

## Помогающие отношения

Самый главный секрет психотерапии заключается в создании так называемых "помогающих отношений" между психотерапевтом и клиентом. Человек, ощущая себя в такого рода отношениях, получает силы и возможность изменить свою жизнь. Мастерство психотерапевта как раз и заключается в том, чтобы дать на короткое время почувствовать человеку особое состояние – поместить его в центр принятия, заботы и любви. Это особое состояние действует на человека в буквальном смысле исцеляющее. В дальнейшей жизни человек способен вновь возвращаться к пережитому опыту и находить в нем силы для преодоления жизненных трудностей.

Те же, по сути, "помогающие отношения" мы находим между матерью и ребенком, без которых дальнейшее развитие человека оказывается затрудненным.

Человек устроен таким образом, что для того, чтобы чувствовать себя здоровым и довольным жизнью, ему необходимо ощущение принятия и любви. Собственно говоря, все наши усилия, связанные с выматывающей погоней за деньгами, властью, славой, – все они направлены лишь на то, чтобы приблизиться к этому психологическому ощущению: "меня принимают, уважают и любят".

Эти отношения выглядят, как некая другая реальность, попадая в которую, человек ощущает себя полноценным и счастливым. В жизни же получается так, что такие отношения нам практически недоступны или можно буквально по пальцам пересчитать мгновения, когда нам кажется, что мы приближаемся к подобным ощущениям.

В рамках нашей статьи дадим слово величайшим психологам-психотерапевтам нашего времени и послушаем, что они говорят нам об этих "особых" отношениях.

Карл Р. Роджерс. "Несколько гипотез, касающихся помощи в росте личности"

Карл Р. Роджерс (1902-1987) - американский психолог, один из основателей гуманистической психологии. Профессиональную деятельность начал в качестве психолога в исследовательском отделе Общества по профилактике детской жестокости в г. Рочестер, Нью-Йорк. Президент Американской ассоциации прикладной психологии (1944-45), Американской академии психотерапевтов (1956-58).

В начале моей профессиональной деятельности я задавал себе вопрос: "Как я смогу вылечить или изменить этого человека?" Теперь я бы перефразировал этот вопрос так: "Как создать отношения, которые этот человек может использовать для своего собственного личностного развития?"

## Помогающие отношения

Автор: Shadowmoon  
30.06.2010 19:10 -

---

Все, что я узнал, применимо ко всем отношениям с людьми, а не только в работе с клиентами, имеющими проблемы, поскольку все мы - участники человеческих отношений.

Я обнаружил, что чем более я искренен в отношениях с клиентом, тем более это помогает ему.

Второе условие заключается в следующем: чем более я принимаю другого человека, 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.

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. Имеется также и полная свобода от любой моральной или диагностической оценки, так как все они, мне кажется, являются угрозой для личности.

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.

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.

Ролло Мей. "Раненый целитель"

Ролло Мей - американский психолог, представитель гуманистической психологии. Изучал индивидуальную психологию А. Адлера, затем получил теологическое образование. Попытка объединить психоанализ и экзистенциализм. Трактует любовь и волю как базовые потребности человеческого существования.

Эти идеи пришли ко мне, когда я проводил в Нью-Йорке собеседования со студентами, кандидатами на обучение в аналитическом институте. Я спрашивал себя: "Что должно быть у человека для того, чтобы стать хорошим психотерапевтом? Что такого должно быть у этой конкретной личности, что подскажет нам, что вот он - тот самый человек, который действительно сможет помогать другим людям? Мне было достаточно ясно, что это не приспособленность или адаптированность. Адаптированность - это абсолютно то же самое, что и невроз, и в этом проблема этого человека.

Я хочу предположить, что мы лечим других людей с помощью своих собственных ран. Психологи, которые становятся психотерапевтами, так же, как и психиатры, - это люди, которые, будучи детьми, должны были стать терапевтами собственных семей. Та пронизательность, которая приходит к нам благодаря собственной борьбе с нашими

проблемами, и приводит нас к тому, чтобы мы развили эмпатию и креативность по отношению к другим... и сострадание...

Мы видим ещё один талант, которым, безусловно, обладала Фромм-Райхманн, который был у Абрахама Маслоу и Гарри Стака Салливана (величайшие практики и теоретики психотерапии), - у них был талант сострадания, умение чувствовать других людей, умение понимать их проблемы - вот ещё одно качество, которым должен обладать хороший психотерапевт.

Джеймс Ф.Т. Бьюдженталь. "Предательство человечности"

Джеймс Бьюдженталь - живая легенда мировой психологии и психотерапии, один из создателей "третьей волны" в психологии. Доктор философии, профессор Сэйбрукского Института, преподаватель Стенфордского Университета. В 1962 году Джеймс Бьюдженталь был избран первым президентом Ассоциации гуманистической психологии. Читал лекции более чем в 200 университетах Америки и Европы.

По сути, каждый человек во многом представляет собой тайну для другого человека, - будь то терапевт, супруг, родитель, возлюбленный, друг или коллега. Все мы - загадки, потому что каждый из нас живет в отдельном мире.

Говоря о "тайне", я говорю о более глубинной и до конца не выразимой сущности каждого человека, которую каждый из нас может интуитивно ощущать в себе и окружающих людях.

Существенную сторону нашей субъективности составляет способность обладать стремлениями и намерениями, а также осуществлять их или отказываться от них. Мы, терапевты, во всех случаях работаем с самой могущественной из сил известного нам мира - с человеческим намерением, интенцией.

Намерение, интенция служит источником нашей внутренней субъективной активности. Хотя мы и не можем давать ответов на вопросы клиентов о том, "как...", мы все же можем помочь им исследовать свои сознаваемые и неосознаваемые импульсы в связи с любым вопросом, над которым они хотели бы поработать.

Есть основание полагать, что субъективности отдельных людей могут переплетаться на очень глубоких уровнях (Стерлинг, 1991).

Я убежден, что в нашем существовании и человеческих взаимоотношениях есть нечто большее, чем допускает традиционное воззрение.

Нам необходимо вспомнить мудрое замечание Швейцера (Бьюдженталь, 1989): "Только тот, кто уважает личность другого, может реально ему помочь".

Вопрос: доступны ли нам такие отношения, и если да – как их достичь?

## Помогающие отношения

Автор: Shadowmoon  
30.06.2010 19:10 -

---

Собственно, а кто меня полюбит? Кому я нужен – без денег, власти и славы? Да и с деньгами, и с властью, и со всем, что полагается, – не ощущаю я все равно этой любви! Откуда ее взять?

Дело в том, что человеческие отношения – это взаимный процесс. Человек, чувствующий любовь и заботу к себе, в свою очередь транслирует это отношение к другим людям.

То есть, кому-то надо начать этот процесс оздоровления отношений. И если представить человеческое общество в виде одного организма, единой системы, то, если я начну с себя, начну учиться любить других, это отношение, в конце концов, вернется ко мне.

Другой вопрос: с чего начать?