**Оглавление.**

1. Введение
2. Карл Роджерс – человек и его идеи.
3. Свойства отношений, которые способствуют личностному росту.
4. 4-е качества, необходимые для развивающего общения.

а). Конгруэнтность

б). Принятие себя.

в). Принятие другого

г). Эмпатическое понимание.

1. Сотрудничество и кооперация как условия развивающего общения.
2. Изменение межличностных отношений в группе.
3. О влиянии руководителя на формирование условий развивающего общения.

а). Готамма Будда

б). Преподобный Сергий Радонежский.

1. К. Роджерс о групповой психотерапии.

а). Стадии группового развития.

б). Изменения во взаимоотношениях в результате групповой психотерапии.

в). Заключение

1. Где может быть использована концепция развития личности и помогающих отношений К. Роджерса.
2. Личные мысли по поводу обучения и учения К. Роджерса.

а). Учебные заведения.

б). Усовершенствованный проект.

в). Будущее зависит от нас.

1. Заключение.

**Коммуникативный подход Карла Роджерса.**

**Условия развивающего общения.**

 Введение.

 Тему «Коммуникативный подход Карла Роджерса. Условия развивающего общения» я выбрала потому что, хочу изучить, а затем и применять на практике принципы межличностного общения К. Роджерса. К. Роджерс мне интересен, как человек и как ученый – исследователь в области психотерапии. Он выделил всего 4-е качества, необходимых для успешного межличностного общения: конгруэнтность, принятие себя, принятие другого и эмпатическое понимание. Каждое качество непосредственно вытекает из предыдущего, что способствует легкому восприятию и запоминанию теории Роджерса.

 Меня очень радует открытие Роджерса, которое утверждает, что «самое глубокое внутреннее ядро человеческой природы движет его вперед». Это открытие соответствует религиозному учению, в котором говорится, что «все дороги, независимо через Ад или Рай, ведут к Богу», это значит, что развитие человечества движется вперед к совершенству через испытания и трудности, ошибки и временную деградацию.

Сам К. Роджерс вырос в религиозной семье. В последствие он отошел от религии и в своих трудах не упоминал о библейских заповедях. К открытию законов человеческой природы он пришел благодаря исследованиям в области психотерапии и 1000-ам часам «интимного общения во время психотерапевтических сеансов с самыми разными людьми с целью помочь им в их проблемах».

Библейские заповеди мне вспомнились, когда язнакомилась с учением Роджерса. Заповедь «Возлюби ближнего, как самого себя» вспоминается, когда читаешь в книге Роджерса «Взгляд на психотерапию» о качествах конгруэнтости и принятии себя. Принятие себя таким, какой ты есть, (т. е. полюбить себя), а также умение быть тем, кто ты есть на самом деле (т. е. быть конгруэнтным) - первые два качества, необходимые для успешного общения. Если человеку удается приобрести эти два качества, то естественным образом у него возникают следующие два качества: принятие другого и эмпатическое понимание, т. е. человек становится способным понять и полюбить другого человека.

Читая об Эмпатическом понимании, что значит по Роджерсу «понять страх, гнев или смущение другого, как будто они ваши собственные», вспоминается библейская заповедь «Не судите, да не судимы будете». «Наша 1-я реакция на большинство утверждений других людей» – пишет Роджерс – « состоит скорее в немедленной их оценке, чем в понимании, мы почти немедленно думаем: «Это правильно», «Это глупо», «Это ненормально» (1, с.60). К. Роджерс утверждает, что эмпатическое понимание ведет к позитивным изменениям и того, кто проявляет это понимание и того к кому оно относится.

Знаменитая фраза Иисуса Христа «Царствие Божие внутри нас» приходит в голову, когда читаешь следующие строки: «Одной из важных конечных целей психотерапии является то, когда индивид чувствует, что он нравится себе, искренне ценит себя, как целостное функционирующее существо. При этом возникает чувство спонтанного свободного удовольствия, примитивная радость жизни, подобная той, которая возникает у ягненка, пасущегося на лугу, или дельфина, резвящегося в воде. Это что-то естественное для организма младенца, что-то потерянное нами в деформирующем процессе развития». «Наше общество затирает нас» – говорит пациентка на сеансе психотерапии К. Роджерсу на 33-й беседе – «Возможно, дети богаче, чем мы. Может быть, это что-то, что мы потеряли, вырастая». «Будьте как дети» – говорил Иисус Христос – «В них есть царствие Божие» Не эту ли знаменитую фразу имел в виду Роджерс, когда писал об ощущении себя « целостным функционирующим существом»?

А может быть, научный подход к вопросам развития человека и межличностного общения был для него более интересен чем религиозный, и причина совпадения заключается в другом.

«Я очарован, когда чувствую, что близок к пониманию каких-то законов природы» – писал Роджерс – «Мне нравится точность и изящество науки. Я забываю о себе, созерцая эту изящность»(Роджерс).

Из выше сказанного можно предположить вывод, что наука и религия движутся навстречу друг другу.

Литературу для написания данной работы я подбирала таким образом, чтобы подтвердить это предположение. Кроме 3-х книг К. Роджерса я использовала книги К. Рудестама, П. Глоба, А. Клизовского, Р. Баха, Е. Рерих.

 **Карл Роджерс – человек и его идеи**.

«Карл Роджерс – один из патриархов психологической науки 20-го столетия. Вместе с тем, его философия, воплотившись в личностном подходе в психотерапии, для многих его современников, коллег и людей профессионально далеких от психологии, приобрела метафизическое звучание и значимость системы моральных принципов.

 Вся научная деятельность и практика Карла Роджерса как психотерапевта на протяжении шести десятилетий, начиная с середины 1920-х годов и вплоть до его смерти в 1987 году в возрасте 85 лет, была всецело посвящена проблемам человеческого общения и понимания, утверждению принципов, на которых должно строиться совершенно особое «терапевтическое отношение», выходящее, однако, за пределы сугубо терапевтической ситуации, поскольку, здесь речь идет об универсальной модели распределения ответственности, компетенции, инициативы в рамках подлинного партнерства.

 Карл Роджерс был пионером в разработке нового подхода в области психотерапии, известного как «клиентоцентрированный» подход. Ему принадлежит безусловное лидерство в развитии и распространении метода интенсивной групповой психотерапии, основанного на взаимодействии индивидуального опыта в групповом общении». (3, с.5).

 Карл Роджерс является одним из основателей гуманистической психологии.

Что же такое гуманистическая психология?

. «Гуманистическая психология, или «третья сила» в психологии, как научное течение возникла в 50-х годах 20-го века, противопоставляя себя двум уже существующим направлениям – бихевиоризму и психоанализу. На основе гуманистической ориентации появилось движение за развитие потенциала человека, ценности которого разделяли ученые, педагоги, бизнесмены, священники и представители других интеллектуальных профессий».(1, Е. И. Исенина, предисловие, с. 8).

К. Роджерс – выдающийся исследователь развития личности человека.

«Тайна становления Роджерса как психолога гуманистической ориентации, вероятно, связана с его личностью и тысячами часов интимного общения во время психотерапевтических сеансов с самыми разными людьми с целью помочь им в учебных, профессиональных, личных и супружеских проблемах». (1,Е. И. Исенина, с. 8)

«Я высоко ценю человека, - писал Роджерс. – Из всех невероятных форм живой и неживой природы, существующих во Вселенной, у индивида, мне кажется, самый изумительный потенциал, самые богатые возможности для все более разностороннего развития, самая большая способность к осознанию своей жизни. Я могу утверждать – мой опыт говорит о том, что индивид представляет собой главную ценность». (1, с. 11)

Будучи увлечен психотерапией, Роджерс стал не только психотерапевтом, но и выдающимся исследователем развития личности человека. Вероятно, в основе этого лежало его особое отношение к науке: «Мне нравится точность и изящество науки. Я забываю о себе, созерцая эту изящность. Мне нравится создавать гипотезы и проверять их, опираясь на суровую реальность. Я очарован, когда чувствую, что близок к пониманию каких-то законов природы». (1, с. 9)

 К. Роджерсу принадлежит открытие положительной сути человеческой личности.

«Одно из самых революционных представлений, вытекающих из нашего клинического опыта, заключается в растущем признании того, что самое глубокое внутреннее ядро человеческой природы, самые глубинные слои его личности, основа его «животной природы» по существу социализированы, реалистичны и движут его вперед.

Эта точка зрения настолько чужда нашей современной культуре, что я и не ожидаю, что она будет принята без тщательного исследования». (1, с.135) .

**Свойства отношений, которые способствуют**

**личностному росту.**

.

«Мой интерес к психотерапии побудил у меня интерес ко всем видам помогающих отношений. Под этим термином я понимаю отношения, в которых по крайней мере одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, развитии, лучшей жизнедеятельности, развитии зрелости, в умении ладить с другими.

Каковы же свойства отношений, которые действительно помогают и способствуют личностному росту?

В этой области не проводилось много исследований, но то, что есть, возбуждает интерес и вызывает на размышления. Интересные доказательства содержит тщательное изучение отношений между родителем и ребенком, проведенное несколько лет тому назад Болдуином и др. в институте Фелса. Из всех сочетаний различных отношений к детям наиболее способствует развитию отношение «принятие – демократичность». Дети, имеющие с родителями теплые и равноправные отношения, показали ускорение интеллектуального развития (увеличение 10), развитие творчества, эмоциональной защищенности и контроля; они менее возбудимы, чем дети, не имеющие с родителями таких отношений. Хотя вначале их социальное развитие шло медленно, к школьному возрасту они стали популярными, доброжелательными, неагрессивными лидерами.

 В тех случаях, где отношение родителей было определено как «активно отвергающее», у детей наблюдалось небольшое отставание в умственном развитии, относительно плохое использование своих способностей и некоторое отставание в творчестве. Они были эмоционально неустойчивы, непослушны, агрессивны и склонны ссориться. Дети родителей с другими видами отношений по своим качествам относятся к группе, промежуточной между этими двумя». (1, с.83-84)

«Другое интересное исследование посвящено тому, как человек, которому помогают, воспринимает это отношение. Хайне (11) изучал индивидов, пришедших за психотерапевтической помощью к психоаналитику, на психотерапию Адлера и на психотерапию, центрированную на клиенте. Независимо от типа психотерапии эти клиенты сообщали о сходных изменениях в себе. Когда их спрашивали, чем вызваны происшедшие в них изменения, они приводили объяснения, различающиеся в зависимости от ориентации тераписта. Однако более важным было их единодушное мнение о том, какие отношения с врачом помогли им. Они указали, что изменения вызвали в них следующие качества отношений: доверие, которое они чувствовали к тераписту, понимание их врачом, чувство самостоятельности в выборах и решениях. Наиболее эффективным был метод общения тераписта с пациентом, когда первый прояснял и открыто говорил о тех чувствах пациента, к пониманию которых пациент приближался неуверенно и без полной ясности.

Из этих различных исследований, мы можем заключить: важнее являются отношения и чувства тераписта, чем его теоретическая ориентация. Его методы и средства менее важны, чем его отношение к клиенту. Также стоит заметить, что не менее важно, как клиент воспринимает отношение и методы тераписта. Именно это восприятие является решающим».(1, с. 85-87)

**4-е качества, необходимые для развивающего общения.**

Карл Роджерс выделил 4-е качества, которые необходимы для успешного и развивающего общения людей друг с другом.

1-е качество – конгруэнтность.

«Конгруэнтность – термин, который мы используем для обозначения точного соответствия нашего опыта и его осознания.

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 глубоком или подсознательном уровне. Откровенность также включает желание выражать в словах и поведении свои различные чувства и отношения. Только так мои отношения могут быть правдивыми, а это очень важно.

В качестве наглядного примера возьмем человека, который испытывает гнев, участвуя в групповой дискуссии. Его лицо раскраснелось, в его тоне слышан гнев, он грозит оппоненту пальцем. Тем не менее, когда его приятель говорит: «Ладно, не стоит из-за этого сердиться», он отвечает с искренним удивлением: «А я и не сержусь! Меня вообще это не трогает! Я просто логично рассуждал». Остальные члены группы начинают смеяться, услышав это заявление.

 Что же здесь происходит? Кажется, ясно, что на физиологическом уровне он испытывает гнев. Но это не совпадает с его сознанием. На уровне сознания он не испытывает гнев и также не сообщает об этом (поскольку он его не осознает). Существует реальное несоответствие между опытом и осознанием и между опытом и общением.

В моих отношениях с другими людьми я обнаружил, что не получится ничего хорошего, если я буду представлять из себя того, кем на самом деле не являюсь. Налаживанию отношений не поможет ни маска, выражающая спокойствие и довольство, если за ней скрывается злость и угроза; ни дружеское выражение лица, если в душе ты враждебно настроен; ни показная уверенность в себе, за которой чувствуется испуг и неуверенность. Я обнаружил, что это справедливо даже для менее сложных уровней поведения. Не поможет, если я веду себя так, как будто я здоров, в то время как я чувствую себя больным. (1,с. 58 )

Если я не слышу, что происходит во мне, не воспринимаю этого из-за моей собственной защитной реакции, не дающей возможность осознать свои чувства, тогда и происходит неудача.

В исследованиях было обнаружено, что именно это свойство конгруэнтности нами связано с успешной психиатрией. Чем больше искренен и конгруэнтен терапист в отношениях к клиенту, тем больше вероятность того, что в личности клиента произойдут изменения» (1, с. 105).

 «Конгруэнтность – это соответствие нашего опыта и его осознание. Что же такое осознание опыта или даже «чувствование опыта»?

Часто наблюдается следующая схема: «Я такой-то и такой-то, но я такие испытываю чувства, которые совсем не соответствуют тому, что я есть, я люблю своих родителей, но иногда они вызывают у меня такое, удивляющее меня, горькое чувство. Я действительно плохой, но иногда мне кажется, что я лучше других»

Таким образом, сначала говорится: «Мое «Я» отличается от части моего опыта.

Далее…: «Возможно во мне несколько «Я»

Еще позже… «Я – это весь мой внутренний опыт» (1, с. 107).

Из 1-го качества – конгруэнтности, необходимого для успешного общения, непосредственно вытекает 2-е, а именно,

принятие себя таким, какой ты есть.

«Мне стало легче принимать себя как несовершенного человека, который, конечно, вовсе не действует во всех случаях так, как бы он хотел. Возникает любопытный парадокс – когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь»

«Быть тем, кто ты есть – значит полностью стать процессом. Только когда человек может в большей степени стать тем, кто он есть, быть тем, что он отрицает в себе, возникает какая то надежда на изменения. Подразумевает ли это быть злым, неконтролируемым, разрушительным?

Весь ход переживаний в психотерапии противоречит этим страхам. Чем больше человек способен разрешать своим чувствам принадлежать ему и течь свободно, тем более они занимают соответствующее место в общей гармонии чувств. Он обнаруживает, что у него есть и другие чувства, с которыми выше названные смешиваются и уравновешивают их. Он чувствует себя любящим, нежным, внимательным и сотрудничающим, так же как и враждебным, похотливым и злым. Он чувствует интерес, живость, любопытство, также как лень или безразличие. Его чувства, когда он живет рядом с ними и принимает их сложность, действуют скорее в созидательной гармонии, чем увлекая его на какой-нибудь дурной путь, не поддающийся контролю. Исходя из моего опыта, существовать во всей полноте, как уникальное человеческое существо, вовсе не является процессом, который можно назвать плохим. Более подходящее название – «положительный, конструктивный, реалистический, достойный доверия процесс»

Чтобы принять себя таким кокой ты есть, Роджерс предлагает выполнять несколько правил. Первое из них: «Прочь от слова «должен».

«Некоторые индивиды с «помощью» своих родителей так глубоко впитали в себя понятие «Я должен быть хорошим» или «Мне следует быть хорошим», что только благодаря огромной внутренней борьбе они уходят от этой цели».

Другое правило: «Прочь от соответствия ожиданиям».

«Один из моих пациентов говорил с большим пылом: «Я так долго пытался жить согласно тому, что было значимо для других людей, а для меня на самом деле не имело никакого смысла! Я чувствовал, что в каком-то отношении представляю собой гораздо большее». Он старался уйти от этого – быть тем, кем его хотели видеть другие». (1, c.218)

Третье правило: « Вера в свое «Я».

«Эль Греко, посмотрев на одну из своих ранних работ, должно быть осознал, что “хорошие” художники так не пишут. Но он достаточно доверял своему собственному переживанию жизни, процесс своего чувствования, чтобы суметь продолжать выражать собственное уникальное восприятие мира. Вероятно, он мог бы сказать: “Хорошие художники так не пишут, но я пишу так”. Или взять пример из другой области. Эрнест Хемингуэй, конечно, осознавал, что “хорошие писатели так не пишут”. Но к счастью он стремился скорее к тому, чтобы быть Хемингуэем, быть самим собой, а не соответствовать чьему-то представлению о хорошем писателе. Кажется, и Эйнштейн проявлял необычную забывчивость относительно того факта, что хорошие физики не думают так, как он. Вместо того, чтобы уйти из науки из-за недостаточного образования в области физики, он просто стремился стать Эйнштейном, думать по-своему, быть самим собой как можно глубже и искреннее». (1, с. 234)

Четвертое правило: «Положительное отношение к себе самому».

«Одной из важных конечных целей психотерапии является то, когда индивид чувствует, что он нравится себе, искренне ценит себя как целостное функционирующее существо. При этом возникает чувство спонтанного свободного удовольствия, примитивная радость жизни, подобная той, которая возникает у ягненка, пасущегося на лугу, или у дельфина, резвящегося в воде». (1, с.131)

«При успешной психотерапии изменяется отрицательное отношение к себе и увеличивается положительное. Это не любовь к себе в сочетании с бахвальством и не самолюбование с претензией, это довольно-таки спокойное самоудовлетворение от того, что ты есть.

 Это качество очень явно проявляется у миссис Оук в тридцать третьей беседе.

 Клиент: «Меня беспокоит одна вещь… и я поражаюсь, потому что я всегда могу возвратиться к этому… чувству, от которого не могу избавиться. Это чувство удовлетворения собой. Я не могу сказать, что это неприятное чувство, ничего высокомерного, но только… я не знаю, как бы приятное.

 Терапист: «Вы уверенны, что действительно очень внутренне богатый и интересный человек?»

 Клиент: «Да, что-то вроде этого. И затем я говорю себе: «Наше общество затирает нас, и мы это потеряли». И опять я возвращаюсь к своему чувству, касающемуся детей. Возможно, они богаче, чем мы. Может быть, это что-то, что мы потеряли, вырастая».

 Терапист: «Может быть, у них есть мудрость, которую мы потеряли».

 Клиент: «Верно».

 Здесь миссис Оук, подобно многим другим клиентам, с извинениями приходит к неуверенному осознанию того, что начала ценить себя, нравиться самой себе. Кажется, что возникает чувство спонтанного свободного удовольствия, примитивная радость жизни, подобная той, которая возникает у ягненка, пасущегося на лугу, или у дельфина, резвящегося в воде. Миссис Оук чувствует, что это – что-то естественное для организма младенца, что-то потерянное нами в деформирующем процессе развития» (1, с. 131).

3-е качество, ведущее к успешным межличностным отношениям, это принятие другого человека.

«Чем более я принимаю другого человека, чем более он мне 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 уважения, мне кажется, является очень важной частью помогающих отношений.

Я нашел, что искренне принимать другого человека и его чувства вовсе не так просто, во всяком случае, не проще, чем понимать его. Действительно ли я могу позволить другому человеку чувствовать враждебность ко мне? Могу ли я принимать его гнев как действительную и законную часть его личности? Могу ли я принять его, если он смотрит на жизнь и ее проблемы совсем по-другому, чем я? Могу ли я принимать человека, который прекрасно относится ко мне, обожает меня и хочет быть таким, как я? Все это входит в принятие человека, и все это нелегко. Я думаю, что в нашей культуре все подвержены следующему штампу: каждый человек должен чувствовать, думать и верить также, как я. Мы обнаруживаем, что нам очень трудно позволить детям, родителям или супругам чувствовать по-другому в отношении каких-либо проблем. Однако мне кажется, что различия между людьми, право каждого человека реализовать свой жизненный опыт по-своему и найти в нем смысл – все это бесценные возможности жизни». (1, с.62)

 Принять, понять другого человека, действительно очень трудно. Еще труднее это сделать, если другие тебя не понимают, ненавидят и даже хотят уничтожить. По этому поводу есть прекрасный пример Ричарда Баха в книге «Чайка по имени Джонотан Ливингстон». (9, с. 20)

* Джонотан, помнишь, как давным-давно ты говорил, что любви к Стае должно хватить на то, чтобы вернуться к своим сородичам и помочь им учиться?
* Конечно.
* Я не понимаю, как ты можешь любить обезумевшую стаю птиц, которая только что пыталась убить тебя.
* Ох, Флетч! Ты не должен любить обезумевшую стаю птиц! Ты не должен воздавать любовью на ненависть и злобу. Ты должен тренироваться и видеть добрую чайку в каждой из птиц и помочь им увидеть ту же чайку в них самих. Вот это я называю любовью.

Научиться видеть «добрую чайку» в каждом человеке, увидеть это «позитивное творческое ядро» внутренней человеческой сущности, о котором говорил Роджерс – наитруднейшая задача для обычного человека. О таком видении еще один пример из той же книги:

«И хотя Флетчер старался смотреть на своих учеников с подобающей суровостью, он вдруг увидел их всех такими, какими они были на самом деле, увидел на мгновение, но и в это мгновение они не только понравились ему – он полюбил их всех».

 4-е качество, необходимое для успешного общения –

эмпатическое понимание,

что означает «понять страх, гнев или смущение другого, как будто они ваши собственные, но все же без вашего собственного страха, гнева или смущения, связанных с ними».

«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». (1, с. 76)

*«…Исключительно важно позволить себе понимать другого человека.* Наша первая реакция на большинство утверждений других людей состоит скорее в немедленной их оценке, чем в понимании. Когда кто-то выражает какое-то чувство, отношение или верование, мы почти немедленно думаем: «Это правильно» или «Это глупо», Это ненормально», Это неразумно», «Это неверно», Это нехорошо». Очень редко мы позволяем себе точно понять, какой смысл имеет это утверждение для собеседника. Если бы я позволил себе понять другого, я мог бы сам измениться после этого понимания. А мы все боимся измениться. Поэтому нелегко позволить себе понять человека до конца и полностью, понять его точку зрения и чувства. Это также случается редко.

 Понимание другого обогащает нас с двух сторон. Работая с клиентом, страдающим от личных проблем, чувствующим, что жизнь слишком тяжела, чтобы ее вынести, считающим, что он ничего не стоит и страдающим от чувства неполноценности, или с психопатом с его причудливым внутренним миром и понимая их всех, - каждый раз чувствуешь, что обогащаешь себя. Воспринимая их жизненный опыт, я изменяюсь, становлюсь другим, вероятно, более отзывчивым человеком. И более важно, это то, что мое понимание дает им возможность измениться. Оно дает им возможность принять собственные страхи, причудливые мысли, чувство горя и упадок духа, так же как и свое мужество, доброту, любовь и нежность. И их опыт, и мой говорят о том, что, если кто-то полностью понимает их чувства, они способны сами принять их. И после этого клиенты обнаруживают, что и чувства и они сами – изменяются».(1, с. 60)

Итак, для развивающего общения Роджерс считает необходимыми следующие условия:

### 1.Конгруэнтность

### 2.Принятие себя

3.Принятие других

4.Эмпатическое понимание

**Сотрудничество и кооперация как условия**

**развивающего общения.**

Жизнь человека – явление социальное. Человеку необходимо ощущать свою принадлежность к какой-либо группе. Вначале этой группой является семья, потом группа в детском саду, школе и внешкольном учреждении, впоследствии появляются группы по интересам, группы в трудовых коллективах, религиозные группы. «Любое общение всегда было полезно и выгодно для людей, по сравнению с его отсутствием. Известно, что младенцы, лишенные в течение длительного времени физического и эмоционального контакта с людьми деградируют и, в конце концов погибают» (Э. Берн «Игры…» с.19). Погибают без общения не только младенцы. Без умения ладить друг с другом и общаться погибают целые государства. Известно, что общество, в котором сотрудничество и кооперация не имеют место , обречено на гибель. Достаточно вспомнить исторический пример монголо-татарского нашествия на Русь. 200 лет Русь находилась под гнетом монголо-татарского ига, пока не объединилась для борьбы с врагом.

А. Клизовский в книге «Основы миропонимания новой эпохи» (том 1, с.242) пишет:« Развитие жизни возможно лишь благодаря сотрудничеству и кооперации всех сил природы между собою. Если мы обратимся от человеческой жизни к жизни низших царств природы, то всюду увидим целесообразность и согласованность с общим течением космической жизни. Если в животном и растительном мирах мы видим борьбу отдельных видов между собою, то такая борьба является необходимой ступенью их эволюции, но каждый отдельный вид не вступает в борьбу с себе подобными и для защиты своих жизненных интересов и достижения более сложных задач собирается в группы, в стаи, в стада. То, что недоступно одному, доступно многим при сотрудничестве. Стремление найти в другом опору для своей слабости всегда побуждало более слабых в целях защиты себя от более сильных действовать против них сообща, организованно. Это было первой побудительной причиной для кооперативных выступлений. Вторым мотивом было желание достигнуть результатов непосильных и недоступных для одного человека.

Но для истинной кооперации этих двух мотивов недостаточно. Для сотрудничества более высокого необходима готовность отказа от личного эгоизма, личных выгод и преимуществ для общей цели и пользы. Необходима жертвенность и согласованность своих желаний и стремлений с желаниями и стремлениями других».

Как достигнуть сотрудничества и кооперации в обществе?

Как создать условия, в которых человек мог бы исправиться, получить возможность развиваться и расти духовно.

Ответы на эти вопросы я попытаюсь дать в следующих главах.

 **Изменение межличностных отношений в группе**.

 Согласно зороастрийскому учению создание на Земле идеального общества, состоящего исключительно из перевоспитанных, сознательных, бескорыстных и честных людей невозможно.

 « В зороастризме считается, что жизнь человека, которую он должен пройти от начала и до конца – это работа, проверка, испытание и, самое главное, шанс для развития. А та работа, которую мы здесь должны делать – это выбор, выбор между добром и злом.

 Мир Земли – место очищения и направлены мы сюда именно потому, что в прошлом мы сделали неправильный выбор, нарушив тем самым изначальную гармонию мира.

Пока наш мир в целом не преодолеет заключенное в нем зло, он будет использоваться только как место для исправления провинившихся. Изначально чистые сущности воплощаются у нас крайне редко, это единичные случаи. Очень мало также и тех, кто в течение жизни осознал свои ошибки, решительно встал на путь заметного продвижения. Тем более нелепо пытаться воплотить свою голубую мечту об идеальном устройстве общества насильственными средствами. Создать такое общество невозможно, его можно только объявить» (10, с.92).

Если рассматривать наш мир как место для исправления и работы, то самый лучший метод исправления – групповой.

 «Обычно легче изменить индивидов собранных в группы, чем изменить любого из них по отдельности» (4, с. 15,Курт Левин).

 «Постоянный контроль поступков, слов и мысли, без которого не может быть успеха на пути к совершенствованию, почти недоступен для находящихся в обычных условиях жизни, где тысячи внешних обстоятельств постоянно отвлекают стремящегося к цели. Жизнь же среди людей, объединенных одним устремлением, общими мыслями и привычками, была великой помощью, ибо давала возможность без потери энергии развиваться в желаемом направлении.». (Е.И. Рерих «Основы Буддизма», с.30).

Возможно, поэтому сегодня огромную популярность получили групповая психотерапия и группы психологической поддержки, возглавляемые квалифицированными психотерапевтами и психологами. «Основные задачи таких групп – взаимное исследование, получение знаний о собственной личности, ее развитие и раскрытие».(Barrett-Lennard, 1975, 4, с. 15)

Цели различных групп отличаются друг от друга. «В терапевтической группе или группе личностного развития главным является душевный комфорт их участников. Целью участия в группах развития может быть переживание радости и самоудовлетворения. В психотерапевтических группах задачи обычно связаны с самоисследованием и самопознанием. Цель участников – избавление от серьезных эмоциональных проблем или их предотвращение, а также достижение определенных изменений в поведении и психике». (Yalom, 1975, 4, с. 17)

«Группы встреч - одно из величайших социальных изобретений 60-х годов – в большей степени ориентированы на создание чувства общности и развития у участников способности к установлению близких межличностных отношений». (Kaplan and Sadock, 1972, .4, стр. 82)

. Человека формирует группа, она же и способна его изменить.

Вопрос лишь в том: «Как?» Ведь группа состоит из людей с проблемами. Что они могут дать друг другу? Не случайно, в обществе так много одиноких людей, которые чувствуют себя несчастными и больными от недостатка любви и тепла.

 «Дэвид Ризман окрестил целое поколение « толпой одиночек», подчеркивая тем самым, что даже в присутствии других человек может чувствовать себя отрезанным от них, изолированным, одиноким». (К. Рудестам «Групповая психотерапия»)

 Если группа, действительно, может изменить человека, то почему же тогда человечество так мало преуспело в своем духовном росте? По видимому, главную причину в позитивном изменении людей, нужно искать в поведении лидера группы, доказательства этому я попытаюсь дать в следующей главе.

О влиянии руководителя на формирование

**условий развивающего общения.**

 «В терапевтических группах предполагается, что квалификация, подготовка и опыт руководителя намного выше, чем у остальных членов группы. Влияние назначенного руководителя огромно. То, насколько крепко он держит бразды правления в своих руках, сильно варьируется от группы к группе, но редко бывает, чтобы руководитель отпустил их совсем. Стремясь добиться максимальной личной ответственности и автономии членов группы, руководитель как единственный среди них в то же время обязан гарантировать благополучие каждого. Во всех ролевых взаимоотношениях поведение руководителя сводится к взаимодействию с членами группы в том смысле, что оказываемое им влияние зависит от готовности или способности других воспринимать это влияние». (Newcomb, Turner and Converse, 1965, К. Рудестам, Г. П. , с. 33)

 «Ни одна из характеристик личности не гарантирует способности стать хорошим руководителем, хотя часто в этой связи упоминаются такие качества, как энтузиазм, умение доминировать, уверенность в себе, развитый интеллект. Слэвсон (19620, специалист групповой терапии фрейдистского толка, перечисляет следующие свойства личности руководителя: уравновешенность, рассудительность, зрелость, сила эго, отсутствие склонности к тревоге, восприимчивость, развитая интуиция, способность к эмпатии, развитое воображение, отсутствие склонности к рефлексии, стремление помогать другим и устойчивость по отношению к состояниям фрустрации и неопределенности».(К. Рудестам «Г.П. , с. 34)

 По Роджерсу, мы знаем, что необходимыми качествами для психолога являются конгруэнтность, принятие себя, принятие других и эмпатическое понимание.

«Оптимальные помогающие отношения – это вид отношений, создаваемых только психически зрелым человеком. Или, выражаясь по-другому, возможность создать отношения, способствующие развитию других как независимых индивидов, измеряется моим собственным достигнутым развитием» (К. Роджерс «Взгляд на психотерапию» с. 100)

«Человек, выполняющий роль посредника (лидера), должен обладать прежде всего человечностью. И чем более человечным будут его отношения с участниками, тем лучше будут его результаты.

Иначе говоря, обстановка в группе должна быть неофициальной, простой, а расстояние между посредником и участниками – минимальным» (3, с. 199)

 На мой взгляд, в качестве идеальных исторических примеров лидеров групп можно назвать Готамму Будду, жившего в 5-ом веке до нашей эры в Индии, и Преподобного Сергия Радонежского, жившего в 12-ом веке в России. Их характеристики как раз соответствуют требованиям, которые предъявлялись К. Роджерсом к лидерам групп, а именно: человечность.

Готама Будда.

Великий Готама Будда, живший в 5-ом веке до нашей эры, положил основание общине, предвидя торжество Общины Мира. Постоянный контроль поступков, слов и мысли, который он требовал от своих учеников и без которого не может быть успеха на пути к совершенствованию, почти недоступен для находящихся в обычных условиях жизни, где тысячи внешних обстоятельств постоянно отвлекают стремящегося к цели. Жизнь же среди людей, объединенных одним устремлением, общими мыслями и привычками, была великой помощью, ибо давала возможность без потери энергии развиваться в желаемом направлении.

Два правила были необходимы для поступления в общину: полный отказ от личной собственности и нравственная чистота; остальные правила касались строгой самодисциплины и общинных обязанностей. Вся жизнь общины была строго дисциплинированна, ибо основой учения Будды была железная самодисциплина для обуздания беспорядочных чувств, мыслей и развития непоколебимой воли. Из таких дисциплинированных и воспитанных на суровом отказе от всего личного, следовательно, мужественных и бесстрашных людей хотел Готама Будда создать работников Общего Блага, творцов народного сознания и провозвестников Мировой Общины

Община принимала всех без различия рас, каст, пола, и самые различные стремления и поиски новых путей находили в ней удовлетворение.

В общине проводилось полное равенство всех членов. При выборе старшего возраст не принимали в соображение. Старшинство не измерялось сединой. О том, у кого все достоинство заключалось лишь в преклонном возрасте, говорилось, что он тщетно стар. «Но тот, в ком говорит справедливость, кто умеет владеть собою, кто мудр, тот есть старший».

Будда не хотел устанавливать слишком много правил, он стремился избежать педантичности и однообразия уставов, избежать сделать обязательными многие запрещения.

Все правила стремились оградить и охранить полную самостоятельность ученика.

Прием в общину не сопровождался никакими обетами. Приходящий лишь приносил готовность служить учению. Когда же эта готовность исчезала, ничто не связывало его остаться в общине. Выход из общины был так же прост, как и прием. Многочисленны примеры людей, оставлявших общину и возвращавшихся позднее.

Слово и мощь убеждения были единственным оружием, применяемым Учителем, для воздействия на окружающих. Никогда и нигде не встречаем мы гнева или даже возмущения, но лишь суровое утверждение истины. «Бллагословенный совершенен в вежливости своей речи» – указывает ученик Шарипутра.

Он рассматривал долг человека с точки зрения жизненной полезности, старался приложить утонченные и возвышенные чувства к практической жизни. Всегда и во всем руководила им целесообразность.

Чем глубже мы вникаем в Учение Благословенного , тем ярче выявляется его беспредельное сострадание и любовь, которыми преисполнены все его мысли и действия

«Любовь, освободительница ума, вмещает в себе все, сияя, сверкая и излучая».

«Подобно матери, охраняющей свое единственное дитя своею жизнью, воспитывайте в себе такую любовь ко всем существам».

Любовь Будды, как неизмеримый поток, не могла быть исчерпана никакой ненавистью или враждебностью. Напротив, враждебные выпады еще вполне выявляли ее. Поэтому он завещал своим ученикам:

«Чтобы не говорили люди о вас, будь то справедливо, учтиво или неучтиво, умно или глупо, с добротою или со злобою, мои ученики, вы должны приучить себя к этому. Ваш ум должен оставаться чистым, незапятнанным. Также и злое слово не должно исходить из ваших уст. Добрыми и сострадательными должны вы пребывать, сердцем любящими и не таить в себе ненависти. Окружите такого человека непрекращающимся потоком любвеобильной мысли. И, продолжая от него, наполните весь мир постоянными мыслями любвеобильной доброты, мыслями широкими и растущими, как мир, свободными от ненависти, свободными от злобы. Так, ученики, должны вы воспитывать себя». (Маджхима Никая, стр. 127.)

«Любовь, как она была преподана Благословенным, будучи освобождением ума, лежала в основании всего действительно великого». ( Е. И. Рерих «Основы Буддизма» стр.30)

Преподобный Сергий Радонежский.

Другой пример религиозного объединения, в котором были созданы условия развивающего общения, это Братская Обитель, возникшая в 12-ом веке на Руси под руководством Преподобного Сергия Радонежского.

«Число иноков в Обители довольно долго ограничивалось двенадцатью по причине трудности добывания средств к пропитанию»

Число 12 не случайно, апостолов тоже было12. «Двенадцатигранник является одним из самых совершенных образований, такая динамическая сила может противостоять многим натискам. Систематически спаянная группа из 12 человек может, поистине, даже владеть мировыми явлениями». (А. Клизовский «Основы миропонимания новой эпохи» 1-й том, с.242 , «Агни Йога, с. 137)

«Установленные Преподобным правила, указывают на суровость дисциплины. Так, после вечерни не разрешалось братии выходить из келии и беседовать друг с другом. Каждый должен был пребывать в своей келии и упражняться в молитве, в уединенном богомыслии и, чтобы руки их не были праздны, заниматься рукоделием, не давая возможности лености овладеть телом.

Часто в глухие зимние ночи Преподобный обходил тайно братские келии для наблюдения исполнения правил его, и если находил кого на молитве, или читающим книгу, или за ручным трудом, радовался духом и шел дальше; но если слышал празднословящих, то легким ударом в оконце подавал знак о прекращении недозволенной беседы и удалялся. Наутро же призывал провинившихся и наставлял их кротко, но сильно, и приводил к раскаянию. При этом, чтобы не задеть, он часто говорил притчами, пользуясь самыми простыми и обыденными образами и сравнениями, которые глубоко западали в душу провинившегося.

Другим замечательным правилом Преподобного было запрещение братии ходить из обители по деревням и просить подаяния, даже в случае крайнего недостатка в пропитании. Он требовал, чтобы все жили от своего труда или от добровольных, не выпрошенных подаяний. Труд в его Учении играл огромную роль. Сам он подавал пример такого трудолюбия и требовал от братии такой же суровой жизни, какую вел сам. Преподобный носил воду с двумя водоносами для братии, молол ручными жерновами , пек просфоры, варил квас, катал церковные свечи, кроил и шил одежду, обувь и работал на братию, по выражению Епифания, «как раб купленный». Летом и зимою ходил в той же одежде, ни мороз его не брал, ни зной, и, несмотря на скудную пищу, был очень крепок , «имел силу против двух человек», и ростом был высок

Можно утверждать, что Сергий нашел путь к сердцам не только путем чудес, о которых запрещал говорить, но своим личным примером великого сотрудничества, как в большом, так и в малом. Его слово было словом сердца, и, может быть, главная сила его убеждений заключалась в той незримой, но ощутимой благодати, которая излучалась из всего его обаятельного облика, умиротворяюще и ободряюще влиявшего на всех приходящих к нему» (6, с. 25)

Из приведенных примеров видно, что духовное преображение и рост членов общества зависел во многом от руководителя, который вдохновлял их на эти изменения. Но, как нам уже известно, «изначально чистые личности рождаются крайне редко», поэтому примеров, подобных этим, в истории человечества мало. Гораздо больше примеров, когда лидеры способствовали духовной деградации своих последователей. (Достаточно вспомнить имена Наполеона, Сталина, Гитлера.) Исторический опыт учит людей распознаванию.

Из этих примеров можно сделать заключение, что выдающиеся руководители обладали общими качествами, которые способствовали развивающему общению и духовному росту своих последователей, а именно::

1. След ование принципам, которые проповедуешь, (самая лучшая проповедь – собственное поведение).

2. Высокая требовательность к себе и подчиненным.

3. Строгая дисциплина.

4.Любовь к людям.

###### Карл Роджерс. «О групповой психотерапии»

Более 35 лет в центре моей профессиональной жизни были консультирование и психотерапия индивидов. И почти 35 лет назад я понял, что и в группе можно достичь не менее эффективных изменений в установках и поведении. С тех пор мой интерес к группе никогда не ослабевал, но лишь последние 7-8 лет я работаю над групповой психотерапией как над одной из двух основных проблем, волнующих меня в профессиональном смысле (другая, по-моему, состоит в том, что нашим учебно-воспитательным заведениям крайне необходима большая свобода). (2, с. 3)

В теоретическую основу групповой психотерапии легли, с одной стороны учение Левина и психология гештальта, и с другой, - клиентоцентрированная терапия. За последнее время течение обогатилось новыми теориями и разработками (2, с. 9).

Сегодня (1970 г.) в США, пожалуй, не найдется более или менее крупного города, в котором не существовали бы группы психотерапии в какой-либо форме. Что же толкает людей в группы психотерапии? Видимо, психологический голод – человек что-то ищет, чего никак не может найти ни среди сотрудников, ни среди единоверцев, тем более среди однокашников, ни, как это не прискорбно, среди членов своей семьи. Это голод по теплым, тесным и искренним взаимоотношениям, при которых можно выражать непосредственные переживания и эмоции, не подавляя и не «обрабатывая» их, можно делиться радостями и печалями, можно пробовать и закреплять какие-то новые формы поведения – словом, при которых тебя понимают и принимают таким, какой ты есть, а отсюда появляется возможность развития» (2, с. 15-17).

**Стадии группового развития.**

К. Роджерс, в результате многолетней практики в области групповой психотерапии, пришел к выводу, что каждая группа проходит несколько стадий своего развития.

1. **Замешательство.** Лидер или посредник группы объявляет участникам в самом начале, что не собирается управлять группой и что всем предоставляется полная свобода действий. Вполне естественно, что люди поначалу теряются, смущаются, наступают неловкие паузы, разговор почти не поддерживается, общение носит поверхностный характер.
2. **Нежелание раскрыться или высказаться.** Обычно участники сначала показывают друг другу лишь свою «оболочку», а то, что спрятано за ней. проявляется не сразу, со страхами и опасениями.

**3 Описание пережитого.** Люди рассказывают о фактах из своей биографии.

1. **Выражение отрицательных эмоций.** Первые важные непосредственные эмоции носят отрицательный характер и относятся к другим членам группы или к посреднику.
2. **Выражение и исследование важного для личности материала.** Участник понял: эта группа частично принадлежит ему. И он может помочь развитию группы. Отрицательные эмоции были выражены и приняты, или не совсем приняты, в любом случае без катастрофических последствий. А значит здесь есть, хотя и рискованная, но свобода. Затем в группе устанавливается атмосфера доверия, и участник решает рискнуть - раскрыть хоть немного для других свое «я».
3. **Выражение спонтанных чувств между участниками группы.** Включение участника в жизнь группы отмечено открытым выражением его непосредственных чувств и переживаний по отношению к окружающим.

**7 Развитие в группе способности исцелять.** Одна из наиболееудивительных сторон жизни любой группы психотерапии – проявляющаяся естественная и спонтанная способность многих участников облегчать и исцелять боль и страдание окружающих. (2,. 30)

Терапевтические возможности группы.

Если в группе возникает серьезная ситуация (например, кто-то очень странно ведет себя, проявляя элементы психопатии), я полагаюсь на участников: они не менее, а иногда и более меня способны успешно проводить терапию. Профессиональный врач часто мыслит шаблонно и ему проще повесить ярлык на чье-то поведение, например: «Типичный параноик!» В результате он несколько отстраняется от человека и смотрит на него скорее как на объект терапии. В то же время неискушенный участник продолжает относиться к больному как к личности, и насколько мне известно, подобное отношение приносит гораздо больше пользы. Поэтому если в поведении кого-либо из участников наблюдаются явные отклонения, я больше надеюсь на мудрость группы. Это и унижает, и вдохновляет. И я убеждаюсь, какие невероятные возможности помогать другим таятся в каждом обыкновенном человеке, и как успешно они используются, если только дать им свободно проявиться.(2, с.76)

1. **Самоприятие и начало изменений.** Многие понимают, что прежде чем измениться, им надо пройти этап самоприятия. Пример: «Я очень властный человек и люблю командовать. Мне действительно нравится использовать людей как материал для создания каких-то новых форм. Внутри меня как бы живет обиженный и затравленный мальчишка и ему очень жалко самого себя. Внешне я знающий и квалифицированный руководитель, а на самом деле -–это мальчишка».
2. **Разрушение оболочки.** Постепенно в группе создается атмосфера неприятие того из участников, кто продолжает прятаться за маску или ширму.
3. **Налаживается обратная связь между участниками.** Во время свободного непосредственного общения участник получает массу информации о том, каким его видят другие.
4. **Столкновение.** Хотя столкновения могут быть и положительными, гораздо чаще они бывают отрицательными.
5. **Истинное общение.**  Более тесный и прямой контакт между участниками, - гораздо реже встречающийся в обычной жизни. Один мужчина сквозь слезы поведал нам о своей трагедии (у него умер ребенок), которую он впервые пережил по-настоящему, отдавшись горю целиком и не сдерживая никаких чувств. Другой, тоже с полными слез глазами, признался: «Я никогда еще не чувствовал чужую боль так, как сейчас – мне даже физически больно. Я с тобой – одно целое». Такого истинное сопереживание, истинное общение.
6. **Выражение положительных чувств и близости.** Один из участников, пытаясь подвести своеобразный итог встреч группы, так описал свои ощущения: «…Это то, что я называю утверждением – неким утверждением себя, утверждением уникальности и, одновременно, универсальности личностных качеств каждого, утверждением, что что-либо позитивное может произойти лишь когда мы вместе станем человечнее…»
7. **Поведенческие изменения в группе.** В самой группе происходят большие поведенческие изменения. Меняются жесты. Меняется тон беседы – то твердый, то нежный, почти всегда естественный, эмоциональный. Участники проявляют удивительно вдумчивое и заботливое отношение друг к другу

Один из участников дает целый список изменений: «Я более открыт, непосредственен, более свободно выражаю свои мысли. Во мне больше сочувствия, симпатии, терпимости. Я более уверен в себе, по-своему более религиозен. Более искренними стали мои отношения с семьей, друзьями и сотрудниками, я более открыто выражаю свои настоящие чувства, симпатии и антипатии. Теперь я охотнее предлагаю другим свою помощь».

Вот отрывок из записей одной женщины: «Приобретенный в группе опыт сразу же сказался на отношениях с детьми, что было важно и для меня и для мужа. Я поняла насколько мне помогли приятие и любовь группы незнакомцев, и вернувшись домой, более искренне и непосредственно выражала свою любовь к близким. А опыт понимания и приятия других очень помог мне в отношениях с близкими и друзьями.(2, с.22-50).

**Изменения во взаимоотношениях в результате**

 **групповой психотерапии.**

«Какие изменения во взаимоотношениях людей во время встреч или после замечены мною? Я лично знаком с некоторыми участниками, у которых вследствие групповой психотерапии произошли невероятные перемены во взаимоотношениях с супругом (супругой) и детьми. Мужчины, отцы семейств, впервые за много лет находят общий язык с сыновьями, матери со своими детьми. Преподаватели иначе смотрят на студентов, стремясь строить новые отношения на основе заботы, участия, доверия друг к другу и предоставляя студентам возможность принимать открытое и полноправное участие в составлении программы занятий и решении других вопросов обучения. Слушатели духовной семинарии, где любовь и братство существовали лишь на словах (а на деле - полная противоположность: равнодушие и почти полное одиночество, отчуждение), создали атмосферу подлинного единства и заботы друг о друге» (2, с. 94-95).

Заключение.

«Групповая психотерапия, на мой взгляд, одно из самых успешных современных изобретений, созданных для решения проблем обезличивания, потери индивидуальности и чувства реальности, отчужденности и разъединенности – этих печальных спутников многих и многих людей, живущих в современном мире (2, с. 156)

«Групповая психотерапия оказывает влияние на многие стороны жизни: отдельных людей, целые учреждения, межличностные отношения, социальную среду, расовую нетерпимость, международную напряженность, философию, ценности, наше представление о самом человеке».

Где может быть использована концепция развития личности и помогающих отношений К. Роджерса

 «Теоретические идеи Роджерса, его концепция развития личности и помогающих отношений могут использоваться всюду, где общаются люди и группы людей: в менеджменте, медицинской практике, в отношениях между государствами. Начиная с 60-х годов и до настоящего времени его идеи оказывают очень большое влияние на методы и практику образования. Из всех представителей гуманистической психологии К. Роджерс был единственным, кто создал свою собственную концепцию обучения. В системе взглядов на обучение К. Роджерса работа учителя сравнивается с работой тераписта , который не формирует человека, стараясь отлить его в форму, задуманную ранее, а помогает ученику найти в себе то положительное, что в нем уже есть, но искажено, забито, спрятано». (1, предисловие, Е.И. Исенина, с. 31)

«Значимое для клиента и ученика учение появляется тогда, когда соблюдаются перечисленные условия.А именно:

1. Когда терапист (учитель) в отношениях с клиентом (учеником) – конгруэнтная личность, могущая быть именно тем человеком, каков он есть.

2. Когда терапист (учитель) чувствует безусловное положительное отношение к клиенту (ученику).

3. Когда у тераписта (учителя) наблюдается тонкое эмпатическое проникновение во внутренний мир клиента (ученика), которое он может ему выразить.

4. Когда клиент (ученик) до некоторой степени ощущает конгруэнтность, принятие и эмпатию тераписта (учителя)».

**Личные мысли по поводу обучения и учения Карла**

**Роджерса.**

1. Мой опыт показал, что я не могу научать другого человека, как

обучать. Все мои попытки сделать это в конце концов оказываются тщетными.

1. Мне кажется, что все, чему можно научить другого, относительно неважно и мало или совсем не влияет на поведение.
2. Я почувствовал, что значительно влияет на поведение только то знание, которое присвоено учащимся и связано с открытием, сделанным им самим.
3. Знание, которое добыто лично тобой, истина, которая тобой добывается и усваивается в опыте, не может быть прямо передана другому
4. Вследствие того, о чем было сказано выше, я понял, что у меня пропал интерес быть учителем.
5. Когда я пытаюсь учить, как иногда я это делаю, я ужасаюсь, что достигнутые результаты настолько незначительны, хотя иногда кажется, что обучение проходит успешно. Когда это случается, обнаруживается, что в результате приносится вред. Кажется, что обучение приводит человека к недоверию к своему собственному опыту и разрушению значимого для него знания. Поэтому я почувствовал, что результаты обучения либо не являются важными, либо вообще вредны.
6. Когда я оглядываюсь назад, вспоминаю мое обучение в прошлом, кажется, что истинные результаты аналогичны – либо нанесен вред, либо ничего важного не случилось
7. Вследствие этого я понимаю, что мне интересно обучаться самому, предпочитая изучать то, что для меня имеет смысл, что оказывает значимое влияние на мое поведение.
8. Я нахожу, что очень полезно обучаться – в составе группы, в отношениях с одним человеком, как в психотерапии, или самостоятельно, одному.
9. Я нахожу, что один из лучших, но наиболее трудный для меня путь обучения – это отбросить свое собственное защитное поведение (хотя бы временно) и попытаться понять, как переживается другим человеком его опыт и какое он имеет для него значение.

«Если бы опыт других людей был бы аналогичен моему и если бы они обнаружили в нем аналогичный смысл, из этого вытекало бы следующее:

1. Такой опыт подразумевал бы, что мы отказались от обучения. Люди собирались бы вместе, если бы очень хотели учиться.
2. Мы отказались бы от экзаменов. Они измеряют не тот вид знания, который важен для человека, добывающего знания.
3. Последствия состояли бы в том, что мы отказались бы от отметок и зачетов по той же причине.
4. Мы отказались бы от степеней как мерила компетентности, частично по той же причине. Другая причина в том, что степень отмечает конец или завершение чего-либо, а тот, кто учится, заинтересован только во все продолжающемся процессе учения.
5. Мы отказались бы от представления результатов, так как мы осознали бы, что никто не может хорошо изучать что-то, исходя из результатов». (1, с. 107).

«Если бы опыт других людей был бы аналогичен моему и если бы они обнаружили в нем аналогичный смысл, из этого вытекало бы следующее:

1. Такой опыт подразумевал бы, что мы отказались от обучения. Люди собирались бы вместе, если бы очень хотели учиться.

2. Мы отказались бы от экзаменов. Они измеряют не тот вид знания, который важен для человека, добывающего знания.

3. Последствия состояли бы в том, что мы отказались бы от отметок и зачетов по той же причине.

4. Мы отказались бы от степеней как мерила компетентности, частично по той же причине. Другая причина в том, что степень отмечает конец или завершение чего-либо, а тот, кто учится, заинтересован только во все продолжающемся процессе учения.

1. Мы отказались бы от представления результатов, так как мы осознали бы, что никто не может хорошо изучать что-то, исходя из результатов». (1, с. 107).

Учебные заведения.

«Что касается внутренней жизни в учебных заведениях, то уже давно назрела необходимость расширить участие в ней обучаемых, установить тесные связи между преподавателями, администрацией и студентами».

 Усовершенствованный проект.

«Эксперименты проводились в школах г. Луисвилла, шт. Кентукки. Ввиду тяжелого положения, создавшегося в системе образования города, фактически кризиса (больше всего неуспевающих, больше всего исключенных из школ, осужденных несовершеннолетних правонарушителей, наивысший показатель неустойчивости состава учителей и учащихся, больше всего безработных и т. д.), были разработаны новые смелые планы.

Вкратце проект можно охарактеризовать следующим образом: он разделен на 2 составные и тесно связанные между собой части. Первая – программа по развитию организации, предусматривающая серию встреч группы психотерапии в выходные дни (с денежной компенсацией). В группу входят директора, учителя, попечители и несколько родителей. Цель – укрепить связи между всеми сотрудниками школьной организации и лицами, связанными со школой, стимулировать их активность в разработке и обсуждении новых программ и направлений. Вторая часть – стимулирование активности преподавателей местных школ. Одной из главных целей программы является «повышение квалификации учителей, т. е., обучение их использованию навыков межличностного общения для установления более доверительных, эмпатических отношений с учениками» (2,с. 194).

Будущее зависит от нас.

«Если мы старательно пытаемся понять наши обязанности управляющих, учителей, консультантов в образовании, профконсультантов, терапистов, значит мы работаем над проблемой, которая определит будущее нашей планеты. Потому что наше будущее будет зависеть не от естественных наук. Оно зависит от нас, тех, кто пытается понять и иметь дело со взаимодействиями между людьми, от тех, кто создает помогающие отношения». (1, с. 101).

 **Список литературы**.

1. Роджерс К.Р. «Взгляд на психотерапию. Становление человека». Пер. с англ. Общ. ред. и предисл. Исениной – М.: Издательская группа «Прогресс, 1994г.
2. Роджерс К. Р. «О групповой психотерапии». Пер. с англ., Москва, Гиль-Эстель, 1993г.
3. Роджерс К. Р. «Клиентоцентрированная психотерапия». Издательство «Рефл-бук», Москва, 1993г.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия» - СПб: Питер. Ком, 1999г. (Серия «Мастера психологии»)
5. Берн Э. «Игры, в которые играют люди». Пер. с англ./Общ. ред.М.С, Мацковсого. – М.: Лист-Нью;Центр общечеловеческих ценностей, 1997г.
6. «Знамя Преподобного Сергия Радонежского». Составители Ю. М. Ключников, Е. А. Данилов. Очерк Н. Яровской (Е. И. Рерих) «Преподобный Сергий Радонежский». Сибирское рериховское общество. Издательство «Сибирь. 21 век». Новосибирск, предприятие «Гемеос». 1991г.
7. Рерих Е. И. «Основы Буддизма». Талин. 1990г.
8. Клизовский А. «Основы миропонимания новой эпохи, том 1. Издательство «Виеда», г. Рига, 1991г.
9. Бах Р. «Чайка по имени Джонотан Ливингстон». Повесть – притча. Москва, ГП «Малоярославская типография». 1994г.
10. Глоба П. «Живой огонь. Учение древних ариев». Издательство «Вагриус» 1995г.