

Росица Георгиева

ПСИХОТЕРАПИЯТА НА КАРЛ РОДЖЪРС
Емпатичното терапевтично интервю

София, 2024

Рецензенти

проф. д-р Елиана Пенчева

доц. д-р Маргарита Дилова

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на автора и на издателство „Изток-Запад“.

© Росица Георгиева, автор, 2024

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

ISBN 978-619-01-1500-7

Росица Георгиева

**ПСИХОТЕРАПИЯТА
НА КАРЛ РОДЖЪРС**

ВТОРО ИЗДАНИЕ



Съдържание

Предговор към второто издание / 9

Моите срещи с Карл Роджърс и роджърсианството / 13

Психотерапията не е само една / 25

- Психотерапията в общественото съзнание ☐
- Психотерапията в България и в държавите от бившия социалистически блок ☐
- Психотерапевтичната „Вавилонска кула“ ☐
- Форумът „Еволюция на психотерапията“ ☐
- Психотерапията – опит за исторически анализ
- ☐ Еклектизмът – новата емблема или беда на психотерапията

Философска и ценностна база на психотерапевтичния подход на Карл Роджърс / 49

- Хуманистичната парадигма в психологията и психотерапията ☐
- Хуманистичната психология в полемика с бихейвиоризма и психоанализата ☐
- Актуализиращата тенденция – базова аксиома в терапията на Карл Роджърс ☐
- Феноменологичната същност на подхода на Карл Роджърс

Недирективната психотерапия – тихата революция на Карл Роджърс / 81

Недирективният
метод – нова посока в психотерапията ☐
Клиентоцентрираната психотерапия –
недирективни техники или терапевтични нагласи?
☐ Недирективната психотерапия
е психотерапия чрез отношение

„Необходимите и достатъчни условия за личностно развитие и промяна“ в терапевтичния подход на Карл Роджърс / 103

Основната хипотеза на Карл Роджърс ☐ Базови
професионални нагласи на терапевта в подхода
на Роджърс: Конгруентност, искреност и
автентичност на терапевта ☐ Емпатията – „перла
в короната“ на личностно-центрирания подход ☐
Безусловното позитивно приемане на клиента ☐
Терапевтичното присъствие

Психотерапията – делова или екзистенциална среща? / 155

Първата терапевтична среща ☐ Терапевтичният
„сетинг“ – дизайн и концептуална среда на
терапевтичната среща ☐ Първата среща с
психотерапевта
като екзистенциално събитие ☐ Кушетка или
кресло? ☐ Терапия лице в лице ☐ Срещането –
същност, процес и цел на личностно-центрираната
терапия

**„Емпатичното терапевтично интервю“
на Карл Роджърс / 181**

Записите на терапевтични срещи, база за
изследователски анализи и заключения ☐
Терапевтичните интервюта на Глория – един клиент
в беседа с трима терапевти от различни школи
☐ Глория и Роджърс, анализ на „терапевтичната
намеса“ ☐ Интервю с Питър Ан – интеракционен
анализ на Барбара Бродли ☐ Интервю на Роджърс
с Джен – за терапевтичните интенции и ролята на
интуицията в психотерапията

**„Емпатичната лаборатория“ – възможност за обучение и
развитие в личностно-центрираната парадигма
на К. Роджърс / 201**

Заклучение / 214

Приложения

Три терапевтични интервюта на Карл Роджърс / 223

Глория (1965) – най-известната терапевтична демонстрация в историята на психотерапията	223
Ан (1985), проведено в Дъблин, Ирландия.....	239
Джен (1985), съпроводено с коментари от Карл Роджърс	249
Коментари на Карл Роджърс към интервюто	262

Литература / 265

*Психотерапията не е начин да правим
нещо с човека или да го подтикваме да направи
нещо със себе си. Тя, напротив, е начин да го
освободим за нормалното му израстване и развитие.*

Карл Роджърс

Предговор към второто издание

Това е второто издание на „Психотерапията на Карл Роджърс“, която излезе в „Изток-Запад“ през 2012 г.: първата книга на български език, посветена на личността и идеите на Карл Роджърс, най-яркия представител на хуманистичното направление в психологията и психотерапията. Няколко години по-късно в нова поредица на „Изток-Запад“ – „Класици на психотерапията“ – бяха издадени и две негови книги: „Начин да бъдеш“ (2015) и „Израстването на личността“ (2018). В същата поредица излезе и книгата на Ейбрахам Маслоу „Към психологията на Битието“ (2018). Ще припомня, че Роджърс и Маслоу са известни като лидерите на движението за хуманистична психология, което възниква в Америка в средата на миналия век и смело се обявява за „трета сила в психологията“ наред с психоанализата и бихейвиоризма. Днес хуманистичната психология има утвърден и безспорен авторитет като една от трите водещи парадигми в психотерапията, а личностно-центрираният подход на Карл Роджърс е признат за значителен принос в историята на нейното развитие. Въпреки това хуманистичните идеи и недирективният терапевтичен подход на Карл Роджърс остават често незабелязани сред пъстрото множество от стари и модерни психотерапевтични школи.

Книгата е резултат от моята дългогодишна практика като личностно-центриран психотерапевт по метода на Карл Роджърс и работата ми като преподавател по хуманистична психология и психотерапия. Първоначално тя бе замислена като учебно пособие за студентите по психология, но е и за колегите, практикуващи психотерапия, а също и за всички, които се интересуват от нея. В първото издание са посочени

някои от причините за незначителния интерес към психотерапията в България и другите страни от социалистическия лагер преди демократичните промени и за настъпилия след това бум на търсенето и предлагането на психологична и психотерапевтична помощ. Текстът в новото издание е непроменен, така че всеки може сам да сравни старата и новата ситуация и темповете на промяната. Тя е двустранна. От една страна, все повече хора търсят психолог и психотерапевт, както биха потърсили съвет и помощ от лекар. От друга страна, психотерапията престана да бъде медицинска практика и вече е масова професия, упражнявана в частни кабинети и клиники, работещи в различни направления и школи на психотерапията, в които човек трудно може да се ориентира без специална подготовка.

Това, че психотерапията у нас вече е популярна и търсена услуга, е добра и лоша новина. Второто твърдение е свързано с признаването на факта, че в нашата страна психотерапията не е регулирана професия. Това означава, че няма закон, който да гарантира защита на правата на страните, участващи в терапевтичните взаимоотношения. Към тези права се отнася и това на квалифицирана психотерапевтична помощ. В този контекст са актуални въпросите, свързани с лицензираното обучение по психотерапия, с цената на тази услуга и с етичните проблеми, които могат да възникнат. Значителен принос за регламентирането на психотерапията като професия има Българската асоциация по психотерапия (БАП), към която е създаден първият у нас регистър на квалифицираните психотерапевти и на обучителните организации, работещи по утвърдени международни стандарти. Тя извървя нелек път до нейното приемане в Европейската асоциация по психотерапия (ЕАП) и назначаването и за национална акредитираща асоциация за квалификацията „психотерапевт“. Извън тази структура обаче има и други професионални обединения, както и голям брой свободно практикуващи психолози със сертификати от различни обучителни школи и курсове. Дипломите и сертификатите в рамка на стената още от времето на Фройд се възприемат като важен атрибут на психотерапев-

тичния кабинет Но днес те могат да бъдат издавани както след дългогодишно и сериозно обучение, така и след краткосрочни нелицензирани курсове, които станаха нов печеливш бизнес.

В тази връзка логично се налага мнението за необходимост от лицензиране на обучението по психотерапия и регламентиране на нейната практика. Затова странно и дори еретично за много хора ще прозвучи позицията на Карл Роджърс против лицензирането. Известно е, че именно Роджърс, като президент на Американската психологична асоциация през 1947 г. е извоювал и наложил правото на психолозите да работят професията на психиатрите и нека отбележим, че днес като психотерапевти у нас работят главно психолозите. По същото време и в това си качество Роджърс помага за учредяване на Американската комисия за оценяване на професионалните психолози. „Тогава не бях сигурен дали е необходима подобна комисия. Сега съжалявам, че не съм се противопоставил на създаването ѝ“, казва Роджърс в края на своя жизнен път в книгата си „Начин да бъдеш“. Там той със силно огорчение отбелязва, че в Америка „сред сертифицираните психолози има също толкова шарлатани, колкото и сред несертифицираните“ и категорично заявява, че „лицензът не означава компетентност“. Нещо повече, разсъждавайки върху предизвикателствата на професията и нейната перспектива, Роджърс задава въпроса: „Ще дръзнем ли някога да се откажем от сертификатите?“ Този въпрос е риторичен, но днес можем да помислим върху него и да се вслушаме в аргументите на автора му. Един от главните аргументи се състои в това, че при лицензирането се отчитат часове и кредити, но не и качеството на получените терапевтични умения. Не могат да бъдат лицензирани и личностните качества на психотерапевта, които според Роджърс са главния инструмент в психотерапията. „Това, което казваш е важно, но това което си е много по-важно“, казва Роджърс, обръщайки се към младите си колеги. От грижа към тях той заявява, че всяко бюрократизиране при изискванията за лицензии води до повтаряне и затвърдяване на стари модели и поведенчески стереотипи, което спъва младите психотерапевти в техните творчески търсения и изяви. Роджърс ги

приканва да се доверяват повече на своя опит, а не само на външни авторитети, в това число и на неговия. Това е съзвучно с твърдото му убеждение, че и в психотерапията и в живота фокусът на оценката и отговорността трябва да е вътрешен, а не външен.

Защо реших да поставя тези въпроси в предговора към второто издание на книгата за терапията на Карл Роджърс? Смятам, че Роджърс заслужава внимание не само като един от многото психотерапевти, създали свой оригинален методи школа. Неговите хуманистични възгледи надхвърлят рамките на психотерапията. През 1987 г. той е номиниран за Нобелова награда за мир за усилията му в преодоляване на религиозни, междуетнически и международни конфликти в горещите точки на света. Очевидно е, че днес психотерапията у нас се нуждае не само от професионален, но и от обществен дебат. В него хуманистичната алтернатива е актуална и необходима на много нива – от осмисляне и решаване на глобалните проблеми в света, до осигуряване на психично благополучие за всеки, който има нужда от помощта на психотерапевтите.

Ще се радвам тази книга да намери нови читатели и да бъде повод за срещи с тях.

Р. Г.