Автор: Doomterror
13.10.2009 10:05 -

Рост личности

Возможно, лучше начать с отрицательного итога моего познания. Постепенно мне пришло в голову, что я не могу помочь пациенту с расстройствами, используя интеллектуальное или обучающее воздействие. Бесполезен любой подход, опирающийся на знания, на принятие того, что является предметом обучения. Эти соблазнительные подходы могут казаться прямо ведущими к цели, в прошлом я перепробовал многие из них. Можно объяснить человеку, что он собой представляет, предписать меры, которые поведут его вперед, дать ему знания о более подходящем образе жизни. Согласно моему опыту, такие методы оказались бесплодными и незначащими. Самое большее, что они могут дать, – это какое-то временное изменение, которое скоро исчезнет, и индивид еще более убедится в своей неполноценности.

Неудачи интеллектуальных подходов заставили меня понять, что изменения, по-видимому, происходят через опыт во взаимоотношениях. Поэтому я собираюсь очень кратко и неформально рассказать о некоторых основных гипотезах, касающихся помогающих отношений. Кажется, что эти гипотезы получают все возрастающее подтверждение и в практике консультирования, и в исследованиях.

Я могу выразить основную гипотезу одним предложением: если я могу создать определенный тип отношений с другим человеком, он обнаружит в себе способность использовать эти отношения для своего развития, что вызовет изменение и развитие его личности.

Отношения

Какое же значение имеют эти термины? Давайте по отдельности рассмотрим три основные фразы этой гипотезы и выявим тот смысл, который они для меня имеют. Какой же тип отношений я собираюсь создавать?

Я обнаружил, что чем более я искренен в отношениях с клиентом, тем более это помогает ему. Это значит, что мне нужно знать свои собственные чувства настолько хорошо, насколько это возможно, а не показывать какое-либо отношение к человеку, чувствуя совсем другое на более глубинном или подсознательном уровне. Откровенность также включает желание выражать в словах и в поведении свои различные чувства и отношения. Только так мои отношения могут быть правдивыми, а это очень важно. Это – первое условие. Только при создании реально существующего отношения другой человек может успешно искать эту реальность в себе. Я обнаружил, что это верно даже в том случае, когда отношение, которое я чувствую, не нравится мне и не ведёт к хорошим отношениям между нами. Кажется очень важным, чтобы это

отношение было правдивым.

Второе условие заключается в следующем: чем более я принимаю другого человека, чем более мне он нравится, тем более я способен создать те отношения, которые он сможет использовать. Под принятием я понимаю теплое расположение к нему как к человеку, имеющему безусловную ценность, независимую от его состояния, поведения или чувств. Это значит, что он вам нравится, вы уважаете его как индивида и хотите, чтобы он чувствовал по-своему. Это значит, что вы принимаете и уважаете весь спектр его отношений в данный момент независимо от того, положительные они или отрицательные, противоречат его прежним отношениям или нет. Это принятие каждой меняющейся частицы внутреннего мира другого человека создает для него теплоту и безопасность в отношениях с вами, а защищенность, проистекающая от любви и уважение мне кажется, является очень важной частью помогающих отношений.

Я также думаю, что хорошие отношения с другим человеком значимы лишь постольку, поскольку у меня есть постоянное желание понимать его – тонкая эмпатия его чувств и высказываний, как он их представляет себе в этот момент. Принятие не стоит многого до тех пор, пока в него не входит понимание. Только тогда, когда я понимаю чувства и мысли, которые кажутся вам такими ужасными, такими глупыми, такими сентиментальными или эксцентричными, только когда я понимаю их так, как вы, и принимаю их так же, как вы, – только тогда вы действительно чувствуете в себе свободу исследовать все глубоко скрытые расщелины и укромные уголки вашего внутреннего опыта. Эта свобода - необходимое условие отношений. Под ней подразумевается свобода изучать себя и на уровне сознания, и на неосознаваемом уровне с такой быстротой, с какой возможно пуститься в такое опасное исследование. Имеется также и полная свобода от любой моральной или диагностической оценки, так как все они, мне кажется, являются угрозой для личности.

Таким образом, отношение, которое я считаю помогающим, характеризуется как бы прозрачностью с моей стороны, в нем четко видны мои реальные чувства. Оно также отличается принятием другого человека как индивида, имеющего ценность, а также глубинным эмпатическим пониманием, которое дает мне возможность видеть личный опыт человека с его точки зрения. Когда достигнуты эти условия, я становлюсь спутником моего клиента, сопровождающим его в пугающем поиске самого себя, который, как он чувствует, можно сейчас свободно предпринять.

Конечно, я не всегда могу достигнуть таких отношений с другим человеком, и иногда, когда я чувствую, что достиг их, он может быть чересчур напуган, чтобы увидеть, что ему предлагают. Но я бы сказал, что, когда у меня есть данный выше тип отношений и когда другой человек может как-то чувствовать их, я верю, что неизбежно произойдут изменения и человек будет конструктивно развиваться. Я включаю слово "неизбежно" только после долгого и осмотрительного обдумывания.

Мотивация к изменению

Для определения помогающего отношения сказано достаточно. Во второй фразе в моей

развернутой гипотезе говорилось о том, что индивид обнаружит в себе способность использовать это отношение для своего развития. Я постараюсь раскрыть тот смысл, который имеет для меня эта фраза. Постепенно мой опыт заставил меня сделать заключение о том, что у человека имеется способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, двигаться вперед к зрелости. В подходящем психологическом климате эта тенденция высвобождается и становится не потенциальной, а актуальной. Это проявляется в способности человека понимать те стороны своей жизни и самого себя, которые причиняют ему боль и неудовлетворение. Это понимание нащупывает в подсознании тот опыт, который спрятан там из-за своей угрожающей природы. Высвобождение тенденции к зрелости заключается в стремлении перестроить свою личность и свое отношение к жизни, сделав его более зрелым. Как ни называть это – тенденция к росту, побуждение к самоактуализации или тенденция двигаться вперед, – это главная движущая сила жизни, это стремление, от которого зависит вся психотерапия. Это стремление, которое присутствует во всей органической и человеческой жизни, – распространяться, расширяться, становиться независимым, развиваться, зреть – тенденция выражать и задействовать все возможности организма до такой степени, что такая активность усиливает организм или "Я". Это стремление может быть наглухо закрыто слоями ржавых психологических защит, оно может быть скрыто за замысловатыми фасадами, отрицающими его существование, но я верю, что оно существует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя.

Результаты

Я попытался описать отношения, которые являются основными для конструктивных изменений личности. Я постарался сформулировать те качества, которые необходимы индивиду в этих отношениях. В третьей фразе моей основной гипотезы указывалось, что произойдут изменения и развитие человека. Моя гипотеза заключается в том, что при таких отношениях индивид изменяется и на сознательном, и на более глубинном уровне своей личности, чтобы справиться с трудностями жизни более конструктивно, разумно, социализировано, так, чтобы она приносила ему большее удовлетворение.

Здесь я могу оставить рассуждения и перейти к результатам накопляющихся научных исследований. Сейчас мы знаем, что индивиды, имеющие такие отношения в течение даже весьма небольшого времени, претерпевают глубокие и значимые изменения личности, отношений и поведения, что не наблюдается в соответствующих контрольных группах. В таких отношениях индивид становится более цельным, более действенным. У него проявляется меньше невротических или психопатических черт и больше качеств нормального, здорового человека. У него изменяется восприятие себя, он более реально оценивает себя. Такой человек становится более похож на того, каким он хочет быть. Он более уверен в себе и лучше владеет собой. Он лучше понимает себя, становится более открытым опыту, меньше отрицает и подавляет свой собственный опыт. Такой человек лучше принимает других и видит их более похожими на себя. Подобные изменения происходят у него и в поведении. На него меньше действует стресс, после него он быстрее приходит в себя. Как замечают друзья, он становится более зрелым в поведении. У него меньше защитных реакций, он более адаптирован, более способен

творчески подойти к ситуации.

Это – некоторые из изменений, возникающих у людей, которые прошли на консультировании через ряд бесед в атмосфере, близкой к атмосфере отношений, описанных выше. Каждое из этих утверждений основано на объективных доказательствах. Конечно, необходимо продолжить исследования, но нельзя более сомневаться в ведущей роли таких отношений в возникновении изменений в личности.