РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА Определения Поскольку в подходе Карла Роджерса первоначально была очень сильна ориентация исключительно на консультирование и психотерапию, начну и я с этих понятий. С того, как определял их сам Роджерс. В частности, он писал, что эффективное консультирование представляет собой определенным образом структурированное, свободное от предписаний взаимодействие, которое позволяет клиенту достичь осознания самого себя настолько, что это дает ему возможность сделать позитивные шаги в свете его новой ориентации (Роджерс К., 1942). В начале 40-х годов 20 столетия, Роджерс, уже имея немалый опыт консультирования и психотерапии, наконец, выразил его на бумаге, в книге «Консультирование и психотерапия». Многое воспринималось и описывалось им на контрасте с тем, что ранее составляло суть психотерапии, с ее изначальной директивностью, ориентацией на решение проблем и ролью психотерапевта, как человека, стоящего над клиентом… Карл писал, что его «…подход отличается от предшествующих тем, что преследует совершенно другую цель. Он прямо направлен на большую независимость и целостность личности без расчета на то, что если консультант будет помогать в решении проблемы, то будут достигнуты и результаты. Человек, а не проблема ставится во главу угла. Цель – не решить отдельную проблему, а помочь индивиду “вырасти” таким образом, чтобы он сам смог справляться с существующей, а также с последующими проблемами, будучи уже более интегрированной личностью. Если он сможет обрести достаточную целостность, чтобы решить какую-то одну проблему, являясь в боль- 8 Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА шей степени личностью независимой, ответственной, ясно мыслящей и хорошо организованной, то на этом же уровне он сможет решать и все свои новые проблемы (Роджерс К., 1942). В каком-то смысле это подход, совсем не дающий рыбу, а научающий ее ловить…Точнее даже не научающий, а обращающий к внутреннему забытому состоянию того, что это умение (знание, чувство, ощущение) уже когда-то с тобой было… Причем еще и обращающий без активного действия со стороны этого обращающего…С помощью лишь его дружеского, принимающего и участвующего соприсутствия… Говоря более строгим и научным языком, Клиент-центрированная психотерапия – направление, ориентированное на актуализацию с помощью понимающего и глубоко личного контакта между клиентом и терапевтом врожденной тенденции организма и психики к развитию, самоорганизации и самосохранению для достижения внутренней гармонии, и удовлетворенности жизнью (Калина Н.Ф.). Клиентцентрированный? Личностноцентрированный? Человекоцентрированный подход? Первоначально подход Карла Роджерса к терапии назывался недирективным (40-е годы 20 века), что отражало интерес автора к методам, которые способны изменить поведение. Роджерс предположил, что человек способен сам изменить свою личность, тогда психотерапевт может быть менее директивным во взаимоотношениях с ним. Позже К. Роджерс акцентировал своё внимание на тех методах, которые позволяют терапевту лучше разобраться с тем, что происходит с клиентом в процессе лечения. Впоследствии данный подход был переименован в «клиент-центрированный» (50-е годы), что подчеркнуло его основную идею – понять самовосприятие клиента. Главную роль в своем подходе Роджерс отводил взаимоотношениям между терапевтом и клиентом, как важнейшим условиям терапии. В 60 -70-е годы клиентцентрированная психотерапия эволюционировала в человекоцентрированное обучение, а в 80-е годы воплотилась в человекоцентрированную политику. А.Б. Орлов отмечает: «…ставший уже привычным в отечественной психологии перевод 9 Карл Роджерс - основатель подхода терминов «person-centered therapy» и «person-centered approach» как «личностноцентрированная психотерапия» и «личностноцентрированный подход» не является…вполне точным: принимая во внимание общепринятое в англоязычной психологической литературе различение терминов person (человек) и personality (личность), психотерапию и подход Роджерса следует обозначить как «центрированные на человеке» или «человекоцентрированные».