

UDC 159.923.2

## EMPATHY IN CARL ROGERS THEORY

## ЕМПАТІЯ В ТЕОРІЇ КАРЛА РОДЖЕРСА

Kornieieva A.G. / Корнєєва А.Г.

student / студент

Alfred Nobel University, Dnipro, Sicheslavskya embankment, 18, 49000

Університет ім.Альфреда Нобеля, Дніпро, Січеславська набережна, 18, 49000

**Анотація.** В роботі розглядається емпатія в теорії К. Роджерса. Виявлення психологічної структури емпатії та вивчення її природи дає можливість ближче підійти до проблеми взаємозв'язку особистості та її емоційної сфери, що сприяє глибокому вивченню формування особистості, ролі емпатії у поведінці, та зокрема, в роботі психолога - консультанта.

**Ключові слова:** емпатія, конгруентність, безумовне прийняття, особистість.

**Abstract.** The paper deals with empathy in the theory of C. Rogers. Revealing the psychological structure of empathy and studying its nature makes it possible to approach closer to the problem of the relationship between the personality and its emotional sphere, which contributes to a deep study of personality formation, the role of empathy in behavior, and in particular, in the work of a psychologist-consultant.

**Key words:** empathy, congruence, unconditional acceptance, personality.

**Вступ.**

В середині ХХ століття завдяки розвитку психотерапії в психології затвердилося поняття емпатії. В цьому одне з визначних місць зайняли погляди К. Роджерса, який наголошував, що його ідеї є наслідком осмислення власної самобутньої практики та життєвого досвіду, при цьому співзвучні постулати можна знайти в близьких йому напрямках філософської думки: даосизм, філософія М. Бубера, які виступили для Роджерса радше підтвердженням його власних знахідок.

**Основний текст.**

У статті «Необхідні і достатні умови терапевтичних змін особистості» («The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change») (1957). Роджерс підкреслює, що позитивна зміна особистості в принципі не може відбутися поза відносинами, тому первинною умовою є контакт між терапевтом і клієнтом. Надалі він формулює три необхідних і достатніх умови терапевтичної зміни, перша з яких - конгруентність терапевта, його здатність бути справжнім і щирим із клієнтом, друга - безумовне

прийняття всіх граней особистості клієнта і третя - емпатія. Роджерс вважав, що емпатія є важливішою з існуючих трьох умов терапевтичного процесу. Емпатія терапевта націлена на безпосередній досвід або переживання клієнта, де під переживаннями розуміють почуття, думки, поведінки, фантазії, образи, тілесні відчуття, з якими взаємодіє клієнт з метою їх осмислення [1].

Таким чином, емпатія і є способом вираження безумовного позитивного ставлення до іншої людини.

Перше суворе визначення емпатії, сформульоване Роджерсом 1957 року, багаторазово змінювалося під час розвитку клієнтоцентрованої теорії та практики.

Спочатку К. Роджерс говорив про емпатію як про стан. Він писав: "Бути в стані емпатії – значить сприймати внутрішню систему координат іншої людини, зберігаючи точність, емоційні компоненти та значення, що належать цій людині, начебто сам нею є, але водночас завжди пам'ятаючи про умову "начебто"". Якщо цей важливий елемент "начебто" втрачається, відбувається ідентифікація, злиття з клієнтом або затоплення його почуттями, що заважає терапевтичному процесу. "Емпатичний терапевт проникливо вловлює сенс стану, який переживає пацієнт у цей конкретний момент, і вказує на цей сенс, щоб допомогти пацієнтові сконцентруватися на ньому та спонукати його до подальшого, повнішого й безперешкодного переживання."

Пізніше К. Роджерс відмовився від поняття "стан емпатії" і став говорити про емпатію як про процес [2, 3]. На думку автора, процес емпатії передбачає проникнення в особистий світ сприйняття іншого і переживання його як власного. Процес емпатії передбачає, що психолог-консультант ділиться з клієнтом тим, як йому уявляється внутрішній світ клієнта у формі гіпотез, що мають на увазі вираження клієнтом ставлення до них. У цьому дослідженні внутрішнього світу, консультант допомагає клієнту переживати можливі сенси і відчуття більш повно і глибоко. Роджерс прекрасно висловлює саму суть нашого обговорення: "Можливо, цей опис прояснює ту обставину, що емпатизування - це складний, такий, що пред'являє багато вимог, сповнений

сили, і, крім того, витончений і благородний спосіб буття"[3].

Надалі, емпатія, з точки зору К. Роджерса, перестає обмежуватися простором психотерапевтичного кабінету, і виступає як особливий спосіб буття з іншим, який означає «увійти в особистий світ іншого і бути в ньому як удома. Це означає бути сензитивним до змін чуттєвих значень, що безперервно відбуваються в іншій людині. Це означає тимчасове проживання життя іншого, просування в ньому обережно, тонко, без судження про те, що інший навряд чи усвідомлює... Начебто стаєш цим іншим, але без втрати відчуття "начебто"» [4].

Роджерс так описує завдання терапевта: "Ви є надійним супутником людини в подорожі її внутрішнім світом, її точкою опори, вказуючи на можливі смисли в її досвіді, ви допомагаєте їй переживати ці смисли повніше і просуватися в них глибше. Бути з іншим, таким чином, означає, що на певний час ви відкладаєте вбік власні погляди і цінності для того, щоб без тягаря забобонів увійти в чужий світ. У якомусь сенсі це означає, що ви відкладаєте в сторону власне Я... Емпатія передбачає входження в приватний світ уявлень іншого... будучи в кожен момент чутливим до зміни пережитих смислів, які протікають в іншому ... які той ледь усвідомлює, але без спроби розкрити абсолютно неусвідомлювані почуття" (Rogers, 1980).

К. Роджерс вважав, що емпатія цілюща сама по собі і відносив її до найпотужніших психотерапевтичних засобів, оскільки емпатія розкріпачує клієнтів, повертає навіть найзаляканішим і найзагубленішим клієнтам відчуття зрозумілості, безпеки та приналежності. Досвід, пережитий клієнтом, коли він відчуває себе зрозумілим терапевтом, інколи навіть просто намір зрозуміти, може "вилікувати" і допомогти повірити у власну значущість для іншого. "Емпатія - це найсильніший аспект діяльності психотерапевта, тому що вона звільняє, вона підтверджує, вона повертає навіть найбільш переляканого клієнта в людський рід" [5].

Важливо зазначити, що емпатія має справу не тільки з почуттями, а й зі сенсами досвіду клієнта. Як згадувалося раніше, з точки зору Роджерса, емпатія виходить за межі психотерапевтичного кабінету і є умовою зростання в будь-

яких стосунках, що "допомагають", таким чином, емпатія виходить у статус важливої людської потреби. У зв'язку з цим, Роджерс торкається питання механізації емпатії. Навичка терапевта "активно слухати" або "віддзеркалювати почуття" клієнта не повинна перетворювати психотерапію на хибний процес, у якому консультант ховається за своєю професійною роллю і намагається керувати клієнтом. "Відображення почуттів" може виступати одним із способів організації терапевтичного діалогу, але емпатичність терапевта не може бути зведена до набору технік і навичок. Емпатія може бути виражена найрізноманітнішими способами, вербально і невербально.

Безумовно, популяризація емпатії пов'язана передусім із клієнт-центрованим підходом, при цьому пізніші дослідники зазначають, що Роджерс не приділяв особливої уваги теоретичному осмисленню емпатії, наслідком чого стало розрізнене розуміння емпатії серед практикуючих терапевтів. Емпатія у Роджерса не специфічна з точки зору механізму, цей феномен формулюється через мету. Таким чином, поняття "емпатія" об'єднує різноманітні процеси, за принципом їхньої роботи з внутрішнім світом клієнта.

### **Підсумки та висновки.**

К. Роджерс розширював важливість емпатії від терапевтичних відносин до будь-якої взаємодії між людьми. Так клієнт-центрований підхід перетворився на людиноцентрований, а три необхідні й достатні умови стали умовами особистісного зростання не тільки в терапії, а й у будь-яких людських стосунках.

Бути емпатичним - це не дар, що належить лише небагатьом, і не техніка, яку можна опанувати без прихильності та залученості. Це глибинна людська здатність до контакту, яку можна вдосконалювати.

Оскільки емпатія є процесом, важливою професійною якістю терапевта є вміння організувати емпатичний процес у взаємодії з клієнтом. Отже, цього можна навчитися і здатність терапевта увійти в емпатичний контакт із клієнтом можна досліджувати.

## **Література:**

1. Rogers C. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. – 2007. – Vol. 44 (3). – P. 240–248.
2. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. – New York : McGraw-Hill, 1959. – Vol. 3. – P. 184-256.
3. Rogers C. R. Empathic: An unappreciated way of being // *The counseling psychologist*. – 1975. – Vol. 5. – №. 2. – P. 2-10.
4. Роджерс К. Эмпатия // *Психология мотивации та емоцій / За ред. Ю. Б. Гиппенрейтер і М. В. Фалікман. М., 2002.с. 429-430*
5. Rogers C. Client-centered therapy // *Comprehensive textbook on psychiatry / ed. by H. I. Kaplan, B. J. Sadock*. – Baltimore : Williams & Wilkins, 1988. – P. 3–40.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека; пер. с англ., общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М.: Изд. группа «Прогресс» – «Универс», 1994. – 480 с.
7. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // *Вопросы психологии*. – 2001. – № 2. – С. 48– 58.
8. Роджерс К. Эмпатия // *Психология мотивации и эмоций; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман*. – М.: ЧеРо, 2002. – С. 428–430.
9. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2006. – 512 с.
10. Роджерс К. Становление личности: Взгляд на психотерапию – М.: ИОИ, 2017 – 240 с.

*Scientific adviser: Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Prof. Lebid O.V.*

sent: 07.11.2022

© Kornieieva A.G.