

„ЖИЗНЕН ПАСИАНС“ – МЕТОДИКА ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ И ТЕРАПИЯ НА ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ ПРОБЛЕМИ

Росица Георгиева

The article deals with a new method, which combines research and therapeutic aims in working with people, who have existential problems. It is based on Rogerian person-centered approach and has phenomenological features. It considers Carl Rogers' views on the significance of phenomenological methods in psychology and psychotherapy. The article outlines how the method is used and how it has been applied in helping middle-aged women to accept their "change of life".

Личностно-центриран и феноменологичен подход към изследванията

Основателят на клиенто-центрираната терапия и личностно-центрирания подход Карл Роджърс е известен и като пионер на измерванията в областта на психотерапията (Rogers, С., 1961). Голяма част от усилията му в тази посока са продиктувани от необходимостта да докаже по убедителен начин ефективността на новия, недирективен подход към клиента. Навярно това е една от причините днес методът му да е признат сред водещите в световната психотерапевтична практика.

В едно интервю в края на живота си Роджърс коментира увлечението си по измерванията в психотерапията. В него той споделя, че с годините е преосмислил позицията си и е разбрал, че нищо в науката не бива да се прави с цел да се доказва нещо на някого. Препоръката му към студентите по психология е да не забравят, че главният мотив за всяко научно изследване трябва да бъде преди всичко любопитството на учения и желанието му да проникне по-дълбоко в същността на изследваното явление (Rogers, С., 1984).

Една от темите, към които Роджърс проявява неугасващо научно любопитство през целия си 50-годишен творчески път, е темата за личностното израстване на човека. Той въвежда записването и детайлното анализиране на сесии, очаквайки да види като в микроскоп „молекулите на личностна промяна“ (Rogers, С., 1961). След време интересът му към прецизните измервания е заменен с търсене на по-мощен поглед и по-дълбоко обяснение за механизмите на човешкото развитие (Rogers, С., 1980).

Като представител на хуманистичната психология, Роджърс споделя възгледите за неограничения вътрешен потенциал на човека и позитивната посока, в която той може да се реализира благодарение на заложената в организма актуализираща тенденция. Истинското доверие в тази тенденция се изразява в недиригентивната нагласа на личностно-центрирания психолог спрямо клиента. Това означава признаване на способността на клиента да определя и решава собствените си проблеми; приемането му в позицията на компетентен партньор и изследовател, а не на безпомощен и несправящ се човек (Георгиева, Р., 2002).

От тази гледна точка е интересна късната оценка на Роджърс към направеното от него в областта на измерванията в психотерапията. Той отбелязва, че от всички прилагани методики, действително оправдано и полезно се е оказало използването на „методиката Q-sort“ поради феноменологичната ѝ същност. Процедурата на тази методика включва подреждането на картончета с описания на личностни характеристики. Тъй като количеството им е голямо (около 100), клиентът трябва да ги сортира в 9 сравнително еднакви купчинки. При това за най-лявата купчинка се подбират картончетата, най-пълно отговарящи на представата на клиента за себе си, а в последната тези, които са най-далече от неговия Аз-образ. По този начин той описва последователно своето „реално Аз“ и представата си за „идеалното Аз“. Задачата се изпълнява преди терапията, неколккратно в процеса и след нейното приключване, което позволява да се проследят промените в Аз-концепцията на клиента. Получените данни могат да бъдат анализирани от различни гледни точки. Една от тях е феноменологичната.

Ще разгледаме някои феноменологични особености на методиката Q-sort в контекста на личностно-центрирания подход. Преди всичко това не е диагностична процедура в класическия вариант на прилагането ѝ. А именно, тази в която психологът е в позицията на събиращ анамнезата, формулиращ проблема и набелязващ план и стратегия на терапията или иначе казано посоката и целта на промяната. По-скоро това е начин да се навлезе в субективния свят на другия, в неговата себеоценъчна система. При това особено важно е как той самият се „оглежда“ в нея, има ли възможност без страх и притеснение да изследва тези части от себе си, които не харесва, отхвърля и иска да промени.

Друга особеност е отказването от професионален анализ и интерпретация на данните от страна на психолога. Това е голямо изпитание за изкушенията в изследователска и диагностична дейност. Те трябва да се настроят изцяло на вълната на клиента, като се опитат да оперират с неговия уникален понятиен и обяснителен апарат.

Тук искаме да отбележим, че по време на терапевтичния си контакт с клиентите Карл Роджърс никога не е използвал допълнителни средства и методики. Главният му инструмент за разбиране на вътрешния свят на другия е емпатичната беседа с него, който той виртуозно е владеел. Методиката Q-sort е използвана повече от сътрудниците му с изследователска цел. Роджърс обаче подчертава, че и в областта на терапията и в науката