

Приведена теория процесса К.Роджерса (тезисы).

К. Роджерс создал теорию процесса.

- 1) нужно погрузиться в наблюдаемые события и приблизиться к явлениям по возможности без предварительных гипотез, используя метод естественного наблюдения и описания.
- 2) В качестве инструмента я использовал себя. В течение года слушал без предвзятости записи психотерапевтических бесед.
- 3) Чувства «охватывают» клиента – это ощущение, чувство не имеют имя, название, это просто ощущение, которое должно быть тщательно изучено, прежде чем его можно будет как-то назвать.
- 4) Существует множество способов, с помощью которых клиенты действительно приближаются к своим чувствам. Чувства «бьют ключом», «просачиваются». Клиент приближается к своему чувству. При этом важно не только испытывать чувство, но и возникает потребность у клиента «точно обозначить» свое чувство. «Ничто приблизительное не подходит».
- 5) «Имеется постоянный оптимальный набор условий, способствующих ... изменению». Это условие – «клиент чувствует себя полностью принятым», «полностью принятым таким, каким он есть» (несмотря на слезы, молчание и т.п.). Принятие == «эмпатическое понимание»+ «принятие». Причем, это принятие должно быть не в голове терапевта, а переживаться клиентом.
- 6) Процесс – это некоторый континуум, причем не представленный некоторыми устойчивыми структурными образованиями. Хотя это может быть, «однако более важную последовательность составляет переход от неподвижности к изменчивости, от застывшей структуры к потоку, от статики к динамике». Роджерс сформулировал гипотезу: «качество высказываний клиента ... могут указывать на его положение в этом континууме, могут показывать. Где он находится в этом процессе изменений».
- 7) Процесс состоит из 7 стадий. «Хотя я буду подчеркивать, что это – континуум, и не важно, различаем ли мы три стадии или пятьдесят, все равно существовали бы все промежуточные точки». Понятно, что разные проявления клиента могут быть на разных стадиях процесса. Вместе с тем, «в целом у него будет тенденция находится на какой-либо стадии этого процесса». Фактически континуум структурирован от «статичности» (один полюс) к «текучести». Для того, чтобы определить место человека на континууме следует «собрать данные о качествах его переживаний и их выражений».

8) 1-я стадия:

- Нежелание сообщать что-либо о самом себе. Сообщается только о внешних предметах. «Я работаю в школе. Директор школы абсолютно невнимателен ко мне, он не уважает меня. У меня никакой перспективы роста».
- Чувства и личностные смыслы не осознаются, и не относятся к самому себе. К: «Он все время злится на меня». Т: «А что Вы сами чувствуете?» К: «Не знаю».
- Личностные конструкты статичны.
- Близкие отношения в общении кажутся опасными.
- Не признается существование проблем (внутренних). Изменять нужно других, тогда все будет хорошо.
- Нет желания изменяться.
- Блокируется общение с самим собой.
- Индивид мало ориентирован в своих чувствах.
- Отсутствует контакт с реальностью – индивид реагирует на настоящую ситуацию, находя ее сходство с прежним опытом, и затем реагирует на это прошлое. Фактически речь идет о трансферентных отношениях.

Когда человек, находящийся на первой стадии, может почувствовать, что он полностью принят, наступает вторая стадия. Роджерс пишет о том, что мы мало знаем о том, как сделать так, чтобы человек. Находящийся на этой стадии почувствовал, что его принимают. Роджерс указывает одно из таких условий – «быть окруженным атмосферой принятия без проявления собственной инициативы в течение достаточно долгого времени» в групповой психотерапии или игре».

- Выражает чувства других людей.
- Проблемы внешние по отношению к себе.
- Отсутствует чувство ответственности за проблемы.
- Свои чувства описывает так, как будто они ему не принадлежат, или как относящиеся к прошлому («я чувствовал депрессию»). Чувства как внешний по отношению к клиенту предмет.
- Чувства могут быть высказаны, но не осознаны как таковые, как принадлежащие клиенту. (они высказываются, но как неживые).
- Чувства адресованы к прошлому, или как будто из прошлого.
- Личностные конструкты статичны. «Я всегда серьезно отношусь к делу», («Я такой то...»).
- Внутренние противоречия не осознаются.
- Дифференциация личностных смыслов и чувств ограничена.

1) Терапевт мало чего добивается, если клиент находится на 1 или 2 стадиях процесса.

2) Мало чего известно о том, как человек на этих стадиях чувствует, что его «принимают».

9) 3-я стадия.

- Свободный поток высказываний о себе как об объекте.
- Высказывания о своих переживаниях как об объекте.
- Высказывание о себе как об объекте, отраженном, прежде всего, в других. («Я как мама улыбочив, и как папа несколько грубоват»)

- Часто выражаются или описываются чувства или смыслы, отсутствующие в настоящий момент. Обычно это сообщения о прошлом. («Я чувствовал себя трусливым и плохим»).
 - Чувства почти не принимаются. По большей части клиент относится к чувствам как к чему-то постыдному, плохому, ненормальному, такому. Что неприемлемо в отношениях.
 - Чувства могут не только проявляться и иногда осознаваться.
 - Переживания описываются как что-то имеющее место в прошлом или как что-то отделенное от себя
 - Личностные конструкты неподвижны, но могут быть осознаны как таковые, а не как внешние факты. «Я всегда считал себя виноватым, таким, который заслуживает наказание». «Я боюсь оказаться в положении подчиненного. И когда я привязываюсь, я часто попадаю в это положение».
 - Дифференциация чувств и смыслов более четка, менее глобальна, чем на предыдущей стадии.
 - Человек признает противоречия в опыте. «С одной стороны я...(великий), а с другой...(я боюсь оказаться неумехой). Поэтому ничего не делаю».
- Многие люди в поисках психологической помощи находятся приблизительно на третьей стадии.

10) 4-я стадия

- Клиент описывает более сильные чувства, не относящиеся к настоящему.
- Чувства описываются как объекты в настоящем.
- Чувства прорываются против желания клиента.
- Ощущение того, что чувства где-то близко, однако страх перед этими чувствами и недоверие к ним.
- Чувства принимаются, но в очень малой степени.
- Переживание меньше связано с прошлым опытом, оно менее отдалено от человека.
- Сомнение значимости некоторых личностных конструктов.
- Большая дифференциация чувств, конструктов, личностных смыслов.
- Тенденция к более четкому осознанию (вербализации) и выражению чувств.
- Осознание противоречий между опытом и «Я».
- Чувство личной ответственности за проблемы, хотя в этом чувстве проявляются и колебания.

4-я и 5-я стадии составляют содержание психотерапии. Такого рода поведение часто встречается при любой форме психотерапии.

Перескакивание через стадии невозможно!

11) 5-я стадия.

- Чувства выражаются свободно, относятся к настоящему моменту.
- Чувства переживаются почти что полностью – они «прорываются», «просачиваются», несмотря на страх и недоверие.
- Приходит осознание того, что при переживании чувства его необходимо точно назвать.
- Когда чувства «прорываются», клиент чувствует удивление или испуг, редко удивление.
- Чувства все более принадлежат клиенту, и у него растет желание слиться с этими чувствами, быть действительно самим собой.

- Переживание течет свободно, оно не отделено и часто проявляется с маленькой отсрочкой. (между организмическим событием и полным субъективным его переживанием протекает очень мало времени). Чувства являются внутренним референтом, к которому человек может обратиться, чтобы прояснить дело.
- Свободное истолкование своего опыта, открытие новых личностных смыслов.
- Критическое отношение к устоявшимся личностным конструктам. («Я всегда был должен угождать. У меня нет выбора») И далее клиент осознает необходимость смены принципов своего функционирования).
- Стремление к точной дифференциации чувств и смыслов. (во мне какое-то напряжение...или какая-то безнадежность, или какая-то незавершенность чего-то...).
- Все более ясное осознание противоречий и несоответствий в опыте.
- Все возрастающая ответственность за встающие проблемы. Внутренние диалоги становятся более свободными. Разрушается блокада в общении с самим собой. На этой стадии клиент гораздо ближе к своему организмическому бытию, которое всегда представляет собой процесс.

Сам процесс сложен, внутренне неоднороден – в каких областях опыта и личностных смыслов процесс может идти на уровне более низком, чем основной уровень. Роджерс приводит психотерапевтический сеанс Шлина, в котором качество самовыражения находится на 3-й- 4-й стадиях, а как только разговор пошел о сексуальных проблемах – процесс находится на более низких стадиях процесса.

12) 6-я стадия

- Прежде застрявшее чувство, движение, которое было заблокировано, переживается непосредственно.
- Чувство течет, выявляя свое полное качество.
- Чувство переживается в настоящем.
- Клиент не боится своего чувства, не отрицает его и не борется с ним.
- Клиент субъективно живет в своем опыте, а не просто проявляет свои чувства к нему.
- «Я» - это чувство, это бытие в данный момент (Я и есть мое чувство. Эго-идентифицированное чувство).

- Переживание является реальным процессом.
- Физиологическое расслабление.
- Внутренняя коммуникация относительно свободна и не заблокирована.
- Остро переживается несоответствие между опытом и его осознанием.

Роджерс назвал 6-ю стадию критической – принятие полнокровного переживания становится необратимым.

Если переживание полностью осознанно, полностью принято, с ним можно совладать. (с.199).

13) 7-я стадия. Клиент не нуждается при переходе на 7-ю стадию в помощи терапевта. Принятие не является необходимым – но оно полезно.

- Новые чувства переживаются во всем многообразии деталей.
- Доверие к процессу, происходящему в клиенте. Это доверие не к процессам осознания, а к целостному организмическому опыту.
- Ощущение принадлежности чувств себе.
- Переживание стало процессом, и не связано со структурой
- «Я» переживается не как воспринимаемый объект, а как переживаемый процесс.

Примеры этой стадии найти сложно, так как ее достигают немногие клиенты. Клиент на

этой стадии находится в новом измерении. Он живет в потоке своих чувств, осознавая их, веря в них, принимая их.

1. Является ли приведенный процесс единственным? Этого я не знаю. Возможно, существует несколько видов процессов. Описанный процесс возникает тогда, когда индивид ощущает, что его полностью принимают. Гипотеза: при психотерапевтических подходах, придающих большое значение когнитивному аспекту опыта и малое эмоциональному, начинают действовать совершенно другие процессы изменения.
2. Клиент начинает психотерапию, будучи приблизительно на второй стадии, и заканчивает ее на четвертой.

Кратко стадии процесса.

I.

Отдаленность,

Не принадлежат ему.

Не имеют места в настоящем

II.

Объекты в настоящем

принадлежащие индивиду

III.

Чувства, которыми индивид владеет,

называет их словом, которое точно выражает переживание

IV.

Непосредственное переживание в настоящем времени,

сознание не является сторожем, а впускает их в сознание,

не отвергает их.

V.

Жизнь в процессе переживания постоянно меняющего потока чувств.