Содержание

1. Основные положения гуманистической психологии

2. Концепция невроза в гуманистическом направлении

3. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия

Заключение

Список использованной литературы

1. Основные положения гуманистической психологии

Гуманистическая психология, которую часто называют «третьей силой в психологии» (после психоанализа и бихевиоризма), сформировалась как самостоятельное направление в 50-х годах XX столетия. Гуманистическая психология основывается на философии европейского экзистенциализма и феноменологическом подходе. Экзистенциализм привнес в гуманистическую психологию интерес к проявлениям человеческого бытия и становлению человека, феноменология - описательный подход к человеку, без предварительных теоретических построении, интерес к субъективной (личной) реальности, к субъективному опыту, опыту непосредственного переживания («здесь и теперь») как основному феномену в изучении и понимании человека. Здесь можно также найти и некоторое влияние восточной философии, которая стремится к соединению души и тела в единое человеческое духовное начало.

Гуманистическая психология во многом развивалась как альтернатива психоанализу и бихевиоризму. Один из виднейших представителей этого подхода Р. Мей писал, что «понимание человека как пучка инстинктов или собрания рефлекторных схем приводит к потере человеческой сущности». Низведение человеческой мотивации к уровню первичных, и даже животных, инстинктов, недостаточное внимание к сознательной сфере и преувеличение значимости бессознательных процессов, игнорирование особенностей функционирования здоровой личности, рассмотрение тревоги только как негативного феномена - именно эти психоаналитические воззрения вызывали критику представителей гуманистической психологии. Бихевиоризм, с их точки зрения, дегуманизировал человека, акцентируя внимание только на внешнем поведении и лишая его глубины и духовного, внутреннего, смысла, превращая тем самым личность в машину, робот или лабораторную крысу. Гуманистическая психология провозгласила свой подход к проблеме человека. Она рассматривает личность как уникальную, целостную систему, попять которую посредством анализа отдельных проявлений и составляющих просто невозможно. Именно целостный подход к человеку стал одним из фундаментальных положений гуманистической психологии. Основными мотивами, движущими силами и детерминантами личностного развития являются специфически человеческие свойства - стремление к развитию и осуществлению своих потенциальных возможностей, стремление к самореализации, самовыражению, самоактуализации, к осуществлению определенных жизненных целей, раскрытию смысла собственного существования.

Гуманистическая психология не разделяет психоаналитических взглядов на тревогу как негативный фактор, на устранение которого направлено человеческое поведение. Тревога может существовать и как конструктивная форма, способствующая личностному изменению и развитию. Для здоровой личности движущей силой по ведения и его целью является самоактуализация, считающаяся «гуманоидной потребностью», биологически присущей человеку как виду. Основные принципы гуманистической психологии формулируются следующим образом: признание целостного характера природы человека, роли сознательного опыта, свободы воли, спонтанности и творческих возможностей человека, способности к росту.

Ключевыми понятиями в гуманистической психологии являются: самоактуализация, опыт, организм и конгруэнтность. Рассмотрим поподробнее каждый из них в отдельности.

Самоактуализация - процесс, сущность которого состоит в наиболее полном развитии, раскрытии и реализации способностей и возможностей человека, актуализации его личностного потенциала. Самоактуализация помогает человеку стать тем, кем он может стать на самом деле, и, следовательно, жить осмысленно, полно и совершенно. Потребность в самоактуализации выступает высшей человеческой потребностью, главным мотивационным фактором. Однако эта потребность проявляется и определяет поведение человека лишь в том случае, если удовлетворены другие, нижележащие, потребности.

Один из основателей гуманистической психологии А. Маслоу разработал иерархическую модель потребностей:

1-й уровень - физиологические потребности (потребности в пище, сне, сексе и др.);

2-й уровень - потребность в безопасности (потребности в обеспеченности, стабильности, порядке, защищенности, отсутствии страха и тревоги);

3-й уровень - потребность в любви и принадлежности (потребность в любви и чувстве общности, принадлежности к определенной общности, семья, дружба);

4-й уровень - потребность в самоуважении (потребность в самоуважении и признании другими людьми);

5-й уровень - потребность в самоактуализации (потребность в развитии и реализации собственных способностей, возможностей и личностного потенциала, личностного совершенствования).

Согласно этой концепции, продвижение к высшей цели - самоактуализации, психологическому росту - неосуществимо, пока индивид не удовлетворит нижележащие потребности, не избавится от их доминирования, которое может быть обусловлено ранней фрустрацией той или иной потребности и фиксацией человека на определенном, соответствующем этой неудовлетворенной потребности уровне функционирования. Маслоу также подчеркивал, что потребность в безопасности способна оказывать достаточно существенное негативное влияние на самоактуализацию. Самоактуализация, психологический рост связаны с освоением нового, с расширением сфер функционирования человека, с риском, возможностью ошибок и негативными их последствиями. Все это может увеличить тревогу и страх, что ведет к усилению потребности в безопасности и возврату к старым, безопасным стереотипам.

К. Роджерс также рассматривал в качестве главного мотивационного фактора стремление к самоактуализации, которую он понимал как процесс реализации человеком своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью. Полное раскрытие личности, «полное функционирование» (и психическое здоровье), с точки зрения Роджерса, характеризуется следующим: открытостью по отношению к опыту, стремлением в любой отдельный момент жить полной жизнью, способностью прислушиваться в большей степени к собственным интуиции и потребностям, чем к рассудку и мнению окружающих, чувством свободы, высоким уровнем творчества. Жизненный опыт человека рассматривается им с точки зрения того, в какой мере он способствует самоактуализации. Если этот опыт помогает актуализации, m человек оценивает его как положительный, если нет - то как негативный, которого следует избегать. Роджерс особо подчеркивал значение субъективного опыта (личной» мира переживаний человека) и полагал, что другого человека можно понять, только непосредственно обращая и, к его субъективному опыту.

Опыт понимается как мир личных переживаний человека, как совокупность внутреннего и внешнего опыта, как то, что человек переживает и «проживает». Опыт - это совокупность переживаний (феноменальное поле), он включает все, что потенциально доступно сознанию и происходит в организме и с организмом в любой данный момент. Сознание рассматривается как символизации некоторого опыта переживаний. Феноменальное ночи содержит и сознательные (символизированные) переживания, и бессознательные (несимволизированные). Опыт прошлого также имеет значение, однако актуальное ведение обусловлено именно актуальным восприятие» интерпретацией событий (актуальным опытом).

Организм - сосредоточение всего опыта переживаний (локус всего опыта переживаний). Это понятие включает весь социальный опыт человека. В организме находит выражение целостность человека. Я-концепция - более или менее осознанная устойчивая система представлений индивида о самом себе, включающая физические, эмоциональные, когнитивные, социальные и поведенческие характеристики, являющаяся дифференцированной частью феноменального поля, Я-концепция - это самовосприятие, концепция человека о том, что он собой представляет, она включает те характеристики, которые человек воспринимает как действительную часть самого себя. Наряду с Я-реальным, Я-концепция содержит также и Я-идеальное (представления о том, каким человек хотел бы стать). Необходимое условие для самоактуализации - наличие адекватной Я-концепции, полного и целостного представления человека о самом себе, включающей самые разнообразные собственные проявления, качества и стремления. Только такое полное знание о самом себе может стать основой для процесса самоактуализации.

Термин конгруэнтность (неконгруэнтность) также определяет возможности самореализации. Во-первых, это соответствие между воспринимаемым Я и актуальным опытом переживаний. Если в Я-концепции представлены переживания, достаточно точно отражающие «переживания организма» (организм в данном случае понимается как сосредоточение всего опыта переживаний), если человек допускает в сознание различные виды своего опыта, если осознает себя тем, кто он есть в опыте, если он «открыт опыту», то его образ Я будем адекватным и целостным, поведение - конструктивным, а сам человек является зрелым, адаптированным и способным к «полному функционированию». Неконгруэнтность между Я-концепцией и организмом, несоответствие или противоречие между опытом и представлением о себе вызывает ощущение угрозы и тревогу, вследствие чего опыт искажается по механизмам защиты, что, в свою очередь, приводит к ограничению возможностей человека. В этом смысле понятие «открытость опыту» противоположно понятию «защита». Во-вторых, термин «конгруэнтность» относится к соответствию между субъективной реальностью человека и внешней реальностью. И наконец, в-третьих, конгруэнтность или неконгруэнтность - это степень соответствия между Я-реальным и Я-идеальным. Определенное расхождение между реальным и идеальным образами Я играет позитивную роль, так как создает перспективу развития человеческой личности и самосовершенствования. Однако чрезмерное увеличение дистанции представляет для Я угрозу, приводит к выраженному чувству неудовлетворенности и неуверенности, к обострению защитных реакций и плохой адаптации.

2. Концепция невроза в гуманистическом направлении

Главной человеческой потребностью в рамках гуманистического подхода является потребность в самоактуализации. Невроз при этом рассматривается как результат невозможности самоактуализации, как результат отчуждения человека от самого себя и от мира. Маслоу пишет по этому поводу: «Патология есть человеческое уничижение, потеря или недостижение актуализации человеческих способностей и возможностей. Идеал полного здоровья - это человек сознательный, осознающий реальность в каждый момент, человек живой, немедленный и спонтанный». В своей концепции Маслоу выделял два вида мотивации:

* дефицитарную мотивацию (дефицитарные мотивы)
* мотивацию роста (мотивы роста).

Цель первой - удовлетворение дефицитарных состояний (голода, опасности). Мотивы роста имеют отдаленные цели, связанные со стремлением к самоактуализации. Эти потребности Маслоу обозначил как метапотребности. Метамотивация невозможна до тех пор, пока человек не удовлетворит дефицитарные потребности. Депривация метапотребностей, с точки зрения Маслоу, может вызвать психические заболевания.

Роджерс также видит в блокировании потребности самоактуализации источник возможных нарушений. Мотивация самоактуализации реализуема в случае, если человек имеет адекватный и целостный образ Я, формирующийся и постоянно развивающийся на основе осознания всего опыта собственных переживаний. Другими словами, условием формирования адекватной Я-концепции является открытость опыту. Однако часто собственные переживания человека, его опыт могут в большей или меньшей степени расходиться с представлением о Себе. Расхождение, несоответствие между Я-концепцией и переживанием представляет угрозу для его Я-концепции. Эмоциональная реакция на ситуацию, воспринимаемая как угроза, - тревога. В качестве противодействия этому рассогласованию и вызванной им тревоги человек использует защиту. Роджерс, в частности, указывал два основных защитных механизма:

* искажение восприятия
* отрицание.

Искажение восприятия - вид защиты, представляющий собой процесс трансформации угрожающих переживаний в такую форму, которая соответствует Я-концепции или согласуется с ней.

Отрицание есть процесс полного исключения из сознания угрожающих переживаний и неприятных аспектов действительности. Когда переживания целиком не согласуются с образом Я, тогда уровень внутреннего дискомфорта и тревоги слишком высок, чтобы человек мог с ним справиться. В таком случае развиваются либо повышенная психологическая уязвимость, либо различные психические расстройства, в частности, невротические нарушения. В этой связи возникает вопрос: почему у одних людей Я-конценция достаточно адекватна и человек способен переработать новый опыт и интерпретировать его, а у других этот опыт представляет угрозу для Я? Как уже указывалось, Я-концепция формируется в процессе воспитания и социализации и во многом с точки зрения Роджерса, определяется потребностью в положительном принятии (внимании). В процессе воспитания и социализации родители и окружающие могут демонстрировать ребенку условное и безусловное принятие. Если они своим поведением дают ребенку почувствовать, что они его принимают и любят независимо от того, как он себя сейчас ведет («Я тебя люблю, но твое поведение сейчас мне не нравится», - безусловное принятие), то ребенок будет уверен в любви и принятии и в дальнейшем окажется менее уязвимым в отношении несогласующегося с Я опыта. Если же родители ставят любовь и принятие в зависимость от конкретного поведения («Я тебя не люблю, потому что ты плохо себя ведешь», что означает: «Я буду любить тебя только в том случае, если ты будешь хорошо себя вести», - условное принятие), то ребенок не уверен в своей ценности и значимости для родителей. Он ищет в себе, в своем поведении нечто лишающее его родительской любви и принятия. Проявления, не получающие одобрения и вызывающие негативные переживания, могут исключаться из Я-концепции, что препятствует ее развитию. Человек избегает ситуаций, потенциально чреватых неодобрением и негативной оценкой. Он начинает руководствоваться в своем поведении и жизни чужими оценками и ценностями, чужими потребностями и все дальше уходит от самого себя. В итоге личность не получает полного развития. Таким образом, отсутствие безусловного принятия формирует искаженую Я-концепцию, не соответствующую тому, что есть в опыте человека. Неустойчивый и неадекватный образ Я делает человека психологически уязвимым в отношении чрезвычайно широкого спектра собственных проявлений, которые также не осознаются (искажаются или отрицаются), что усугубляет неадекватность Я-концепции и создает почву для роста внутреннего дискомфорта и тревоги, способных стать причиной манифестации невротических расстройств.

В. Франкл, основатель «третьего венского направления психотерапии» (после Фрейда и Адлера), считает, что каждое время имеет свой невроз и должно иметь свою психотерапию. Современный невротический пациент страдает не от подавления сексуального влечения и не от чувства собственной неполноценности, а от экзистенциальной фрустрации, которая возникает в результате переживания человеком чувства бессмысленности собственного существования. Одну из своих книг Франкл так и назвал - «Страдание в жизни, лишенной смысла». Согласно Франклу, воля к смыслу является основной человеческой потребностью, а невозможность удовлетворения этой потребности ведет к «ноогенному» (духовному) неврозу.

Таким образом, гуманистический или «опытный» подход считает психические нарушения, в частности, невротические расстройства, результатом невозможности самоактуализации, отчуждения человека от самого себя и от мира, невозможности раскрыть смысл собственного существования.

3. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия

Гуманистическое направление в психотерапии включает в себя разнообразные подходы, школы и методы, которые в самом общем виде объединяет идея личностной интеграции, личностного роста, восстановления целостности человеческой личности. Этого можно достичь путем переживания, осознания, принятия и интеграции опыта, уже существующего и полученного в ходе психотерапевтического процесса. Но представления о том, каким должен быть этот путь, за счет чего пациент в ходе психотерапии может получить новый, уникальный опыт, способствующий личностной интеграции, у представителей данного направления различаются. Обычно в «опытном» направлении выделяют три основных подхода:

* Философский подход
* Соматический подход
* Духовный подход

Философский подход. Его теоретической основой являются экзистенциальные взгляды и гуманистическая психология. Главная цель психотерапии - помочь человеку в становлении самого себя как самоактуализирующейся личности, помощь в поисках путей самоактуализации, в раскрытии смысла собственной жизни, в достижении аутентичного существования. Это может быть достигнуто посредством развития в процессе психотерапии адекватного образа Я, адекватного самопонимания и новых ценностей. Личностная интеграция, рост аутентичности и спонтанности, принятие и осознание себя во всем своем многообразии, уменьшение расхождения между Я-концепцией и опытом рассматриваются как самые значимые факторы психотерапевтического процесса.

Наиболее полно этот подход выражен в разработанной Роджерсом клиент-центрированной психотерапии, получившей широкое распространение и оказавшей значительное влияние на развитие групповых методов. Для Роджерса задачи психотерапии заключаются в создании условий, способствующих новому опыту (переживаниям), на основании которого пациент изменяет свою самооценку в положительном, внутренне приемлемом направлении. Происходит сближение реального и идеального «образов Я», приобретаются новые формы поведения, основанные на собственной системе ценностей, а не на оценке другими. Психотерапевт последовательно реализует в ходе работы с пациентом три основные переменные психотерапевтического процесса.

Первая - эмпатия - это способность психотерапевта встать на место пациента, почувствовать его внутренний мир, понимая его высказывания так, как он сам это понимает.

Вторая - безусловное положительное отношение к пациенту, или безусловное положительное принятие, - предполагает отношение к пациенту как к личности, обладающей безусловной ценностью, независимо от того, какое поведение он демонстрирует, как оно может быть оценено, какими качествами он обладает, болен он или здоров.

Третья - собственная конгруэнтность, или аутентичность, психотерапевта - означает истинность поведения психотерапевта, соответствие тому, какой он есть на самом деле.

Все три параметра, вошедшие в литературу под названием «триада Роджерса», непосредственно вытекают из взглядов на проблему личности и возникновение расстройств. Это, по сути дела, «методические приемы», способствующие изучению пациента и достижению необходимых изменений. Сложившиеся таким образом отношения с психотерапевтом пациент воспринимает как безопасные, ощущение угрозы при этом редуцируется, постепенно исчезает защита, вследствие чего пациент начинает открыто говорить о своих чувствах и переживаниях. Искаженный ранее по механизму зашиты опыт теперь воспринимается более точно, пациент становится более «открытым опыту», который ассимилируется и интегрируется в «Я», а это способствует увеличению конгруэнтности между опытом и «Я-концепцией». У пациента возрастает позитивное отношение к себе и другим, он становится более зрелым, ответственным и психологически приспособленным. В результате этих изменений восстанавливается и приобретает возможность дальнейшего развития способность к самоактуализации, личность начинает приближаться к своему «полному функционированию».

В психотерапевтической теории и практике в рамках философского подхода наиболее известны клиент-центрированная психотерапия Роджерса, логотерапия Франкла, дазайн-анализ Бинсвагера, разговорная психотерапия А.М. Тауша, а также психотерапевтические технологии Р. Мэя.

Соматический подход. При этом подходе новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает за счет общения с самим собой, с различными аспектами своей личности и своего актуальною состояния. Используются как вербальные, так и невербальные методы, применение которых способствует интеграции «Я» благодаря концентрации внимания и осознавания различных аспектов (частей) собственной личности, собственных эмоций, субъективных телесных стимулов и сенсорных ответов. Делается акцент и на двигательных методиках, способствующих высвобождению подавленных чувств и их дальнейшему осознанию и принятию. Примером этого подхода является к гештальт-терапия Перлса.

Духовный подход. При таком подходе новый опыт способствующий личностной интеграции, пациент приобретает благодаря приобщению к высшему началу. В центре внимания находится утверждение «Я» как трансцендентального или трансперсонального омыта, расширение опыта человека до космического уровня, что по мнению представителей данного подхода, ведет к объединению человека со Вселенной (Космосом). Достигается это с помощью медитации (например, трансцендентальной медитации) или духовного синтеза, который может осуществляться различными приемами самоидисциплины, тренировки воли и практики деидентификации.

Таким образом, опытный подход объединяет представления о целях психотерапии как личностной интеграции, восстановления целостности человеческой личности, что может быть достигнуто за счет переживания, осознания, принятия и интеграции нового опыта, полученного в ходе психотерапевтического процесса. Пациент может получить новый, уникальный опыт, способствующий личностной интеграции, различными путями: этому опыту могут способствовать другие люди (психотерапевт, группа), непосредственное обращение к ее закрытым аспектам собственного «Я» (в частности, телесного) и соединение с высшим началом.

Заключение

Таким образом, гуманистическое направление рассматривает личность человека как уникальную целостную систему, стремящуюся к самоактуализации и постоянному личностному росту. Гуманистический подход основывается на признании человеческого в каждом человеке и изначальном уважении к его уникальности и автономии. Основная цель психотерапии в контексте гуманистического направления - личностная интеграция и восстановление целостности человеческой личности, которая может быть достигнута за счет переживания осознания, принятия и интеграции нового опыта, полученного в ходе психотерапевтического процесса.

**Список использованной литературы**

1. Братченко С.Л. "Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала".

2. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – Спб.: Сова, 2008 г.