

*Катерина Швець, Інна Сидорець,
студенти 3 курсу,
нак. кер. - кан. психол. наук,
доц. Лойко Л.С.*

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ КАРЛА РОДЖЕРСА

Анотація. У статті розкривається суть поняття «енкаунтер-групи» як основа не директивної психотерапії. Акцентується увага на феноменологічній теорії Карла Роджерса, де описується про те, що поведінку людини неможна зрозуміти, якщо не звернутися до його суб'єктивної інтерпретації подій, поведінка не визначається минулими подіями.

Ключові слова: феноменологічний напрямок, поведінка, людина, соціальні відносини, екаунтер-групи, терапія, психотерапія.

Катерина Швець, Інна Сидорець

Феноменологическая теория Карла Роджерса

В статье раскрыто суть понятия «экаунтер-группы» как основа недирективной психотерапии. Акцентируется внимание на феноменологической теории Карла Роджерса, где описується о том, что поведение человека нельзя понять, если не обратится к его субъективной интерпретации событий, поведения не определяется прошлыми событиями.

Ключовые слова: феноменологическое направление, поведение, человек, социальное отношение, экаунтер-группы, терапия, психотерапия.

Kateruna Shvets, Inna Sydorets

Fenomenologichna teoriya Karia Rodzhersa

In the article the essence of the concept of yekaunter grupi yak osnova nedirektivnoy. Attention is focused on the fenomenologichna teoriya Karia Rodzhersa, where described about that behavior of manit is impossible to understand if not to appeal to his subjective interpretation of events. Beyavior is not determined by past events.

Key-words: fenomenologichna direction, behavior, man, social relations, therapy, psuhootherapy.

Феноменологічний напрямок теорії особистості підкреслює ідею про те, що поведінку людини можна зрозуміти тільки в термінах його суб'єктивного сприймання і пізнання реальності. Феноменологи вважають, що суб'єктивна здатність сприймати реальність відіграють основну роль в визначенні зовнішньої поведінки людини, тобто об'єктивна дійсність є реальністю, яка усвідомлено сприймається та інтерпретується людиною в даний момент часу і вони здатні визначати свою долю і вдосконалюватися.

Зв'язок досвіду з поведінкою являється суттєвою тезою у феноменологічній теорії К. Роджерса. Він наполягав на тому, що поведінку людини неможна зрозуміти, якщо не звернутися до його суб'єктивної інтерпретації подій. Учений підкреслював, що поведінка не визначається минулими подіями. Наша актуальна інтерпретація минулих переживань, а не їх фактичні обставини, впливає на нашу теперішню поведінку. Більше того, психолог вважав, що на поведінку суттєво впливає те, як людина прогнозує своє майбутнє.

Карл Роджерс народився 8 січня 1902 року в Оук-Парку (США) у заможній і релігійній сім'ї. Закінчив навчання у Вісконсенському університеті випускником факультету психології Колумбійського університету. Після цього він майже 12 років працював у Рочестері (поблизу Нью-Йорку) у Центрі для важковиховуваних дітей та підлітків. Характерно, що саме тут К. Роджерс перейшов від формального, директивного підходу у вихованні до центрованою на клієнті. В цей період учений написав книгу «Клінічна робота з проблемною дитиною» (1939). Книга принесла автору велику популярність і посаду професора психології в університеті Огайо. В 1951 році була опублікована його основна книга: «Терапія, центрована на клієнті». У книзі він стверджував, що основної керуючою силою в терапевтичному процесі повинен бути не терапевт, а сам клієнт. В 1957 році К. Роджерс перейшов до Вісконсенського університету в Медісоні, де викладав психіатрію і психологію.

З 1963 року він працює у тільки заснованому Західному інституті поведінкових наук, де засновує Центр з вивчення особистості. Тут зароджується

практика роботи з енкаунтер-групами, які стали початком нового напрямку у психотерапії.

К. Роджерс вчив, що люди постійно і навіть мимовільно займаються самопізнанням. І було найбільш важливо, як людина сприймає не навколишню дійсність, а свій внутрішній світ. В цьому проявлявся вплив екзистенціалізму. «Слова і символіка так само відносяться до світу реальності, - писав К. Роджерс, - як карта до території, яку вона оставляє. Ми живемо по карті сприймання, яка ніколи не є самою реальністю» [1, 85].

У своїх працях К. Роджерс вживає новий термін «самість» як уявлення про себе, яке змінюється в процесі розвитку особистості. Також вводить поняття «умова юності», коли у людини вистачає інтуїції і мужності оцінити себе, свої можливості - це візник душевного комфорту та шлях до подальшого розвитку особистості.

Основне місце у вченні К. Роджерса посідають соціальні відносини. Він вважав, що у взаємовідносинах з іншими людьми людина спроможна розкрити і усвідомити своє реальне Я», якщо не має бар'єрів спілкування - це природна тенденція осуджувати, оцінювати, схвалювати чи не схвалювати твердження, переконання іншої людини або групи людей, я - це одна з форм міжособистісних відносин, це робота заради своєї і загальної поведінки. І тільки спільні зусилля у цій важкій роботі, стверджував К. Роджерс, збагачують зміцнюють сім'ю. Він вчив подружжя «жити за власним вибором на який ви здатні, формуватися під впливом понять, правил, які нав'язують вам інші» [1,129].

Терапія, центрована на клієнті, її основні положення, які запропоновані К. Роджерсом, трактується до наступного: Сам клієнт повинен прагнути одужати.

Терапія акцентується більше на емоційних аспектах, ніж на інтелектуальних. Терапія більше опирається на безпосередню конкретну ситуацію (за принципом тут і зараз), а не на минулий досвід індивіда. Терапія орієнтована на ініціативу самого клієнта допомагає людині розв'язати свою

проблему з мінімальною участю з боку терапевта. Новий підхід в терапії, на думку видатного психолога, полягає якраз у тому, що клієнт к в стані усвідомити свої проблеми і вирішити їх. «Ключі від зцілення, - писав Карл Роджерс - знаходяться у самого клієнта, але терапевт повинен володіти певними особистісними якостями, які здатні допомогти клієнту навчитися використовувати ці ключі» [2, 38]. А за цього, стверджував психолог, потрібно відчувати внутрішній світ клієнта, як свій. Перехід Карла Роджерса від теоретичних концепцій терапії, центрованої на клієнті, до енкаунтер-груп-групи зустрічей, був природнім і неминучим. Створення енкаунтер-груп можна вважати початком нового напрямку у практичній психології. Заслуга К. Роджерса заключається у тому, що він один з перших розкрив механізм впливу групи на особистість і особистості на групу. Він ввів поняття «процес зустрічей» і детально описав механізму цього процесу в монографії «Карл Роджерс об енкаунтер-групах» (1970).

Контакт у групі починається із загального знайомства, з «ходіння по колу». Коли члени групи самі повинні визначити, чим вони будуть займатися, наступає : період розчарування. Цей період міжособистісних відносин проявляється у протидії самовираженню та саморозкриттю, «члени групи, - пише К. Роджерс, - намагається показати одному своє «публічне Я», і лише поступово, боязко і амбівалентно вони роблять «кроки, щоб визначити дещо із свого «приватного Я».

Коли група починає працювати за принципом тут і зараз, то спочатку завжди проявляються негативні почуття. К. Роджерс вважав, що глибокі позитивні почуття виразити набагато важче і небезпечніше, оскільки вони найменш захищені, ніж негативні. Сказати «я вас кохаю» завжди важче, ніж «я вас ненавиджу».

Коли етап негативізму пройшов і група при цьому збереглася, починає формуватися клімат довіри. Члени групи починають довіряти один одному свої істинні почуття, як негативні, так і позитивні.

Реакція групи на щире розкриття одного з пацієнтів частіше

свого буває неоднозначною, але завжди несе у собі, за принципом зворотного зв'язку, цілющий потенціал.

Те, що досвідчений терапевт робить за багато місяців, група може зробити на протязі одної зустрічі.«Це рід здатності проявляється настільки виражено в групах, що вони навели мене на думку, - писав К. Роджерс, - що здатність до зцілення або терапії більше розповсюджена в людському житті, ніж ми думаємо» [2, 146].

За принципом групового зворотного зв'язку людина у відповідь на реакцію групи в змозі краще усвідомити свої почуття, свої вчинки, своє ставлення до оточуючих. Поступове у групі виникає нетерпіння до захисту. Іноді делікатно, а деколи прямо група починає вимагати, щоб кожен її член був самим собою, не приховував своїх власних почуттів і намірів. Спілкування на такому рівні веде до зцілення. Група найчастіше не розуміє механізмів зцілення, а йде до цього інтуїтивно.

Кінцеву, полюсну форму групового зворотного зв'язку К. Роджерс називає конфронтацією (позитивна, негативна). За конфронтацією зазвичай наступає катарсис. Карл Роджерс вважав, що «кожна хвиля негативних почуттів, кожний спалах страху викликає за собою вираження та прояв позитивних почуттів і підтримку» [3, 71].

Якщо група підтримує свого учасника навіть у тому випадку, коли він висловлює негативні почуття, то це говорить про її зрілість. Така група у змозі вплинути на свого учасника, змінити його погляди і думку про себе, краще усвідомити себе, а також і учасники групи стають більш відкритими, у них підвищується здатність до самоусвідомлення, до саморегуляції, це вже шлях до одужання.

Метод енкаунтер-груп, створений Карлом Роджерсом, дав початок широко розповсюдженій зараз недирективній психотерапії.

Карла Роджерса можна вважати одним із засновників та основоположників гуманістичного психології та психотерапії. Його роботи особливо актуальні зараз, тому що орієнтовані не на авторитарність, а на

демократичні, гуманістичні ідеї в психології і психотерапії.

Література:

1. Групповая психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского, С. О. Ледера. – М, 1990.
2. Конбрашенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия. – Минск, 1995.
3. Либих С. С. Коллективная психотерапия неврозов. – СПб, Питер, 2003.
4. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. – СПб.: Питер, 2002

