### План реферата.

1.Цели клиент-центрированного консультирования

2.Процесс консультирования

2.1*.*Эмоциональные высвобождения

2.2.Достижение инсайта

2.3.Заключительные фазы терапии

3.Заключение

### 1.Цели клиент-центрированного консультирования

Цели личностно-центрированного консультирования сосредоточиваются на личности клиента, а не на его проблеме. Роджерс подчеркивал, что людям нужно помочь научиться справляться с обстоятельствами. Один из главных способов сделать это состоит в том, чтобы помочь клиенту научиться жить полноценной жизнью, стать личностью, которой нет никакой необходимости повседневно применять защитные механизмы. Такой человек начинает больше стремиться к изменению и росту. Он становится более открытым для усвоения опыта, больше доверяет собственному восприятию, глубже вовлекается в самопознание и оценку своего «Я». Кроме того, полноценно функционирующая личность начинает лучше относиться к себе и другим и эффективнее принимает оперативные решения.

Роджерс придерживался мнения, что в результате применения личностно-центрированного консультирования клиенты должны стать «более реалистичными в восприятии себя, более уверенными и самостоятельными, положительнее оценивать себя, меньше сдерживаться в проявлении своих чувств, демонстрировать более зрелое, социализированное и адаптивное поведение, меньше подвергаться стрессам и быстрее преодолевать их; больше быть похожими в своих личностных структурах на здоровую, цельную, успешно функционирующую личность». Таким образом, основная цель личностно-центрированного консультирования состоит в установлении гармонии «между действительной и воспринимаемой "я-концелцией" клиента».

**2.Процесс консультирования**

***2.1.Эмоциональные высвобождения***

Одной из важнейших задач любого опыта консультирования явля­ется вскрытие тех мыслей, установок, чувств, эмоциональ­но окрашенных импульсов, которые тесно связаны с про­блемами и конфликтами индивида. Эта задача осложня­ется тем, что легкие, поверхностные отношения, сложив­шиеся с клиентом, не всегда обладают значимостью и мотивирующей силой. Поэтому консультант должен быть по-настоящему профессионалом, чтобы дать выход выс­вобождению, позволить клиенту отреагировать на клю­чевые моменты своей ситуации.

**Клиент как самый лучший гид.** Самый верный путь к выявлению значимых проблем и конфликтов, являющих­ся весьма болезненными, а также к тем сферам, на кото­рые консультирование могло бы оказать конструктивное воздействие, заключается в том, чтобы следовать за пат­тернами чувств клиента по мере их свободного выраже­ния. лучшие способы беседы — те, которые помогают че­ловеку выражать себя настолько свободно, насколько это возможно. Консультант сознательно пытается воздержи­ваться от любой активности или любого высказывания, которое может каким-то образом направлять течение бе­седы и привносимого в нее содержания.

**Реакция на чувства вместо реакции на смысловое содер­жание.** Видимо, самое трудное, чему нужно научиться в процессе консультирования, — это искусство чутко вос­принимать и реагировать на выражаемые чувства клиен­та, в отличие от внимания исключительно к смысловому аспекту информации. В нашей культуре большинство взрослых приучены близко воспринимать идеи, но никак не чувства. Только дети или поэты проявляют более глу­бинное понимание чувств, так же как и драматурги, один из которых заметил, что эмоциональные отношения яв­ляются составляющей любого нашего изречения. Осознавать и способствовать выражению этих скрытых отно­шений — эффективная помощь консультированию.

Если консультант про­должает внимательно следить не только за содержанием, которое констатируется, но и за чувствами, которые про­являются в ходе беседы, и отзывается в основном на пос­ледние, это приносит клиенту удовлетворенность. Удовлет­воренность от того, что он ощущает себя глубоко понятым, что позволяет ему и впредь быть открытым в выражении эмоций. И это наиболее эффективным и непосредствен­ным образом приводит к эмоциональным истокам его про­блемы, связанной с приспособлением.

**Реагирование на негативные эмоции.** В целом, консультанту не составит особого труда при­знать и помочь клиенту осознанно выразить свои враж­дебные установки, направленные на других — на служа­щих, родителей, учителей, соперников или врагов. Когда выражаемые клиентом негативные эмоции направлены на самого себя или на консультанта, то очень часто мы бро­саемся защищать его, поскольку симпатизируем ему или, наоборот, стремимся защитить самих себя как консуль­тантов. Нужно признать, что в такие моменты, когда консультант помогает осознанно привнести всю полноту чувств, не принимая чью-либо сторону, он наиболее эф­фективен. В таком случае ему следует, и это очень важно, рассматривать свои функции в качестве зеркала, которое показывает клиенту его подлинную сущность, дает ему возможность с помощью этого нового восприятия осоз­нать самого себя.

Консультант окажет более искреннюю поддержку, если поможет человеку от­крыто встретить эти чувства, признать их таковыми, ка­кие они есть на самом деле, и допустить их существова­ние. Тогда, если ему уже более не требуется доказывать, что он ни на что не годен или что он ненормален, он уже способен — и делает это на самом деле — рассматривать себя более адекватно и находить в себе больше позитив­ных качеств.

**Реакция на амбивалентные чувства.** В желании быть восприимчивым к эмоционально окрашенным установ­кам клиента многие неопытные консультанты часто за­бывают о тех установках, которые можно назвать амби­валентными. В случае, когда у клиента смешиваются про­тивоположные чувства, выплескиваются любовь и нена­висть, симпатия и отторжение или сосуществуют два по­люса трудного выбора, особенно важно признать, что пе­ред нами амбивалентное отношение.

Если по мере того как выражаются чувства, консуль­тант сдерживает себя от чрезмерной идентификации с клиентом и одобрения, точно так же как сдерживает себя от критики и неодобрения, клиенту легче выразить и дру­гие, в том числе и противоречивые чувства, которыемогут препятствовать принятию каких бы то ни было чет­ких решений в отношении проблем приспособления.

**Отношение к консультанту.** В любой терапевтической ситуации клиент, вероятно, так или иначе проявляет свои позитивные или негативные эмоции по отношению к кон­сультанту и к самой ситуации консультирования. Скорее всего консультант сумел бы управиться с такими ситуа­циями более эффективно, если бы смог по-настоящему признать и принять тот факт, что эти эмоции направлены не на него лично, а на опыт консультирования и зависят от того, что испытывает в данный момент клиент — удо­вольствие или боль.

Чаще всего принять позитивное отношение, выражен­ное клиентом в качестве случайного и незначительного элемента ситуации — это меньшее из того, что должен сделать консультант.

Негативные или враждебные установки по отношению к самому консультированию могут проявляться в опозда­ниях на сеанс либо в желании прервать сеанс раньше времени. Иногда клиент демонстрирует такое отношение своей неспособностью обсуждать собственные проблемы, даже несмотря на ранее успешно установленный контакт. Обычно такое сопротивление возникает из-за болезнен­ности самого процесса консультирования. То есть в со­знание был допущен материал, столкновения с которым клиент всячески избегает. Решения, которые ему необхо­димо принять, принимаются крайне болезненно. И есте­ственно, что консультант и сама ситуация консультиро­вания становятся чем-то, чего нужно избегать. Когда по­добные негативные установки очевидны, то лучше всего признать их, точно так же, как и любые другие негатив­ные чувства, которые могут открыто проявиться. сопротивление по отношению к консультирова­нию и к консультанту не является ни обязательной час­тью психотерапии, ни желаемой составляющей процес­са. Но его возникновение обусловлено в основном отсут­ствием необходимых методов работы, с помощью кото­рых клиент сможет выразить свои проблемы и пережива­ния.

**Эффект катарсиса для клиента.** На первом этапе клиент освобождается от тех чувств и установок, которые ранее подавлял в себе. Можно наблю­дать, как подобный катарсис часто сопровождается фи­зической релаксацией, снятием физического напряжения. Однажды освободившись от таких создающих напряже­ние чувств, клиент начинает ощущать себя более комфор­тно и может уже более объективно отнестись к себе и к своей ситуации.

Кроме того, возможность свободного выражения эмо­ций позволяет клиенту более адекватно исследовать про­исходящее. Даже когда эмоциональные факторы прояв­ляются незначительно, обсуждение какой-то одной про­блемы в обстановке, не требующей никакой защиты, ве­дет к искомому прояснению способов и характера при­способления, к получению более четкого представления о существующих проблемах и трудностях, к возможности получения более точных оценок, исходя из собственных чувств клиента.

Таким образом происходит не только прояснение си­туации в целом, но и, что не менее важно, понимание клиентом самого себя. Будучи не скованным в разговоре о себе, он становится способным принимать различные аспекты своего “я” без их рационализации или отрица­ния: своих желаний, антипатий, враждебных импульсов и положительных установок, стремлений к зависимости и к независимости, неосознанных конфликтов и мотивов, пожеланий и реалистичных целей. В большинстве реаль­ных жизненных ситуаций это почти невозможно, всегда нужно поддерживать какой-то “фронт” защиты. Но в процессе терапевтических отношений, свободных от всякой необходимости обороняться, клиент в первый раз в жиз­ни получает возможность откровенно взглянуть на себя, выйти за пределы своей защиты и по-настоящему оценить ситуацию.

Когда клиент обнаруживает, что его не принятое об­ществом, его потаенное “я” спокойно воспринимается консультантом, он также способен принять до сих пор не проявляющееся “я” как свое собственное. Вместо трево­ги, волнений и ощущения ненормальности клиент раз­вивает в себе принятие своих сильных и слабых сторон, что является реалистичной и подходящей отправной точ­кой на пути к зрелости. Вместо отчаянного стремления быть тем, чем он не является, клиент понимает, что суще­ствует масса преимуществ в том, чтобы быть тем, кто ты есть, и развивать растущие, заложенные в себе способности.

Именно эти ценные моменты катарсиса создают дей­ствительный терапевтический эффект консультирования. Консультант пытается создать способствующую осознаванию атмосферу, в которой индивид смог бы выразить свое “я”. Клиент начинает понимать, что отреагирование эмоций ведет также и к высвобождению новых внутрен­них сил, сил, которые до этого использовались им для поддержания защитных реакций.

Даже при условии, что консультирование не продви­гается далее этой фазы эмоционального высвобождения, выхода чувств, оно уже конструктивно и полезно. Имен­но этот факт является основой для того, чтобы рассмат­ривать тот вид консультирования, о котором здесь идет речь, в качестве наиболее эффективного инструмента для кратковременной терапии. Консультант часто сталкива­ется с ситуациями, когда взаимодействие ограничено од­ной беседой, или знает, что не может осуществить сколь­ко-нибудь продолжительное лечение. В таких случаях, как показывает практика, чаще всего используется исключительно директивный метод. Поскольку времени очень мало, консультант быстро схватывает проблему, как он ее видит, дает совет, убеждая и направляя клиента. Резуль­таты почти всегда бывают нежизнеспособными и неудов­летворительными. Однако, если консультант использует этот ограниченный отрезок времени, побуждая человека к тому, чтобы свободно “выговориться”, с большей веро­ятностью можно ожидать весьма позитивных результатов. Несомненно, клиент уходит без какого-либо искусственного “решения” своей проблемы, но с более ясным виде­нием своего положения, способный выработать необхо­димое решение и с приятным чувством уверенности, что кто-то понял его и, невзирая на его проблемы и чувства, смог принять его таким. Теперь он более компетентно оценивает свою ситуацию, чем тот клиент, который ухо­дит от терапевта с отчасти усвоенным советом, отчасти испытывая сопротивление, чувствуя, что он был не прав во многих своих поступках, и менее уверенный в себе, чем ранее.

**2.2.Достижение инсайта**

Это сложный процесс, требующий серьезного обсуж­дения в основном потому, что развивается он постепенно и редко когда происходит одномоментно. Подобные пе­реживания скорее всего проявляются только частично или выражаются через действия в той же мере, что и посред­ством слов. Все это сопровождается глубокими эмоцио­нальными переживаниями неинтеллектуального характе­ра, и поэтому они могут иметь, а могут и не иметь, четко­го вербального выражения. Тем не менее инсайт — это крайне важный аспект терапевтического консультирова­ния и заслуживает нашего самого пристального внимания.

Движение к инсайту часто включает не только признание индивидом собственной роли, но также и признание своих подавляемых стремле­ний. До тех пор пока индивид отрицает собственные ус­тановки, он продолжает поддерживать свои компенсатор-ные механизмы защитного характера. Когда он сможет четко распознать и принять как часть себя самого эти ме­нее достойные восхищения чувства, потребность в защит­ных реакциях, как правило, исчезает.

Инсайт, которого достигает клиент, имеет тенденцию к постепенному созреванию и в целом проходит этапы от менее к более важному и значимому пониманию. Он включает новое восприятие ранее неосознаваемых взаи­мосвязей, стремление принять все аспекты себя и выбор целей, которые в первый раз столь четко воспринимают­ся клиентом.

Вслед за этим новым восприятием себя и выбором но­вых целей следуют инициируемые самим субъектом прак­тические действия, которые направлены на достижение выбранных целей. Эти шаги наиболее значимы с точки зрения роста, хотя они и могут относиться только к не­ким второстепенным темам. Они порождают в человеке новые чувства — уверенность и независимость — и таким образом усиливают новую ориентацию, развивающуюся по мере углубления инсайта.

**2.3.Заключительные фазы терапии**

Когда клиент достигает инсайта и самопонимания, наступает карди­нальное качественное изменение в сути терапевтического взаимодействия. Клиент уже испытывает меньшее напря­жение. Он выработал более уверенный подход к пробле­мам, с которыми сталкивается. Он реже стремится к зави­симости от консультанта, и его поведение свидетельствует о том, что они работают заодно. Отношения становятся более приближенными к настоящему сотрудничеству, в котором и консультант, и консультируемый вместе участву­ют в обсуждении следующих шагов, которые позволят пос­леднему достичь большой независимости. Поскольку кли­ент развил в себе способность принимать себя таким, ка­ков он есть, он меньше защищается и может более конст­руктивно оценивать предложения и советы, хотя в этом есть определенная доля сомнений, если учесть, что многое дос­тигается именно благодаря высказанным консультантом различного рода предположениям и указаниям даже на этой стадии лечения. Клиент нередко нуждается в информации, которая поможет ему в достижении новых целей, и кон­сультанту может представиться возможность дать ему эти знания или указать на другие источники, к которым он может обратиться.

**Степень переобучения.** Именно на этом заключительном этапе консультиро­вания имеет место определенный процесс переобучения. в клиент-центрированной терапии, отсутствуют какие-либо попытки решить пробле­мы клиента путем переобучения. В целом оно подразумевает накопление достаточного опыта по применению достигнутых инсай-тов, для выработки у клиента чувства уверенности и спо­собности к здоровому, нормальному существованию без поддержки психотерапевта.

**Завершение терапевтических бесед.** Что это означает для клиента. Если процесс консуль­тирования протекал успешно и клиент пришел к доста­точно ясному осознанию себя, чтобы быть способным выбирать новые цели и осуществлять соответствующую деятельность, неизбежно возникает мысль о возможном завершении терапии. При этом у клиента появляется зна­комое ощущение амбивалентности, которое сопровожда­ет любой опыт роста. Он ощущает страх того, что, если он расстанется с консультантом, все его проблемы опять вер­нутся и он может оказаться неспособным справиться с ними. Часто он достаточно болезненно демонстрирует свой страх по поводу того, что консультант может быть разочарован и расценит его уход как недовольство. В то же время его усилившийся инсайт и возросшая уверен­ность в себе побуждают его к желанию встречать свои бу­дущие проблемы без чьей-либо помощи, быть независи­мым от какой бы то ни было поддержки консультанта. Демонстрация в том или ином виде этой глубинной амбивалентности является характерной особенностью завер­шения терапии.

Когда консультант первым осознает, что клиент уже почти достиг независимости, и первьм говорит ему о том, что дело за малым, то довольно часто клиент реагирует на это возобновлением своих старых поведенческих симп­томов. Страхи и сомнения, противоречия и конфликты, которые он обсуждал на своих ранних сеансах, всплыва­ют снова, будто они опять стали актуальными. Опытный консультант поймет, что это временное явление, обуслов­ленное страхом потерять поддержку терапевтического от­ношения.

При завершении любого успешного терапевтического курса имеет место здоровое чувство потери и сожаления, которое вполне естественно и до некоторой степени вза­имно. Состоялось довольно близкое и осмысленное вза­имодействие, которое имело жизненно важное значение для клиента и в котором консультант также находил удов­летворение, особенное удовлетворение от наблюдения роста и развития индивида. Вполне естественно, что ка­кая-то печаль будет сопутствовать разрыву такого тесно­го взаимодействия, и консультант должен хорошо пони­мать это и учитывать возможность возникновения такого чувства как у себя, так и у клиента.

Когда терапевтические сеансы проведены успешно, их завершение скорее всего происходит достаточно плавно. Финал точно так же важен, точно так же ясен, точно так же полезен для клиента, как и любой другой этап тера­певтического лечения.

**3.Заключение**

Когда клиент достигает инсайта и приходит к самоос­мыслению, выбирая новые цели, которые переориенти­руют его жизнь, консультирование входит в свою завершающую фазу, имеющую определенные отличительные признаки. Клиент обретает уверенность в себе, когда пе­реживает новый инсайт, и предпринимает все больше по­зитивных действий, направленных на достижение своей цели. Ощущая эту уверенность, он стремится закончить терапию, хотя в то же время боится потерять поддержку. Признание консультантом этой амбивалентности позво­ляет клиенту ясно увидеть выбор, стоящий перед ним, и достичь убежденности в том, что он способен самостоя­тельно разрешать свои проблемы. Консультант способ­ствует этому, помогая индивиду ощутить полную свободу выбора, — прекратить взаимоотношения, как только он будет готов к этому. Обычно завершение консультирова­ния сопровождается чувством потери для обеих сторон, но вместе с тем взаимным признанием того, что незави­симость — еще одна позитивная ступень к зрелости. Даже если в ходе консультирования не было достигнуто успеха, как правило, можно завершить работу достаточно конст­руктивным способом.

Продолжительность терапевтического процесса также зависит от умения консультанта поддерживать клиент-центрированный контакт в ходе терапии в той же мере, как и от степени неприспособленности клиента или от любого другого фактора.

На последних сеансах довольно часто становится ясно, что клиент принял необычную структуру терапевтичес­кой ситуации и осознает, как он использовал ее для свое­го собственного роста. Спонтанные высказывания кли­ентов еще раз подтверждают один из тезисов данной кни­ги, что клиент-центрированное терапевтическое взаимо­отношение высвобождает движущие силы так, как это невозможно ни при каком другом типе взаимодействия.