УДК: 159.923.2
Баклажова С.С.[1], Арсентьєва Г.О.[2]
[1] студ. гр. БТЕ-0814 НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЕМПАТИЧНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ТЕРАПЕВТИЧНИЙ МЕХАНІЗМ «КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОЇ ТЕРАПІЇ К. РОДЖЕРСА»

С.С. Баклажова, Г.О. Арсентьєва

Клієнт-центрована терапія Карла Роджерса посідає особливе місце в гуманістичній психології завдяки радикальному переосмисленню ролі психотерапевта та природи терапевтичного процесу. На відміну від директивних і інтерпретативних підходів, Роджерс запропонував модель, у якій вирішальне значення має якість міжособистісного контакту між терапевтом і клієнтом, а не техніка чи теоретичні інтерпретації

Центральним елементом цієї взаємодії є емпатія, яку Роджерс розглядав не як емоційну співучасть або співчуття, а як складний, динамічний процес глибокого розуміння внутрішнього світу іншої людини. Саме емпатична взаємодія, на думку Роджерса, створює умови для особистісних змін, зниження внутрішніх конфліктів і розвитку автентичного «Я» клієнта

У клієнт-центрованій терапії емпатія визначається як здатність терапевта точно сприймати внутрішній світ клієнта - його почуття, смисли та переживання - ніби вони є власними, але без втрати усвідомлення "ніби". Це визначення підкреслює принципову відмінність емпатії від ідентифікації або злиття з клієнтом. Роджерс наголошував, що емпатія є процесом, а не статичною якістю особистості терапевта. Вона реалізується через постійне «налаштування» на актуальні переживання клієнта, які можуть змінюватися навіть у межах однієї терапевтичної сесії. Таким чином, емпатія передбачає активну участь терапевта у контакті, але без директивності та оцінювання.

Важливою характеристикою роджерсівської емпатії є її екзистенційний вимір. Терапевт не просто розуміє слова клієнта, а намагається вловити їхній особистісний сенс, ті суб'єктивні значення, які клієнт надає власному досвіду. Саме це дозволяє клієнту відчути себе почутим і прийнятим.

На відміну від психоаналітичної інтерпретації, емпатія у Роджерса не спрямована на пояснення або «розкриття» несвідомих конфліктів. Її завданням є створення простору психологічної безпеки, у якому клієнт може самостійно контактувати зі своїм досвідом без страху осуду чи знецінення

Механізм терапевтичної дії емпатії полягає у зниженні внутрішньої напруги між реальним Я клієнта та його ідеалізованим образом Я, який формується під впливом соціальних очікувань і умовної цінності. Роджерс вважав, що більшість психологічних труднощів виникає саме через цю невідповідність.

Емпатична взаємодія дозволяє клієнту поступово приймати власні переживання як допустимі та значущі. Коли терапевт точно і ненав'язливо відображає почуття клієнта, останній отримує досвід некритичного прийняття власного внутрішнього світу. Це сприяє зменшенню захисних механізмів і відкриває шлях до більш автентичного переживання себе.

Важливою складовою механізму емпатії є її вербалізація. Роджерс підкреслював, що емпатія стає терапевтичною лише тоді, коли вона передана клієнту у формі зрозумілого зворотного зв'язку, а не залишається лише внутрішнім переживанням терапевта.

Я-концепція у Роджерса розглядається як динамічна система уявлень людини про саму себе. У процесі терапії емпатична взаємодія відіграє ключову роль у перебудові цієї системи, оскільки клієнт починає інтегрувати раніше відкинуті або витіснені аспекти власного досвіду.

Через емпатичний контакт клієнт отримує можливість дослідити власні переживання без необхідності відповідати зовнішнім стандартам «правильності». Це сприяє переходу від умовної самооцінки до більш стабільного відчуття внутрішньої цінності.

Таким чином, емпатія виконує не лише підтримувальну, а й структуроутворюючу функцію, оскільки сприяє формуванню більш узгодженої та реалістичної Я-концепції.

Попри ключову роль емпатії, Роджерс застерігав від її неправильного використання. Надмірна емоційна залученість терапевта може призвести до втрати професійної дистанції та зниження терапевтичної ефективності.

Емпатія повинна поєднуватися з конгруентністю, інакше вона ризикує перетворитися на формальну техніку. Роджерс наголошував, що клієнти дуже чутливі до нещирості, і лише автентична емпатія має лікувальний ефект.

Емпатична взаємодія у клієнт-центрованій терапії Карла Роджерса є фундаментальним механізмом особистісних змін. Вона створює умови для самоприйняття, зниження внутрішніх конфліктів і розвитку автентичної Я-концепції. Саме завдяки емпатії терапевтичний процес стає простором внутрішнього зростання, а не корекції чи нав'язування зовнішніх норм.