

Представление об идеальной семье в концепции К. Роджерса

С точки зрения клиент-центрированного подхода Карла Роджерса,:

- - все люди наделены врождённой тенденцией к актуализации себя;
- - все люди наделены врождённым и уникальным потенциалом, который каждый должен реализовать в процессе актуализации себя;
- - все люди сталкиваются с мнениями и оценками окружающих;

Врождённая тенденция к актуализации себя проявляется в стремлениях:

- - к всё большей адаптации в окружающей среде,
- - к развитию и усложнению своей внутренней организации

Центральная **гипотеза** этого подхода кратко может быть сформулирована так: человек обладает в самом себе огромными ресурсами для самопознания, изменения Я-концепции, целенаправленного поведения, а доступ к этим ресурсам возможен только в том случае, если **благодаря фасилитирующим психологическим установкам создается определенный климат.**

Мнения и оценки окружающих:

- - все люди сталкиваются с мнениями и оценками окружающих;
- - на основе мнений и оценок формируется внутренний рабочий орган самоконтроля – самооценка;
- - мнения и оценки могут направлять человека в сторону от реализации своего врождённого и уникального потенциала, в сторону от актуализации себя;
- - чрезмерная зависимость от мнений и оценок в ущерб тенденциям, связанным с актуализацией себя, на этом пути может остановить невроз.

Существует три условия, которые образуют климат, обеспечивающий рост и развитие:

- 1 элемент – это подлинность, искренность или конгруэнтность;
- 2 по важности – безусловное позитивное принятие;
- 3 аспект отношения – эмпатическое понимание.

- 1) **Подлинность, искренность или конгруэнтность**

Подлинность означает, что терапевт открыто проживает чувства и установки, которые имеют место в данный момент. Существует соответствие или конгруэнтность между тем, что испытывается на соматическом уровне, что представляется в сознании и тем, что выражается клиенту.

- 2) **Безусловное позитивное принятие**

Принятие терапевта предполагает позволение клиенту быть в любом его непосредственном переживании – смущении, обиде, возмущении, страхе, гневе, смелости, любви или гордости.

■ 3) **Эмпатическое понимание**

Терапевт точно воспринимает чувства, личностные смыслы, переживаемые клиентом, и сообщает, передает это воспринятое понимание клиенту. Это может прояснить не только те смыслы, которые тот сознает, но даже те, что лежат чуть ниже уровня осознания. Эта особая, активная разновидность слушания – одна из самых мощных известных сил, обеспечивающих изменение.

К. Роджерс считает, что успех взаимоотношений в семейной жизни базируется на четырёх постулатах:

- 1) открытое выражение чувств;
- 2) построение отношений на основе реальности;
- 3) улучшение двусторонней коммуникации;
- 4) желание быть самим собой.

1) Открытое выражение чувств

- - Клиенты постоянно подходят к открытому выражению чувств и эмоций перед членами своей семьи.
- - В процессе психотерапии клиент обнаруживает, что может стать более искренним.
- - Люди начинают чаще выражать эмоции, которые они действительно испытывают в момент их появления.

2) Построение отношений на основе реальности

- - Консультирование влияет на семейные отношения клиентов.
- - Отношения могут строиться на основе подлинных чувств, а не на основе защитных реакций.
- - Человек, принимающий собственные чувства, может строить отношения на фундаменте этих чувств.
- - Принимать свои положительные чувства по отношению к себе как к хорошему (отцу, мужу и т.д.)

3) Улучшение двусторонней коммуникации

Психотерапевтическая работа позволяет выявить еще несколько изменений в семейных отношениях клиентов.

- - Они обучаются тому, как начать и поддерживать хорошую двухстороннюю коммуникацию.
- - Они начинают замечать, что их понимают.
- - Это вызывает ослабление всех защитных реакций, что индивид хочет создать эту атмосферу и для других.

4) **Желание быть самим собой**

- - Клиенты дают возможность каждому члену семьи выражать свои чувства и быть собой.
- - Человек начинает доверять себе, своей неповторимости и начинает доверять и принимать уникальные чувства и ценности другого человека (члена семьи).
- - Позволять человеку быть самим собой.
- - Не подчинять чувства других своим собственным чувствам.

Применительно к **задаче родительства** Карл Роджерс описал следующие модели:

- - Модель хорошо функционирующего родителя
- - Модель плохо функционирующего родителя.

Модель хорошо функционирующего родителя в концепции К. Роджерса:

- - Хорошо функционирующий родитель обладает высоким уровнем самопринятия.
- - Высокий уровень самопринятия позволяет родителю принимать и своих детей, организмически оценивать их.
- - Организмическое оценивание предполагает, что родитель, выдвигая требования по отношению к своему ребенку, исходит из потребностей его уникальной внутренней организации.
- - На противоположном полюсе будет стоять выдвигание условий ценности по отношению к ребёнку.

Модель плохо функционирующего родителя в концепции К. Роджерса:

- - Плохо функционирующий родитель характеризуется низким уровнем принятия себя.
- - Многого такой родитель в себе не принимает, следовательно, он не может многого принять и в своем ребенке.
- - Ориентируется при его воспитании ребёнка на потребности его внутренней организации.
- - Такой родитель выдвигает по отношению к ребёнку много условий ценности.
- - Начинать работу с таким родителем следует с действий, направленных на увеличение уровня принятия себя.

Модель плохо функционирующего родителя в концепции К. Роджерса:

- - Плохо функционирующий родитель характеризуется низким уровнем принятия себя.
- - Многого такой родитель в себе не принимает, следовательно, он не может многого принять и в своем ребенке.
- - Ориентируется при его воспитании ребёнка на потребности его внутренней организации.
- - Такой родитель выдвигает по отношению к ребёнку много условий ценности.
- - Начинать работу с таким родителем следует с действий, направленных на увеличение уровня принятия себя.

Роль семейного терапевта:

- - Роль семейного терапевта становится чрезвычайно значимой, ведущей в современной семье.
- - От способности супругов выполнять эту роль зависит насколько в их семье реализуется функция- создание условий для развития личности всех членов семьи
- - Основным фактором, объединяющим людей в семью, является потребность в клиент-центрированном общении с близким человеком.
- - Успешность брака может зависеть от того, насколько супруги способны играть роль клиент-центрированного терапевта по отношению друг к другу.

Цель работы с клиентом в рамках клиент-центрированного подхода:

- - клиент должен меньше ориентироваться на мнения и оценки социального окружения;
- - клиент должен больше ориентироваться на свои врождённые тенденции;
- - врождённые тенденции связаны с усложнением личностной организации и стремлении к более глубокой адаптации к окружающей среде.

Приёмы используемые в рамках клиент-центрированного подхода:

- - Вербализация
- - Молчание консультанта, в котором клиент ощущает принятие
- - Акцентирование эмоций

Условия, которым должен отвечать диалог консультанта и клиента:

- Консультант конгруэнтен по отношению к своему собственному опыту в отношениях с клиентом.
- Консультант переживает безусловную положительную оценку по отношению к клиенту.
- Консультант эмпатически воспринимает клиента.

Результатом терапии, ориентированной на клиента, служат выводы:

- - Выражать любое сильное и продолжительное эмоциональное отношение в адрес человека, с которым они связаны, с той силой и глубиной которая в них есть.
- - Человек осознаёт, что лучше строить семейные взаимоотношения на основе взаимных чувств, которые существуют на самом деле.
- - Люди могут отказаться от некоторых защитных механизмов если выражают себя более свободно.
- - Взаимное понимание начинает распространяться на межличностное взаимодействие.
- - У человека возрастает желание быть самим собой и разрешать другим быть самим собой.
- - Семья становится собранием неповторимых индивидов.
- - Достижение единой цели – способствовать каждому члену семьи в процессе открытия себя и становления собой.