

*Россинская Светлана Владимировна
заведующая библиотекой «Фолиант»
МУК «Тольяттинская библиотечная корпорация»*

Учитель жизни Карл Роджерс. Ключи к пониманию

Эссе об известном психологе к 5 октября - Дню учителя

«Многочисленные проблемы возникают, когда мы пытаемся оправдать ожидания других, вместо того, чтобы определить наши собственные.»

К. Роджерс.

Встреча с Карлом Роджерсом, крупнейшим представителем гуманистической психологии, поворотный пункт в жизни многих людей. Его семинары в группах интенсивного общения меняют людей, их представления, привязанности, установки. Обычно он работал с группой, но при этом слышал и видел каждого и каждому давал шанс быть собой.

Карл Роджерс полагал, что каждый человек заслуживает внимания, уважения и принятия. Эти принципы Роджерса стали основой его терапии, его «человекоцентрированного подхода» в целом. За свою деятельность, основанную на этих, казалось бы, предельно простых идеях, в 1987 году Карл Роджерс был номинирован на Нобелевскую премию мира. Известие об этом пришло к нему, когда он находился в предсмертной коме.

Величайшая человеческая заслуга Карла Роджерса заключается, на мой взгляд, в том, что он смог проделать со своей личностью сложную внутреннюю работу становления homo humanus - человека гуманного. Тем самым он открыл многим людям «лабораторию гуманизма», через которую проходит каждый, кто стремится утвердить гуманный мир сначала в самом себе, а затем и во взаимоотношениях других людей.

Его даты

1902: родился в пригороде Чикаго.

1924-1931: сельскохозяйственное, теологическое образование, затем - степени магистра, доктора психологии в Педагогическом колледже Колумбийского университета.

1931: клинический психолог Центра помощи детям (Рочестер).

1940-1957: профессор Университета штата Огайо, затем - Чикагского университета.

1946-1947: президент Американской психологической ассоциации.

1956-1958: президент Американской академии психотерапевтов.

1961: один из основателей Американской ассоциации гуманистической психологии.

1968: открывает Центр изучения человека в Ла-Джолле (Калифорния). 1969: его документальный фильм «Путешествие в себя» - о работе психотерапевтической группы - получает премию «Оскар».

1986: проводит группы интенсивного общения с психологами в Москве и Тбилиси.

14 февраля 1987: скончался в Ла-Джолле (Калифорния).

Шесть цитат из Роджерса

1. «...Человек принадлежит к определенному виду и имеет видовые характеристики. Одна из них, я считаю, заключается в том, что он неизлечимо социален; он имеет глубокую потребность во взаимоотношениях»
2. «Каждый из нас состоит из двух отдельных частей, отчаянно пытающихся соединиться в одно интегрированное целое, в котором различия между душой и телом, чувствами и интеллектом были бы стёрты.»

3. «Люди, не верящие в человеческую доброту, редко сталкиваются с её проявлениями.»
4. «С чего Вы взяли, что Вас кто-то должен любить? Где это написано?!»
5. «Ошибки могут быть и в теориях авторитетов»
6. «Мне мало симпатична довольно распространенная концепция о том, что человек в основе своей иррационален, а, следовательно, если его импульсы не контролировать, они могут привести к разрушению его внутреннего Я и причинить вред окружающим. Поведение человека отличается абсолютной рациональностью: он двигается к целям, которых старается достичь, по хитроумной и упорядоченной системе. Трагедия для большинства из нас заключается в том, что защиты, которые мы сами себе выстраиваем, не дают нам осознать эту рациональность, из-за чего мы думаем, будто двигаемся в одну сторону, а на самом деле двигаемся в другую»

Пять ключей к пониманию

1. У каждого есть потенциал

-Все люди обладают способностью строить свою жизнь так, чтобы она давала им личное удовлетворение и при этом была конструктивной в социальном плане, - говорил К. Роджерс.

Людям свойственно развиваться в позитивном направлении. Это не значит, что будет именно так, но каждый рождается с таким потенциалом. В детстве Роджерс много наблюдал за жизнью природы, в частности за развитием бабочек. Возможно, благодаря размышлениям об их трансформации и родилась его гипотеза о человеческом потенциале, подкрепленная позднее психотерапевтической практикой и научными исследованиями.

2. Слушать, чтобы слышать

-Неважно, глубоко или поверхностно то, о чем говорит человек, – я слушаю его с тем вниманием, старанием, на какое только способен.

Мы много общаемся, но не слушаем и не слышим друг друга. А ведь ощущение своей ценности, значимости возникает в ответ на внимание к нам другого человека. Когда нас слышат, снимаются барьеры - культурные, религиозные, расовые; происходит «встреча человека с человеком».

3. Понимать другого человека

-Мое главное открытие я сформулировал бы так: я осознал огромную ценность того, что позволяю себе понимать другого человека.

Первая реакция на людей - это стремление их оценить. Очень редко мы позволяем себе понять, что значат слова, чувства, убеждения другого человека для него самого. Но именно такое отношение помогает другому принять себя и свои чувства, меняет нас самих, приоткрывая то, что прежде ускользало. Это верно и в психотерапевтических отношениях: решающими становятся не специальные психологические техники, а позитивное принятие, безоценочное сопереживание и подлинное самовыражение терапевта и его клиента.

4. Открытость – неперенное условие отношений

-Из моего опыта общения с другими я заключил, что в долгосрочных отношениях нет смысла притворяться тем, кем я не являюсь.

Нет смысла делать вид, что любишь, если настроен враждебно; казаться спокойным, если раздражен и критичен. Отношения становятся подлинными, полными жизни и смысла, когда мы прислушиваемся к себе, открыты себе и, следовательно, партнеру. Качество человеческих отношений зависит от нашей способности видеть, кто мы такие, принимать себя, не скрываясь за маской – от себя и других.

5. Помогать другим двигаться к лучшему

Создать атмосферу, в которой можно открыто выражать себя, свои чувства, то есть благоприятную для развития человека, - задача не только для психологов. Ей должны служить все, владеющие социальными профессиями, ей должны способствовать личные, семейные, профессиональные - одним словом, любые человеческие отношения. Каждый из нас может помочь совершенствованию другого человека в соответствии с его собственными намерениями и целями.

Литература:

Его труды:

- 1. Роджерс К.** Взгляд на психотерапию. Становление человека/ Карл Роджерс. - М.: Издательская группа «Прогресс», Универс, 1994.- 480 с.
- 2. Роджерс К.** Клиент-центрированный подход в психотерапии//Карл Роджерс// Вопросы психологии.- 2001.- №2.
- 3. Роджерс К.** Консультирование и психотерапия/ Карл Роджерс. - М.: Эксмо, 2000.
- 4. Роджерс К.** О становлении личности: психотерапия глазами психотерапевта/ Карл Роджерс.- М.: Прогресс, 1994.
- 5. Роджерс К.** Свобода учиться/ Карл Роджерс.- М.: Смысл, 2002.

О нем:

- 1. Орлов А.** Карл Роджерс, человек, умеющий слышать/ Александр Орлов// Психология.- 2005.-№12.
- 2.** Психологический словарь / Ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. - М.: Педагогика-Пресс, 1997. - 440 с.
- 3. Хьелл Л., Зиглер Д.** Теории личности. - СПб.: Питер Пресс, 1997. - Стр. 528-573..
- 4. Ярошевский М. Г.** Психология в XX столетии. Теоретические проблемы развития психологической науки. - М.: Политиздат, 1974. - Стр. 305-319.