

**ПСИХОЛОГИЧНА ПРАКТИКА И СЕБЕПОЗНАНИЕ.
РАБОТА В ТЕРАПЕВТИЧНА „РОДЖЪРС“ ГРУПА**

Доц. д-р Красимир Иванов

Катедра „Психология“

Варненски свободен университет “Черноризец Храбър“

Резюме: в статията са посочени основните аспекти на специфичната част от тренингите за личен опит и себепознание , процесните нива на работа и сложния алгоритъм на работа със смисловите конструкции на отделната личност.

Ключови думи: психодинамика, промяна, смисъл , аксиатика.

**PSYCHOLOGICAL PRACTICE AND SELF-KNOWLEDGE.
WORK IN THE THERAPEUTIC "RODGERS" GROUP**

Assoc. Prof. Dr. Krassimir Ivanov, M.D., Ph.D

Department of Psychology

Varna Free University „Chernorizets Hrabar“

Summary: the article points out the main aspects of the specific part of the trainings for personal experience and self-knowledge, the process levels of work and the complex algorithm of work with the semantic constructs of the individual.

Key words: psychodynamics, change, meaning, axiatics.

В терапевтичната практика много често се стига до необходимостта от дълбинно разбиране на процесите на самопознание и себerefлексия. При традиционните тренинги за личен опит това остава малко встрани от фокуса на водещия, поради факта че групата е твърде некохерентна , работи се по трудно на процесно ниво, по лесно участниците работят с поведенческите си модели отколкото с преживяванията . Друг феномен е желанието на участниците да отреагират на едно по повърхностно ниво което като че ли е достатъчно и не проявяват интерес към сложните по дълбоки пластове на личността. Ефектът от бързата промяна е търсен според възможностите на всеки участник и при неговото настъпване спира се процеса на дълбинно опознаване и промяна. Това е естествен отзвук от влиянието на външната среда и съвременното разбиране, че личността функционира през външната среда отколкото водена от вътрешни стимули и желание за трайна личностна промяна.

Това често се явява пречка за постигане на терапевтичен напредък и неудовлетворение от процеса на терапия. При определени условия би могло този недостатък да се компенсира с лична индивидуална терапия допълваща основно груповата терапия, но от практиката мога да кажа, че се случва рядко. Една добра възможност е след приключване на когнитивното ниво на тренинг да се премине към второ ниво на процесна работа през психодинамични модели на група за личностово развитие. При този тип работа основната цел е изследване на ефекта на психологичните защитни механизми през отражението им върху групата и така се дава уникална възможност на всеки участник да опознае специфичната си защитна система.

Ако в условно нареченото от мен първо ниво на личен опит когнитивно се работи с поведенчески модели, мисловни конструкти,

протоемоционални реакции, то в психодинамичното ниво се поставя фокус върху процеса на пораждање на тези модели и на активирането им от дълбоките личностови слоеве.

Разглеждането на тази закономерност ни отвежда до желание да надникнеш зад маската на тривиалната житейска реалност и да подтикнеш клиента да търси отговори на въпроса “Кой съм аз в действителност? Как мога да достигна до онзи истински аз скрит под поведението на повърхността? Как мога да стана себе си?” споделя Карл Роджърс в книгата си „Израстването на личността“.

Това на практика се случва тогава когато се изследва конкретна травматична за личността ситуация или преживяване оставило траен негативен отпечатък в психиката на човек. През последните години в групова тренингова практика се оформи един модел, който ще предложи на вниманието.

Подходът е авторски и той обхваща четири етапа включващи:

- извеждане на конкретен травматичен стресорен стимул или това, което човек приема за стресор. Тук е важно да се отбележи индивидуалната специфичност прямо стимулите и внимателно да се изследва дълбочината на проникване в психичното поле.
- подробно и задълбочено да се изследва личностовата специфика, характер, темперамент, възпитание, и на тази основа да се определи диадата себеоценка/себефункционалност. Това ще даде отговор на много въпроси свързани с реалната картина на функциониране на личността и ще определи ефекта върху отношението на индивида към самия себе си.
- да се изследва взаимовръзката норма/абнормност в личната история на всеки човек. Много често нормата е твърде широко и

необяснимо понятие и съответно не може да бъде приложена като уникален измерител валиден за всички.

- да се проследи динамиката на преминаването от психична ентропия към ред наречена дисипативност.

Крайният ефект е овладяване на способността да се създава порядък от хаоса ,закономерност, присъща не само на психологичните процеси. Според някои еволюционни възгледи сложните форми на живот зависят от способността да извличат енергия от ентропията и да я превръщат в структуриран порядък.

Тези системи са наречени дисипативни структури оползотворяват енергията и водят до откриване на нов смисъл в на пръв поглед безсмислени неща според Михай Чиксентмихай представени в една от книгите които съвременните психолози трябва да се запознаят „Поток“.

В чисто психологичен план се наблюдават процеси до запазването на Аза в резултат от способността на индивида да трансформира неутралните и неблагоприятните събития в положителни. Динамиката на ежедневието и комплексността на стресорите са основно разпределени в двата полюса позитив и негатив но тази трансформационна активност активира освобождаването на психичен заряд чийто ефект може да бъде съзидателен за личността или деструктивен. Болезнените преживявания , разочарованието, смъртта около човека, подава информационен сигнал разстройващ определения условен ред на функциониране на психиката и води до безпорядък в ума, в резултат на което се променя контрола вече не личността контролира вътрешния процес и поведението а травматичната компонента ,изземва функциите на контрола. Ефектът е дезорганизация на поведенческо ,когнитивно и процесно ниво създава се предпоставка за възникване на определено болестно състояние , най добрия случай

психосоматично тялото услужливо озвучава интрапсихичния конфликт и надава зов за помощ.

В този модел основно място заема личността и нейните годности за добра трансформация и адекватна адаптация. Еволюционно тези адаптивни способности се развиват в късното юношество и са свързани с промяната на нагласите за живот извън добре позната безопасна среда на семейството и имат огромно значение за формиране на бъдеща способност за оцеляване. Вярно е че в ранните периоди те имат протестно импулсивен характер и са по скоро деструктивни отколкото конструктивни, но от натрупването на опит се формира способност за контрол от страна на съзнанието и този акт от импулсивен се превръща в осъзнато целенасочен с което се поставя началото на една нова подредба на психичния свят, в която съзнателния модел на света вече има друго значение и по скоро улеснява адаптацията отколкото да я забавя.

В груповата работа този процес може да бъде повторен и съответно доминиран от водещия като всеки в зависимост от своята диференциация и желание за трансформация може да осъществи.

Кои са основните стъпки в този процес? На първо място е промяна на нагласата от желанието да доминираш и да се случва точно това което иска индивида, да се постигне не егоцентрична самоувереност. Това е възможно ако човек не възприема себе си като противник на средата, а като част от нея и търси начин за хармонизиране през промяна.

Тази промяна е валидна ако се случи в самата личност и човек успее да я закрепил достатъчно успешно за да отчете нейният ефект. В този случай човек се приема като част от случващото се и се опитва да функционира най-добре в рамките на системата, в която е принуден да съществува. Много често травматичните преживявания са плод именно на тази

неспособност да се хармонизираш в рамките на реалното съществуване и стремеж към нещо необяснимо и несъществуващо.

Втората основна стъпка е фокусирането на вниманието върху света.

Насочването на вниманието концентрира психичната енергия и дава възможност да се избегнат феномените на разсейване от фактори условно травматични и подвластни на егото на индивида. Малцина са тези имащи това умение да отдиференцират стресорите като източник на енергия, а не като блокатор на енергийният поток, в резултат на което се отмества фокуса от желанието на личността към търсене на заплахата от средата която в повечето от случаите е индиферентна. При този фокус се дава шанс да бъде обективен, да осъзнава алтернативните възможности и да съпреживее свързаност със заобикалящият го свят и интерпретацията е полза на хармонизацията, а не на десинхронизацията.

Постигането на подобно единение казва Михай Чиксентмихай е не само важен компонент на потоките преживявания, но и основен механизъм за надмогване на злощастията. Това намалява фрустрационния натиск на желанията върху съзнанието и е модел за справяне със стреса. От друга страна е нов начин за промяна проблемна ситуация през адаптация на личността към нея.

Третият компонент е откриването на нови решения целящи да стабилизират вече променената средова реакция и да допринесат за израстването на личността и формирането на нов опит. Проблемът в тази фаза не е невъзможността на човека да се учи а да интегрира наученото променяйки себе си в посока да изостави неефективни, но и твърде ригидни разбираня и гъвкаво да рискува промяна на нови, но ефективни модели за развитие и оцеляване. Това зависи от системата на ценностите които човек притежава и начинът по които те са заели място в живота му. Ако са

въведени и той има свободата да прави избори и да ги управлява процеса е бърз и ефективен, но ако са постулати и догми създаващи страхопочитание и сляпо преклонение пред образите настанили тези догми в психичния му свят , това е сериозна дисфункция и ще е необходимо време и процес на себеопознаване за да се освободи от тях и промени избора си за съществуване.

Това е предизвикателство което е свързано с разбирането на целта и смисъла на човешкото съществуване.

При всеки процес на самопознание се достига макар и с различна скорост до разбирането на смисъла на човешкото съществуване. Разглеждан от колосите в психотерапията като Виктор Франкъл, Роло Мей, Ървин Ялом този процес много често се оказва по директен и пряк отколкото се предполага. В терапевтичните групи особено с психологично присъствие този проблем обикновено се дискутира и анализира до такава степен ,че се превръща в непонятна и трудно достъпна материя. Практиката показва, че в така наречени свободни или смесени групи за личностово развитие освободени от излишно психологизиране , могат да се открият същите сложни философски концепти , но представени по един достъпен и разбираем начин и то от самите участници разкриващи спонтанно своите дълбоки емоционални преживявания , нагласи и желания. Тази непринуденост много често изненадва често и самите тях , но това е магията на себепознанието при която като един след друг се открояват различни аспекти от сложната личностова структура и прозренията са по лесно интегрирани и устойчиви отколкото принудително стимулирани и несъответни за индивида.

Смисловата компонента е свързана пряко с ценностната система на всеки индивид. Когато съм разглеждал в по ранни периоди проблемите на

аксиатиката смята че системата на ценностите е по устойчива и трудно променяема. Съвременният свят и динамиката на промяната в нагласите и мисленето на хората много често води и до промяна на техните убеждения, вярвания и в резултата модификация на ценностната система. Това разбира се не е кардинална промяна, а по-скоро процес на трансформация изискващ нов адаптивен модел опосредстван от новите условия на живот.

Като най-висша, а филогенетично и онтогенетично най-късно изграждаща се психична система, аксиатиката първа понася вредните въздействия и първите отклонения в психиката и психичната адаптация. Някои философи определят четири проблема в съвременната структура на философията: проблемът за битието, проблемът за познанието, проблемът за ценностите и проблемът за душата и тялото, и по този начин представят проблема за ценностите като централен философски проблем. Никак не е трудно да се разбере, че проблемът за ценностите всъщност се проявява и при останалите три централни философски проблема. Налице е подчертана тенденция към изтъкване на нормативизиращата и регулативната роля на оценките, като се формулират оценъчни критерии, оценъчни норми и се оформя стремеж да се създаде ценностно-нормативен комплекс, който да съдържа допустимите и задължителни варианти на мислене и поведение. Така, впитайки проблема за ценностите и акцентирайки върху етичните, нравствените и др. социални взаимоотношения, почти се губи психологичният аспект на ценностите. Ценностният подход е аксиологичен и аксиативен. Аксиологичният подход е философски, етически, естетически, юридически, религиозен. Психологичният подход, основаващ се на ценностите, е аксиативен подход, изгражда се върху психологичното разбиране на ценностите и тяхната психологична защита. Именно върху този психологичен подход е базирана работата със смисъла при

терапевтичната връзка и взаимодействие между терапевта и групата. За да се работи обаче в тази насока трябва да има относително висок процент на предварителна групова кохезия и професионална нагласа за дълбок процес на анализ и рефлексия. В заключение искам да благодаря на всички участници от групите на различни нива така добри да се посветят на този не лек , но ползотворен процес на себепознание, себерефлексия и личностово израстване. Благодаря!

Библиография:

- 1.Роджърс Карл. “Израстването на личността“Изд. Изток Запад 2018
- 2.Чиксентмихай Михай „Поток“ Издателска къща“Хермес“2016
- 3.Ялом Ървин „Екзистенциална психотерапия “Изд. Колибри 2018
- 4.Ялом Ървин “Моят път към себе се“ Издателска къща „Хермес“
- 5.Иванов Кр. „Аксиатика съвременен проблем на академичната среда“ изд.МФТИ 2008