відчуваєте, що весь світ проти Вас”. Емпатійна відповідь – це вербалізація терапевтом світо – і самовідчуття клієнта. Емпатійні відповіді дають можливість клієнту відчувати, що терапевт його розуміє і знаходиться з ним у цьому “танці”. Наведемо невеликий фрагмент тренувального терапевтичного інтерв'ю з використання техніки емпатійної відповіді (К – клієнт, Т – терапевт; число в дужках вказує на порядковий номер реакції в інтерв'ю):

К (1). Я вступаю у конфронтацію із собою, тому що не люблю людей, роблю їм зауваження, виставляю у дурному світлі. Я знаю, що це погано, але не можу себе зупинити. Я дорікаю собі за це. Особливо це проявляється у стосунках з людьми, яких я не люблю. Я хотів би уникнути цього, знайти сили щоб зупинити це в собі. Наприклад, я усвідомив, що я брешу.

Т (1). Я почув у цьому, що Вам не подобається те, як Ви сприймаєте людей, і це Вас злить.

К (2). Я начебто даю собі право засуджувати інших, але в мене такого права немає.

Т (2). Ця проблема полягає не у тому, як Вас сприймають інші, а у тому, що відбувається всередині Вас.

К (3). Я думаю, про те, де воно в мені виникає, і з чого. Часто мені спадає на думку, що це страх. Я усвідомив, що для мене велике значення у житті має любов. Це немов загроза, коли я відчуваю, що це не так.

Т (3). Те, що Ви іншим навішуєте ярлики, викликане страхом і нестачею любові?

К (4). Ви мене спрямували. Це добре. Я завжди відчуваю, що я кращий за інших, і тому я гідний любові. Лише згодом я відчуваю, що це не так. Я хочу піднятися над іншими, щоб мати право на любов. Я повинен доводити, що я хороший. Такі думки дозволяють мені контролювати себе.

Т (4). Для Вас важливо вирішити, як себе ще краще контролювати? Це так?

К (5). У мене покращуються відносини з дружиною і дітьми, коли я себе контролюю...(пауза).

Т (5). Я відчуваю, що я Вас заблокував.

К (6). Раптом наступила порожнеча [1, с. 190; 2, с. 386-387].

Реакція Т (1) залишила осторонь серйозну проблему клієнта (не люблю людей, дорікаю собі за це) і переключилася на частковий елемент (брешу). Реакція Т (2) м'яко спрямовує на переживання, на внутрішній світ. Але тут терапевт не є з клієнтом. Реакція Т (3) – інтелектуальна реакція пошуку причин. Реакція Т (4) – реакція, де немає емпатії. Клієнт готовий йти далі у свій досвід, у своє переживання, але реакція Т (5) блокує його: питання про самоконтроль – це питання, що виводить клієнта з переживання.

Цікавими є результати отримані при аналізі вербальних реакцій К. Роджерса в терапії щодо висловлення клієнтів (терапевтичні інтерв'ю, проведені з 1950 по 1986 роки). Було виділено шість категорій вербальних реакцій, такі як: 1) емпатійний супровід; 2) відповіді на питання клієнта; 3) спрямовуючі запитання; 4) терапевтичні коментарі; 5) терапевтична оцінка (інтерпретація); 6) терапевтична згода з клієнтом. Виявилося, що більшість реакцій попадала у категорію “емпатійний супровід” (відповідно в різних інтерв'ю частка цих відповідей коливалася від 55% до 98%). Найнижчий відсоток терапевтичних реакцій складали відповіді на питання (від 10% до 25%) [1, с. 190].

Навчання клієнт-центрованої психотерапії – це, перш за все, занурення у досвід переживань, у досвід якісних стосунків. До використання технік людина, ніби “дозріває”. При цьому техніки не мають статусу техніки в точному значенні цього слова. Підхід К. Роджерса – це, швидше, стиль життя, ніж просто професійна техніка.