



**Карл Роджерс
«Консультирование и
психотерапия»**

Презентацию подготовила
студентка ПСИ-Б-0-В-2016
Карпова Ольга Алексеевна

Типичные стадии терапевтического процесса

1. Человек обращается за помощью.
2. Ситуация оказания помощи, как правило, определена.
3. Консультант стимулирует свободное проявление чувств, связанных с проблемой.
4. Консультант распознает, принимает и проясняет эти (возможно негативные) чувства.



5. Если индивид достаточно полно выразил свои негативные чувства, за этим следует весьма слабое и нерешительное проявление позитивных импульсов, которые способствуют росту индивида в ходе терапии.

6. Консультант признает и принимает выражаемые клиентом положительные чувства точно так же, как и отрицательные.



7. Такой инсайт, самопонимание и самопринятие — следующий важный этап всего процесса.

8. С наступлением инсайта — здесь следует еще раз подчеркнуть, что перечисленные этапы отнюдь не являются ни взаимоисключающими, ни связанными жесткой последовательностью — переплетается процесс определения возможных решений, выбора линии поведения

9. Затем следует один из самых волнующих моментов в терапии — включение в пока, вероятно, непродолжительную, но очень значимую на данном этапе позитивную деятельность.

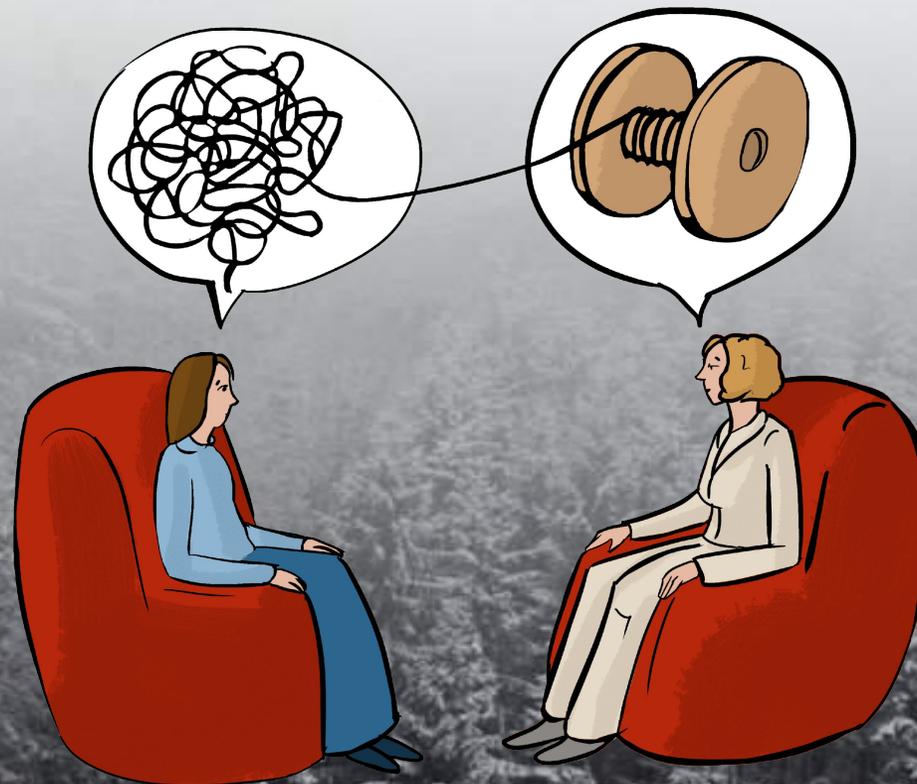


10. Нет смысла долго задерживаться на заключительных этапах терапевтического процесса. Как только индивиду удастся пережить глубокий инсайт и попробовать со страхом и неуверенностью проделать ряд позитивных действий, то все последующее — это уже элементы его дальнейшего роста. Здесь имеется в виду прежде всего развитие будущего нового инсайта — более полного и точного осмысления самого себя, когда личность обретает мужество еще глубже взглянуть на собственные поступки.



11. Наблюдается все возрастающая интеграция поведения со стороны клиента. Уже меньше страха при принятии решений и больше уверенности в самостоятельных действиях.

12. На этом этапе появляется ощущение, что потребность в помощи ослабевает, и у клиента наступает осознание, что отношения близятся к завершению



Основные условия, при которых возможна психотерапия или консультирование.

1. Индивид испытывает определенное напряжение, возникающее вследствие противоречивых внутренних стремлений или в результате конфликта между социальными требованиями и требованиями внешней среды, с одной стороны, и индивидуальными потребностями — с другой. Порождаемое этим напряжение сильнее стресса, возникающего у индивида в процессе выражения им собственных переживаний, касающихся своей проблемы.
2. Индивид обладает определенной способностью справляться со своими жизненными трудностями. Он обладает адекватной устойчивостью и достаточными возможностями для того, чтобы контролировать свою ситуацию. Обстоятельства, с которыми ему приходится сталкиваться, не настолько неблагоприятны и неизменны, чтобы он не смог при желании контролировать или изменить их.
3. У индивида есть возможность выразить свои противоречивые эмоции во время запланированных бесед с консультантом.
4. Он способен выражать это напряжение и конфликты вербально либо иными средствами. Осознанная потребность в помощи предпочтительна, но не необходима.
5. Он в достаточной степени независим эмоционально, а также физически от непосредственного семейного контроля.
6. Он не страдает от чрезмерной неустойчивости, особенно органического происхождения.
7. Он обладает достаточным интеллектом — средним или высоким, — чтобы справиться со своей жизненной ситуацией.
8. Подходит по возрастному критерию — достаточно взрослый для независимых поступков и достаточно молодой, чтобы сохранить некоторую гибкость при адаптации. Хронологически это можно определить как возраст от 10 до 60 лет.

Необходимые условия, при которых целесообразно использовать не прямое воздействие или “средовой” подход. Нам необходимо четко представлять себе не только те факторы, которые свидетельствуют о том, что в том или ином конкретном случае рекомендуется использовать метод консультирования, но также и те критерии, которые говорят в пользу непрямого воздействия. Далее мы попытаемся перечислить все эти критерии. Наличие только одного из этих условий уже является достаточным основанием для того, чтобы сосредоточить внимание именно на этом методе.

1. Компонентные факторы, характеризующие ситуацию индивидуального приспособления, настолько неблагоприятны, что, даже изменив свои установки и достигнув инсайта, индивид не в силах с ними справиться. Деструктивный опыт отношений внутри семьи или другой социальной группы или негативное в целом окружение в дополнение к его собственным неадекватным физическим или каким-либо другим особенностям будут крайне отрицательно влиять на развитие способности к приспособлению до тех пор, пока не будет изменена окружающая среда.

2,3. Индивид недоступен для консультирования в том смысле, что не удастся обнаружить какие-либо средства, с помощью которых он мог бы выразить свои эмоции и проблемы. (Примером может служить глубоко погруженный в себя индивид на начальной стадии шизофрении, который не может выразить свои совершенно явные противоречивые установки.)

4,5. Эффективное воздействие на окружающую среду проще и эффективнее, чем прямая терапия. Это условие, видимо, является определяющим, только когда порождающая проблему ситуация почти полностью относится к влиянию среды, — неадекватная школьная программа, неблагоприятное место проживания, нетерпимый и некомпетентный воспитатель или какой-то иной фактор внешней среды, который порождает проблему.

6,7. Индивид слишком молод или слишком стар, недостаточно развит интеллектуально, слишком нестабилен для прямого метода терапии.

8. Видимо, имеет смысл прокомментировать сформулированные в обобщенном виде критерии. Очевидно, они не должны применяться вслепую или механически. Они нужны как повод к размышлению, а не как замена ему. Они не охватывают все возможные ситуации. Например, они предназначены помочь определить первичный ракурс лечения, но не претендуют на то, чтобы указывать дальнейшее направление. Так, консультирование может быть назначено как вспомогательная мера, тогда как основное внимание будет сосредоточено на изменении факторов внешней среды, или, наоборот, какой-то косвенный метод лечения может использоваться, несмотря на то, что все надежды возлагаются на психотерапию. Короче говоря, эти критерии предназначены скорее для прояснения ситуации, для размышления о решениях, принятых на иных основаниях.



Консультирование как уникальное взаимодействие

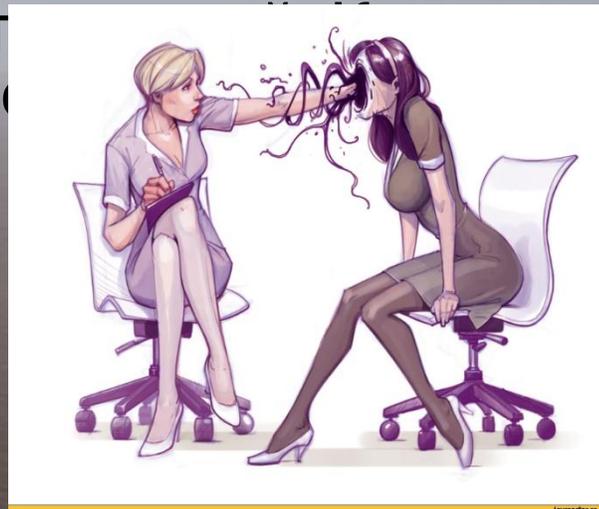
Терапевтические отношения не являются, к примеру, отношениями между родителем и ребенком, с их глубокими эмоциональными связями, которые характеризуются зависимостью, с одной стороны, и принятием авторитарных и ответственных ролей — с другой.

Терапевтические взаимоотношения — также и не дружеские отношения, главная черта которых — полная взаимность, взаимопонимание, стремление как получать, так и отдавать что-то другому.

Консультирование — это и не типичные взаимодействия учителя и ученика с их делением на руководителя и подчиненного, с изначальной установкой: один должен учить, а другой — учиться, с акцентом исключительно на интеллектуальные усилия.

Это не та терапия, которая базируется на взаимосвязи врача и больного, где существует экспертная диагностика и директивные указания со стороны врача, смиренное принятие и подчинение со стороны кли

Отношения во время консультирования — это не отношения между коллегами, хотя какие-то элементы подобных отношений присутствуют. Консультант и консультируемый — это ни вождь и его последователь, ни священник и прихожанин. Иначе говоря, терапевтические отношения представляют собой специфические социальные связи, отличающиеся от любых других, которые до этого устанавливал человек. Нередко на первых встречах он довольно продолжительное время пытается понять этот ни на что не похожий тип человеческих взаимоотношений. Консультант, в свою очередь, должен осознавать это, эффективно управлять ситуацией.



Основные аспекты терапевтических взаимоотношений

Во-первых, это теплота и отзывчивость со стороны консультанта, которые делают возможным установление раппорта, постепенно перерастающего в более глубокую эмоциональную взаимосвязь.

Вторая особенность терапевтического взаимодействия — предоставление достаточной свободы выражения чувств.

Несмотря на существующую полную свободу выражения эмоций, терапевтическая беседа развивается в определенных рамках, что придает ей структуру, которую клиент может использовать, делая открытия внутри себя. Эти ограничения — третий и очень важный аспект ситуации консультирования. *(ограничение ответственности, ограничение времени, допустимые границы агрессивного поведения, допустимые пределы привязанности.)*

Четвертой характеристикой терапевтической ситуации является ее свобода от любого давления или принуждения.

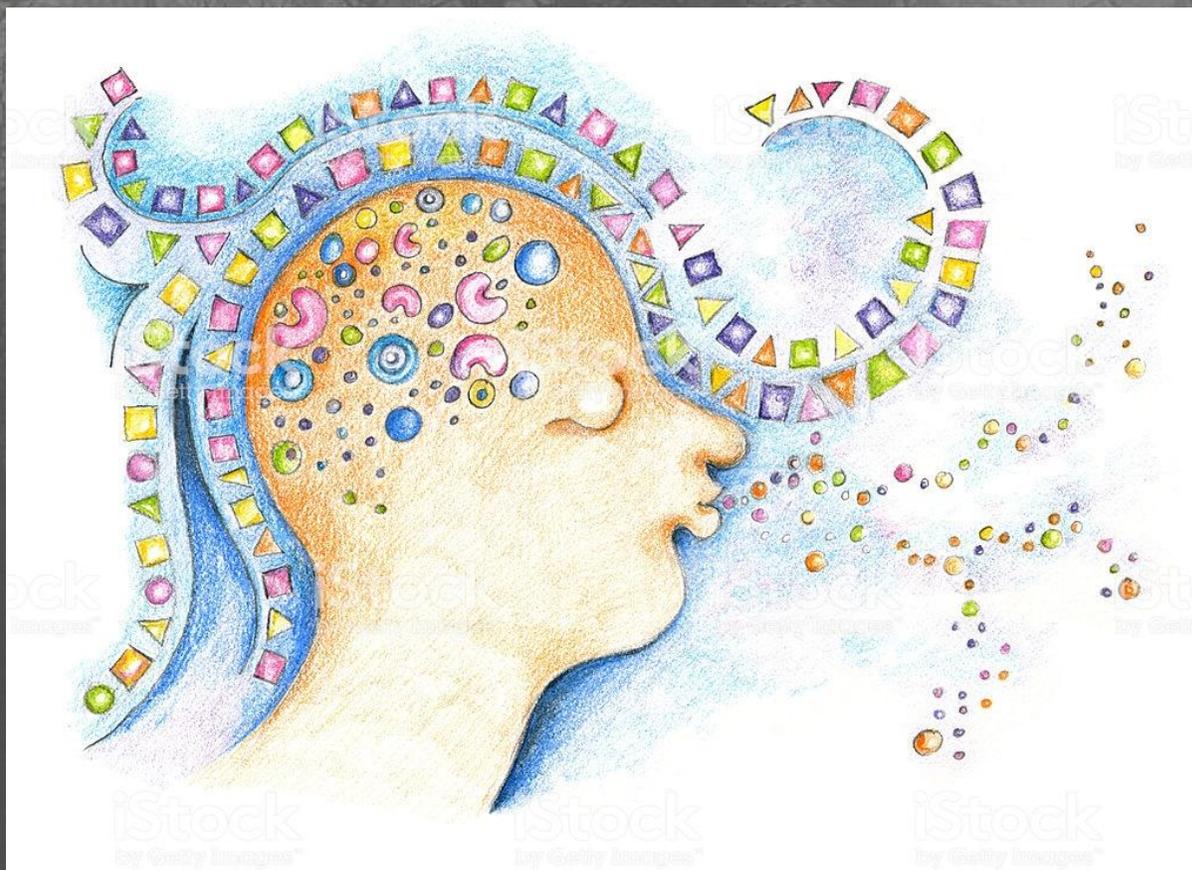
Эмоциональные высвобождения

Теперь мы перейдем к тому, что многие считают одним из центральных моментов любого вида терапии, — высвобождению чувств. Конечно, одной из важнейших задач любого опыта консультирования является вскрытие тех мыслей, установок, чувств, эмоционально окрашенных импульсов, которые тесно связаны с проблемами и конфликтами индивида. Эта задача осложняется тем, что легкие, поверхностные отношения, сложившиеся с клиентом, не всегда обладают значимостью и мотивирующей силой. Поэтому консультант должен быть по-настоящему профессионалом, чтобы дать выход высвобождению, позволить клиенту отреагировать на ключевые моменты своей ситуации



Достижение инсайта

Опыт выражения до сих пор подавляемых чувств несет в себе нечто большее, чем просто высвобождение. В ходе этого переживания индивид обретает какое-то новое восприятие самого себя.



Что такое инсайт?

Восприятие взаимосвязей. Во-первых, здесь имеет место восприятие взаимосвязей между ранее известными фактами.

Самопринятие. Вторым элементом в феномене инсайта является самопринятие, или, выражаясь языком перцепции, восприятие всех побуждений с точки зрения их естественных взаимосвязей. Принимающая атмосфера в ходе консультирования во многом облегчает для индивида признание всех своих установок и импульсов. Здесь не нужно, как обычно, отрицать те чувства и эмоции, которые являются социально неприемлемыми или которые не соответствуют требованиям идеального “я”.

Элемент выбора. Существует еще один элемент, входящий в структуру инсайта. Он менее осознаваем. Подлинный инсайт включает позитивный выбор тех целей, которые принесут наибольшее удовлетворение индивиду.

Спасибо за внимание!

