

Клиент-центрированная психотерапия



Человек способен к свободным выборам и способен быть ответственным за свою жизнь. Так укрепились в сознании гуманистических психологов идеи роста, развития и реализации человека. В русле данного направления, американский психолог, **Карл Роджерс**

(1902–1987 гг.) разработал самую популярную, после психоанализа, **систему психотерапевтической и консультационной работы**

— клиент-центрированную терапию

, основная идея которой — понять самовосприятие клиента. Карл Роджерс предположил, что человек сам способен изменить своё поведение.

При прохождении клиент-центрированной терапии человек меньше волнуется в ситуациях эмоционального стресса, менее зависим от ожиданий и ценностей окружающих. Он учится принимать и понимать самого себя. Его отношения с окружающими становятся всё более удовлетворительными.

Ключевым моментом в подходе Роджерса является тенденция к **актуализации**, то есть способности сохранять и развивать по максимуму лучшие качества, заложенные в человеке. Этот процесс может быть полон страданий, падений, борьбы, но если

МОТИВ

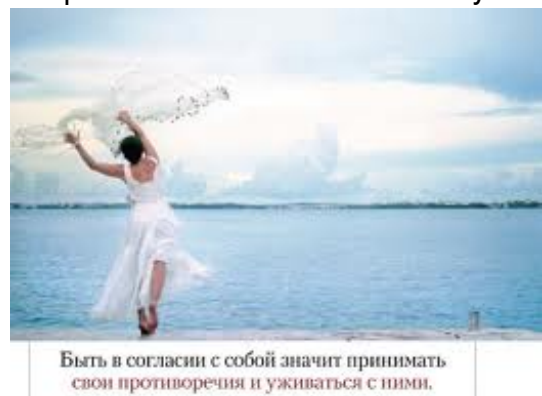
достаточно силен, человек настойчиво будет идти по пути развития, несмотря ни на что.

"Если доверяешь своим ощущениям, — считал Роджерс, — то тогда проще осознать, в правильном ли направлении движешься"

.

Человек может думать о себе как об общительном или застенчивом человеке, добром, любящем шумные компании или, наоборот, предпочитающем уединение, и т.д. Образ самого "Я" будет определять его поведение.

Я-концепция в подходе Роджерса — это сознательное представление о самом себе. Человек всегда действует в соответствии со своей Я-концепцией. Через свой внутренний мир он видит окружающее, и это может многое объяснить в его поведении. Если Я-концепция расходится с жизненным опытом, возникают невротические симптомы. Например, навязчивое мытье рук может отражать бессознательное чувство вины и символическое ее смывание.



Клиент-центрированная терапия ставит своей целью помощь человеку в приведении его Я-концепции в соответствие с испытываемым опытом и достижение самопринятия. Приняв себя, человек сможет реализовать свой природный потенциал.

"Чем более терапевт является самим собой в отношении с клиентом, чем менее он отгорожен от клиента своим профессиональным или личностным фасадом, тем более вероятно, что клиент изменится и продвинется в конструктивном ключе", — говорил Роджерс. Самое важное — это атмосфера уважения, доверия и безусловного принятия терапевтом личности клиента. Человек больше доверяет себе и лучше понимает других.

Эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента — это клиент-центрированный терапевт.

Как же собрать целостное восприятие себя и мира? Разрешить себе быть разным, принимать себя любым, понять, чего боишься. Если перестать игнорировать или отвергать какие-то малосимпатичные, на первый взгляд, части себя, то можно обогатить себя и стать более терпимым к окружающим.

Каждый из нас пришёл в этот мир именно таким, какой есть. И этому миру мы нужны именно такими. Не нужно смотреть на других людей и думать, что я не такой умный, или не такой стройный, или не такой пухленький, или не такой "*душа компании*". Примите себя таким, какой вы есть и развивайте свои лучшие качества, согревайте окружающих своим теплом, радуйте близких своей улыбкой.

Вы здесь, чтобы внести свой вклад в этот мир

.

Перейти к Оглавлению:

[Психология и диагностика](#)

[Психологическое консультирование](#)

[Гештальт-терапия](#)

[Клиент-центрированная психология](#)

[Когнитивная психология](#)

[Психология восприятия](#)

[Психосоматика](#)

[Семейное консультирование](#)