

**Гуманистический подход Э. Фромма.  
Гуманистический и  
феноменологический подход к  
анализу личности К. Роджерса**

Воротникова Е.В. – к.п.н., доцент

# Концепция Эриха Фромма

---

1 вопрос

# Концепция Эриха Фромма



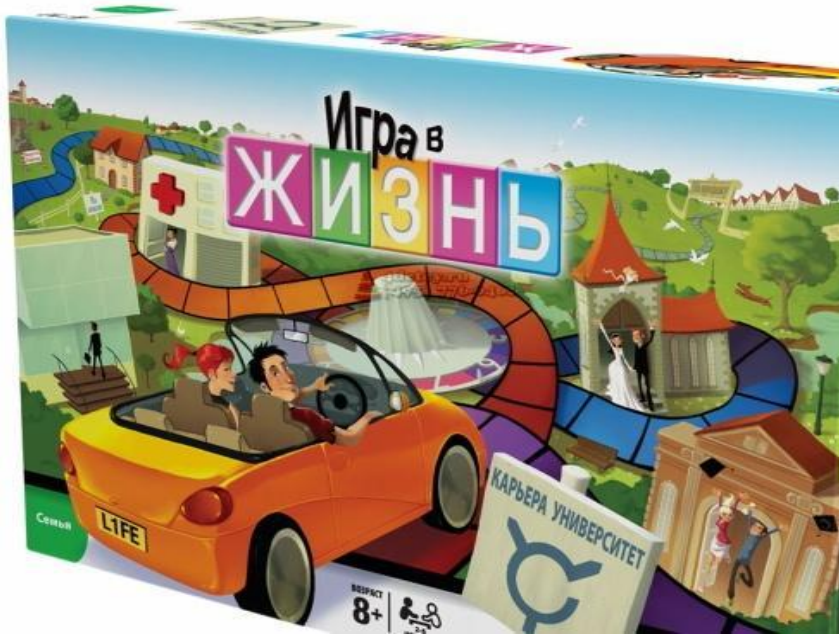
**Эрих Фромм  
(1900-1980)**

- в природе человека заложены высшие экзистенциальные потребности:
- потребности в установлении связей с людьми: стремление о ком-то заботиться (если эта потребность не удовлетворена, человек начинает отстаивать только эгоистические интересы и не доверяет другим);
- потребность в преодолении своей пассивности, в созидании чего-либо, что позволяет почувствовать собственную значимость (неудовлетворение этой потребности приводит к деструктивности);
- потребность «в корнях», в стабильности, безопасности;
- потребность в идентичности, в осознании своей непохожести, уникальности;
- потребность в системе взглядов, позволяющей понять и объяснить мир, людей;
- потребность в объекте преданности, в посвящении себя чему-то или кому-то (высшей цели или Богу), в чем заключался бы для человека смысл жизни.

Выражение и способы удовлетворения этих потребностей зависят от типа социальных условий общества, в котором живет человек, т.е. определенное общество формирует определенные способы удовлетворения экзистенциальных потребностей и определенные типы, структуру личности — «социальные типы характера» .

Структура характера (типы личности) зависит от социальных структур общества.

# Личность и социум



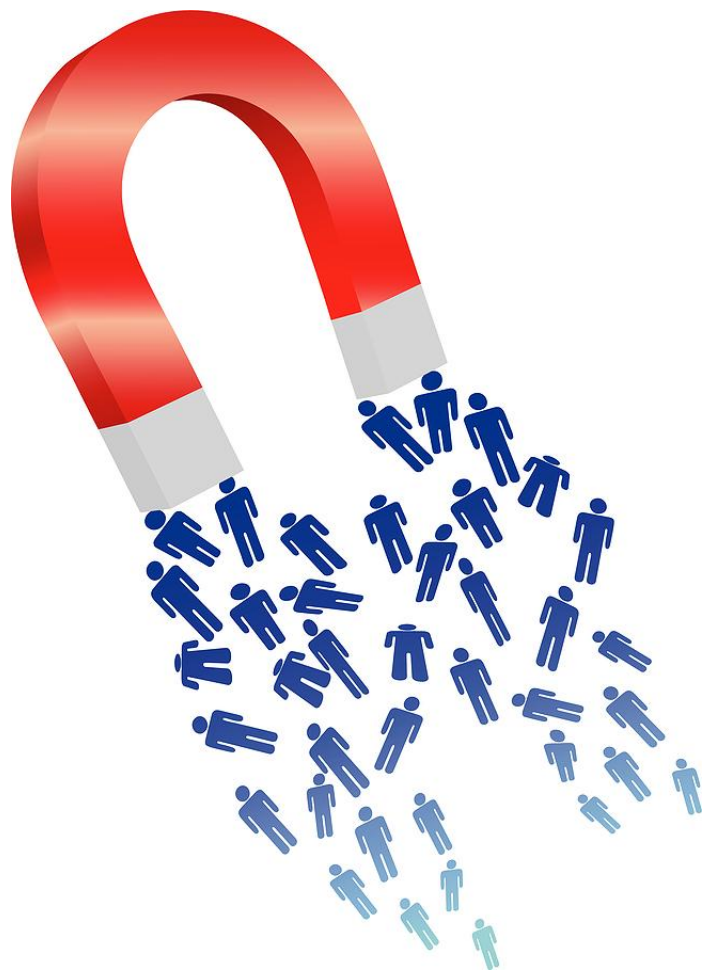
- Личность является результатом динамического взаимодействия между врожденными потребностями и давлением социальных норм и предписаний.
- Под влиянием социальных требований человек делает не то, что хочет, не то, что ему нужно, у него возникают псевдоочувства (например, человек злится не потому, что злится, а потому, что в данной ситуации положено злиться), человек не может быть самим собой и в то же время он боится отстать от других людей в обществе.
- Человека раздирают противоречия, и у него появляется мучительное чувство одиночества.

# Рационализация и любовь



- Выходом из этой ситуации является рационализация.
- Человек объясняет себе, что подчинение нормам — это не рабство, а проявление собственной воли, поскольку он выполняет социальные нормы не потому, что от него требует общество, а потому, что это нужно ему самому.
- Единственным средством, снимающим чувство одиночества, является любовь.
- Только благодаря любви человек соединяется с другим человеком и через него со всем остальным миром.

# Любовь и социум



- Однако в процессе воспитания в обществе человек теряет способность любить, уходит от **равноправных отношений** любви к:
- отношениям симбиоза,
- к отношениям неравенства,
- садомазохистским отношениям, приводящим к невротическим расстройствам.

# Любовь и виды любви



- *Любовь Э. Фромм понимает как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви.*

## ***Э. Фромм выделяет:***

- материнскую любовь,
- отцовскую любовь,
- любовь к себе,
- эротическую любовь,
- любовь к другу и
- любовь к Богу.

# Материнская любовь



- Материнская любовь, которую ребенок получает без усилий, дает ему радость и уверенность в жизни.



# Отцовская любовь



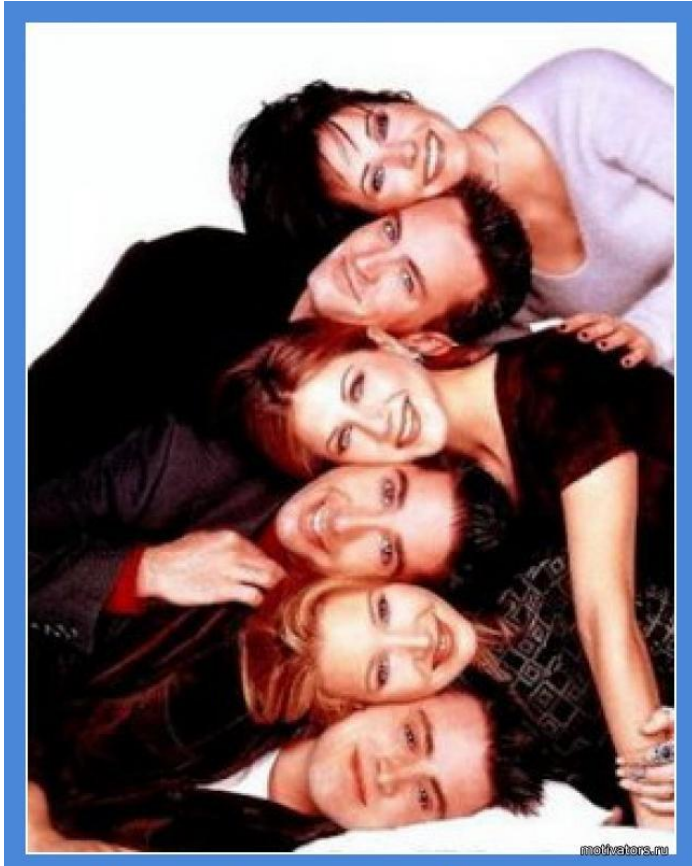
- Отцовская любовь - надо заслужить.
- Отцовская любовь способствует формированию у ребенка практических навыков.

# Базовая любовь человека к себе



- Базовая любовь человека к себе — необходимый элемент здоровой личности: если человек себя не любит, он не способен и любить другого.

# Любовь к другу, к людям



- Любовь к другу, к людям позволяет человеку жить в мире с другими.

# Недостаток любви в детстве



- Если в детстве ребенок недополучает необходимую ему любовь, он оказывается неприспособленным к жизни, не способен радоваться ей, не может ладить с людьми, не в состоянии наладить и эротическую любовь.

# Отсутствие любви к Богу



- Отсутствие любви к Богу, по Э. Фромму, приводит к человеконенавистничеству.

# Противоречия современного общества



- Люди получили значительную свободу от жестких социальных, экономических, религиозных ограничений.
- Это привело к одиночеству, изоляции, отчуждению людей, к потере чувства безопасности и появлению ощущения личной незначимости.
- Противоречие в том, что с одной стороны, люди борются за свободу и автономию, с другой стороны — сама эта борьба вызывает чувство отчуждения от природы и общества, от людей.
- Люди для преодоления чувства одиночества и отчужденности **готовы отказаться от свободы, готовы подавить свою индивидуальность.**

# «Бегство от свободы»

«Бегство от свободы» может проявляться в формах:



- **авторитаризма** (при мазохистской форме авторитаризма люди склонны проявлять в отношениях с окружающими излишнюю зависимость, подчиненность и беспомощность, а при садистской форме авторитаризма — стремление доминировать над другими, эксплуатировать, контролировать и унижать их).
- **деструктивности** (человек преодолевает чувство неполноценности, уничтожая или покоряя других).
- **абсолютного подчинения социальным нормам**, превращение в такой тип личности, какого требует модель культуры, каким его хотят видеть — «конформность автомата».

# «Позитивная свобода»



UWD.ru

- «Позитивная свобода» - это когда человек чувствует себя частью мира, единым с людьми и обществом, но при этом не зависит от общества, оставаясь автономным и уникальным, спонтанно активным в жизни, в соответствии со своей внутренней природой.
- Любовь и труд — это ключевые компоненты, с помощью которых осуществляется развитие позитивной свободы посредством проявления спонтанной активности, когда люди объединяются с другими, не теряя при этом своей целостности и уникальности.



# «Социальные характеры»



«Социальные характеры» или типы людей формируются в зависимости от особенностей общества, в котором человек живет.

- В социальный характер входит лишь совокупность черт характера, которая присутствует у большинства членов данной социальной группы и возникла в результате общих для них переживаний и общего образа жизни.
- Приспосабливаясь к социальным условиям, человек развивает в себе те черты характера, которые побуждают его хотеть действовать именно так, как приходится действовать.
- Если социальный характер, приспособлен к объективным задачам, которые человек должен выполнять в обществе, то психологическая энергия людей превращается в производительную силу, необходимую для функционирования этого общества.
- Сам социальный характер формируется всем образом жизни данного общества, но доминантные черты социального характера становятся созидательными силами, формирующими социальный процесс.
- Изменение социальных условий приводит к изменению социального характера, т.е. к появлению новых потребностей и тревог; в свою очередь, эти новые потребности порождают новые идеи.
- Новые идеи усиливают и укрепляют новый социальный характер и направляют человеческую деятельность в новое русло.

# Индивидуальный характер



- Индивидуальный характер – это характер, благодаря которому внутри одной и той же культуры одна личность отличается от другой.
- Эти отличия частично обусловлены особенностями личности родителей, а также психическими и материальными условиями, в которых растет ребенок, а также обусловлены особенностями конституции и темперамента.

# Типы социальных характеров

## • Неплодотворные ориентации характеров:

- рецептивная ориентация
- эксплуататорская ориентация
- стяжательская ориентация
- рыночная ориентация.

## Плодотворная ориентация характера:

- здоровая зрелая личность,
- сила разума, которая способна проникнуть в глубь явлений и познать их сущность,
- сила любви, способная разрушить стену, отделяющую одного человека от другого, способная понять самого себя, свое назначение, которое отличает человека от других людей,
- стремление человека стать тем, кем является, потенциально используя и развивая все свои силы, способности и возможности.

*Т.е. человек постигает мир ментально и эмоционально, при помощи любви и разума.*

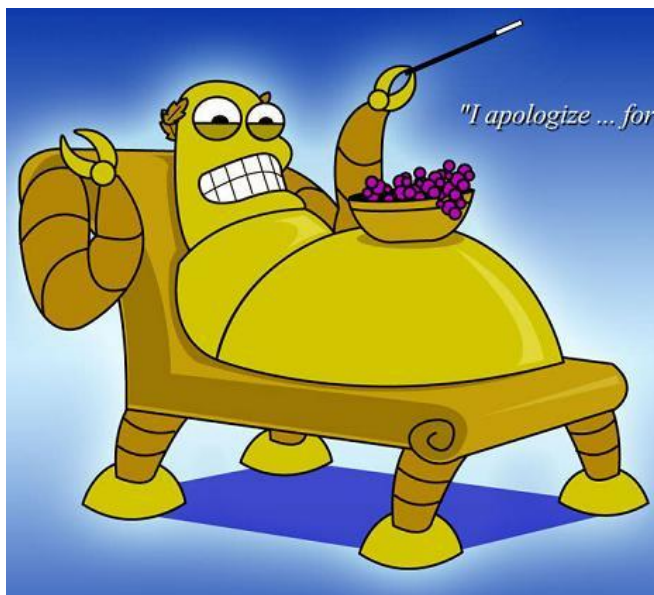
# Рецептивная ориентация

## (рецептивная структура характера)

- Человеку этого типа представляется, что «источник всех благ» лежит вовне, и он считает, что единственный способ обрести желаемое — это *получить его из внешнего источника*.
- Материальные вещи, любовь, знания, удовольствия — все ожидается от внешних людей.
- Проблема любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не самому любить.
- В сфере интеллекта люди ориентированы на восприятие идей, а не на их создание.
- Основная мысль — найти кого-нибудь, кто даст им нужную информацию, вместо того, чтобы самим сделать хоть малейшее усилие.



# Эксплуататорская ориентация



Девиз:

**«Я беру то, что мне нужно»**

- Люди этого типа также считают, что все необходимые блага находятся во внешней среде и ничего нельзя создать самому, но они не верят, что можно получить что-то от других в дар, а **считают, что желаемое надо получить силой или хитростью, отнять у других.**
- В области любви они испытывают влечение только к тем лицам, которых они могут отнять у кого-то другого.
- Идеи они не создают, а берут или крадут их в форме плагиата.

# Стяжательская ориентация



- Люди этого типа не верят, что могут получить из внешнего мира что-то новое, поэтому надо беречь и экономить то, что есть.
- Они как бы окружают себя защитной стеной, и их главная цель — как можно больше в свое укрытие приносить и как можно меньше, из него отдавать.
- В сфере любви они стремятся полностью «завладеть» любимым, рассматривают его как свою принадлежность.
- В сфере вещей они проявляют стяжательство, жадность, сверхэкономию и сверхаккуратность.

# Рыночная ориентация

- **Восприятие себя как товара, а собственной ценности как меновой.**
- Успех зависит от того, насколько человек умеет подать себя с привлекательной стороны, т.е. человек начинает воспринимать себя как товар.
- Каждый должен предложить требуемый тип личности, который, вне зависимости от его потребностей, должен удовлетворять одному условию: пользоваться спросом.
- Человек заботится не о своей жизни и счастье, а о том чтоб стать ходким товаром, а для этого нужно знать, какой тип личности пользуется повышенным спросом.
- Кино, мода формируют образ желаемой личности, который пытается воплотить каждый человек рыночного типа.
- У человека нет устойчивых взглядов, а присуща изменчивость установок, когда развиваются только те качества, которые можно пустить на продажу.
- Человека интересует не свое достоинство, а то, что он сможет за себя выручить на рынке.



*Т.е. рыночная личность свободна от всякой индивидуальности, ей присуща пустота, отсутствие устойчивых черт характера, поскольку в один прекрасный день эта устойчивая черта может вступить в конфликт с требованиями рынка.*

# Ориентации личности и особенности культуры



Доминирующее  
положение той или  
иной ориентации в  
большей степени  
**зависит от**  
**особенностей**  
**культуры, в которой**  
**живет индивид.**

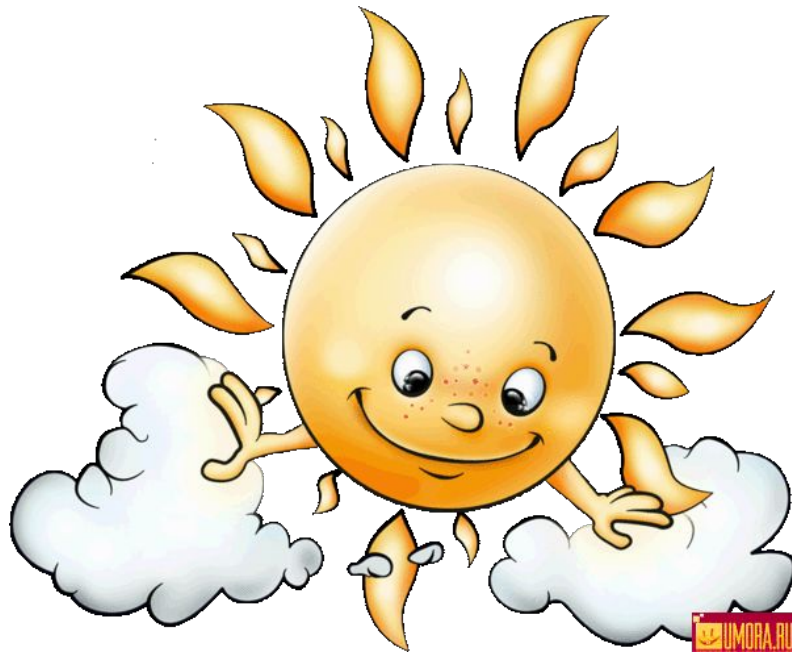


# Отчуждение



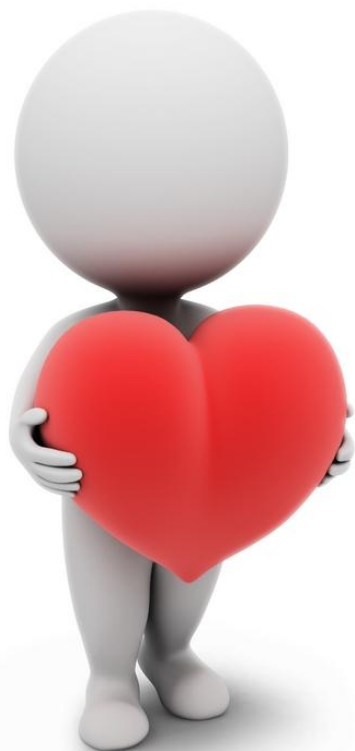
- Под отчуждением Э. Фромм понимал такой способ восприятия, при котором человек ощущает себя как нечто чуждое.
- Человек становится словно отстраненным от самого себя, перестает чувствовать себя центром своего мира.
- По мнению Э. Фромма, отчуждение охватило большую часть современного общества.
- Оно пронизывает отношение человека к своей работе, к потребляемым им вещам, к государству, к своим близким, к самому себе.
- Отчужденная личность лишается в большей части чувства собственного достоинства. Такая личность должна почти полностью утратить чувство «самости», перестать ощущать себя существом единым и неповторимым.

# Чувство «самости»



- Чувство «самости» вытекает из переживания собственно личности как субъекта ее опыта, ее мыслей, ее чувств, ее решений, ее суждений, ее действий.
- Оно предполагает, что переживание индивида является его собственным, а не отчужденным.

# Плодотворная любовь



- Плодотворная любовь включает в себя заботу, ответственность, уважение и знание.
- Любить человека плодотворно — значит заботиться о нем и чувствовать ответственность за его жизнь, не только за его физическое существование, но и за развитие всех его человеческих сил.
- Уважение к человеку означает способность видеть его таким, каков он есть, понимать его уникальность и индивидуальность.

# Совершенное идеальное общество И ТИП ЛИЧНОСТИ



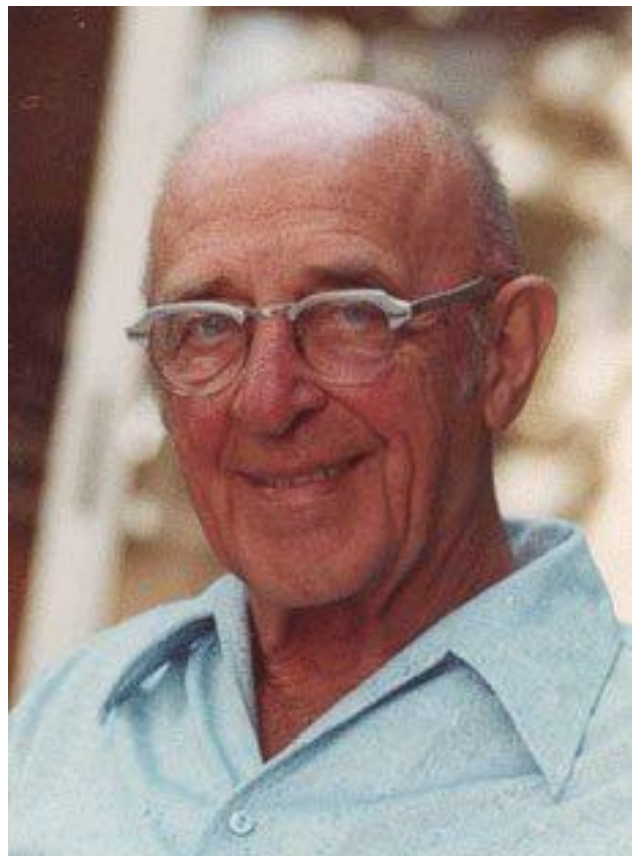
- В совершенном идеальном обществе, по Фромму, находят удовлетворение базисные экзистенциальные потребности человека, в результате преобладают люди с продуктивной ориентацией — независимые, честные, любящие, творческие и совершающие социально полезные поступки, способные к продуктивному логическому мышлению, любви и труду.
- Согласно Фромму, восстановление чувства любви — вот одна из основных задач психотерапии.
- В процессе лечения человек получает недостававшую ему в детском возрасте материнскую и отцовскую любовь и обучается любить сам.

# Гуманистический и феноменологический подход к анализу личности К. Роджерса

---

2 вопрос

# Концепция К. Роджерса



**Карл Рэнсом  
Роджерс  
(1902 – 1987)**

- Феноменологический подход Роджерса базируется на следующих идеях:
- > поведение человека можно понимать только на основе анализа его субъективного восприятия и познания действительности;
- > люди способны сами определять свою судьбу, т.е. самоопределение является существенной частью природы человека, и люди, в конечном счете, ответственны за то, что они собой представляют;
- > люди в своей основе добры и обладают стремлением к совершенству, естественно и неизбежно движутся в направлении автономности и зрелости, реализуя внутренние возможности и личностный потенциал.

# Идеи Карла Роджерса

- Люди склонны стремиться вперед и при благоприятных условиях способны реализовать свой врожденный потенциал, демонстрируя истинное психическое здоровье.
- Фундаментальное понятие подхода К. Роджера - **«Я-концепция»**. Это совокупность представлений человека о самом себе в данный момент времени.
- Каждый заботится о своей жизни с целью сохранять ее и улучшать.
- У человека на основе жизненного опыта формируется система представлений о себе — **«реальное Я»**.
- То, каким человеку хотелось бы стать в результате реализации своих возможностей, образует **«идеальное Я»**.
- К этому «идеальному Я» и стремится приблизиться «Я реальное».



# Внешнее поведение человека



- Поскольку у человека есть потребность в самоуважении и он хочет получить положительное отношение к себе людей, то человек порой скрывает свои истинные мысли и чувства, желая, внешне демонстрируя вместо этого те, которые получают одобрение окружающих.
- Человек все меньше остается самим собой, возникает внутренний разлад между желаниями и внешним поведением человека, какая-то часть личности подавляется, прячется, что вызывает внутреннюю напряженность, невротичность и дальнейшее отделение от «идеального Я».
- Личность уравновешена тем больше, чем больше согласия или конгруэнтности между «реальным Я» и чувствами, мыслями, поведением человека, что позволяет ему приблизиться к своему «идеальному Я», а именно в этом суть актуализации.
- Стремление к саморазвитию, к самоактуализации, к пониманию и реализации смысла жизни является высшей духовной потребностью, потенциально присущей каждому человеку, но часто нереализованной в действительной жизни человека.



# Аномальные и нормальные тенденции в поведении личности



- У людей бывают злые и разрушительные чувства, аномальные импульсы, когда они ведут себя не в соответствии с их истинной внутренней природой («поскольку человеку присущ внутренний страх и беззащитность, он может порой вести себя недопустимо жестоко, ужасно, деструктивно, незрело, антисоциально и вредно, но в глубине каждого есть позитивные тенденции»).
- Когда люди функционируют полностью, когда ничто не мешает им проявлять свою внутреннюю природу, они предстают как позитивные и разумные создания, которые искренне хотят жить в гармонии с собой и с другими людьми.
- Все человечество обладает естественной тенденцией двигаться в направлении независимости, социальной ответственности, креативности и зрелости, т.е. все люди имеют фактически неограниченный потенциал для самосовершенствования.

# Актуализация личности



- Все поведение регулируется объединяющим мотивом — тенденцией к актуализации, тенденцией развивать свои способности, чтобы сохранять и развивать личность.
- Важнейший мотив жизни человека — это актуализировать, т.е. сохранять и развивать себя, максимально выявить лучшие качества своей личности, заложенные в ней от природы.
- Голод, сексуальное влечение, безопасность, стремление человека к достижениям — это проявления господствующего мотива, направленного на то, чтобы «сохранить» человека, развить его внутренний потенциал.
- Тенденция актуализации является активным процессом, отвечающим за то, что организм всегда стремится к какой-то цели, будь то начинание, исследование, перемены в окружении, игра или творчество.
- Она движет человека в направлении повышенной автономии и самодостаточности.
- Поведение мотивировано потребностью человека развиваться и улучшаться.

# Саморазвитие личности



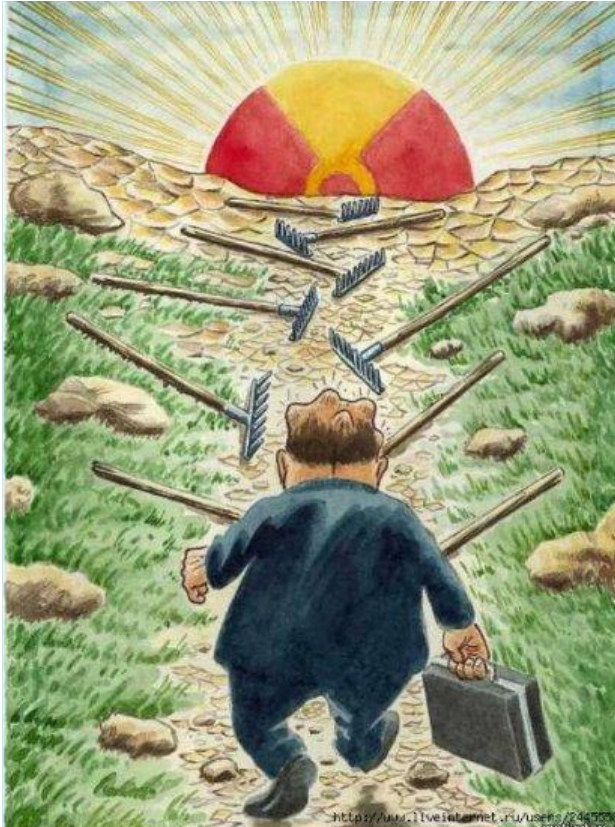
- Движение к саморазвитию сопровождается борьбой и страданиями, но побудительный мотив настолько непреодолим, что человек настойчиво продолжает свои попытки, несмотря на боль и неудачи, которые испытывает (например, маленький ребенок учится ходить, падает, разбивает нос, но упорно актуализируется — и в конце концов развивается, овладевает ходьбой и бегом).
- Все поведение людей направлено на повышение их компетентности или на их актуализацию.
- Люди оценивают позитивно те переживания, которые они воспринимают как содействующие их личности или развивающие ее. И напротив, люди избегают и оценивают негативно те переживания, которые воспринимают как препятствующие их актуализации.

# Субъективное восприятие и переживания



- Субъективное восприятие и переживания представляют собой личную реальность человека, но также образуют основу для его действий.
- Люди реагируют на события в соответствии с тем, как они субъективно воспринимают их.
- Чувства человека не есть прямое отражение мира реальности.
- Каждый человек интерпретирует реальность в соответствии со своим субъективным восприятием, и его внутренний мир в полной мере доступен только ему самому.
- Понимание поведения человека зависит от изучения его субъективного восприятия реальности.
- Если мы хотим объяснить, почему человек думает, чувствует и ведет себя данным образом, необходимо понять его внутренний мир, его субъективные переживания, которые ответственны за его поведение.

# Чувство реальности, прошлое и настоящее



- Никто с полным основанием не может утверждать, что его чувство реальности лучше или правильнее, чем у кого-то еще; никто не имеет права противопоставлять свою реальность реальности других, необходимо с уважением и эмпатией относиться к мыслям и чувствам других людей, даже если они резко отличаются от ваших собственных.
- Прошлый опыт влияет на восприятие человеком настоящих событий, но именно актуальная интерпретация прошлых переживаний (а не их фактические обстоятельства) влияет на настоящее поведение человека, т.е. на поведение данного момента всегда влияют актуальное восприятие, интерпретация и то, как человек прогнозирует свое будущее.

# Я-концепция



- Восприятие и интерпретация человеком самого себя, или его «Я-концепция» («самость»), отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя, как он видит себя в связи с различными ролями, которые играет в жизни.
- «Я-концепция» представляет собой организованную, логически последовательную и интегрированную систему восприятия «Я».
- «Я» символизирует главную часть сознательного опыта человека.
- В значительной степени содержание «Я-концепции» является продуктом социализации, формируется постепенно под влиянием оценок других людей.

# Условия, важные для развития «Я-концепции»:

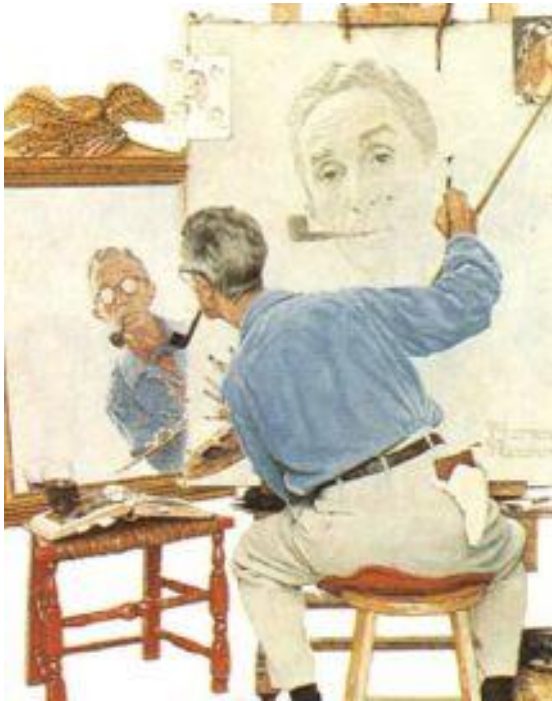
## ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ



- Для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие.
- Эта потребность в позитивном внимании развивается как осознание возникновения «Я».
- Людям необходимо позитивно рассматривать себя — эта потребность в позитивном внимании к себе гарантирует, что человек будет стремиться действовать так, чтобы и другие, и он сам одобрительно отзывались о его поступках, т.е. человек вряд ли поведет себя не в соответствии с «Я-копцепцией», так как это не будет удовлетворять потребность в позитивном внимании к себе.
- Обычно поведение человека согласуется с его «Я-концепцией».

# Условия, важные для развития «Я-концепции»:

## ВТОРОЕ УСЛОВИЕ



- Люди сильно подвержены влиянию значимых лиц, поэтому ребенок старается соответствовать стандартам, ожиданиям и требованиям значимых лиц, ведет себя так, как требуется, чтобы получить одобрение и признание людей, и скрывать все то, что может не понравиться этим значимым лицам.
- Ребенок оценивает себя как личность только с точки зрения ценности тех действий, мыслей и чувств, которые получают одобрение и поддержку окружающих значимых людей.
- Создается позитивное внимание или условия ценности, которые заставляют человека ограничивать свое поведение, искажать реальность, скрывать, подавлять какие-то свои желания, мысли, действия, потому что даже просто осознанные мысли о запрещенном поведении могут быть столь же угрожающими, как и его проявление.
- Чем шире эта область скрываемого, подавляемого, тем сильнее выражается «притворство» в поведении человека, тем более нарастает разрыв между «реальным Я» и реальным поведением, а также между «реальным Я» и «идеальным Я», тем невротичнее состояние и поведение человека, тем более затрудняется процесс актуализации и развития личности.



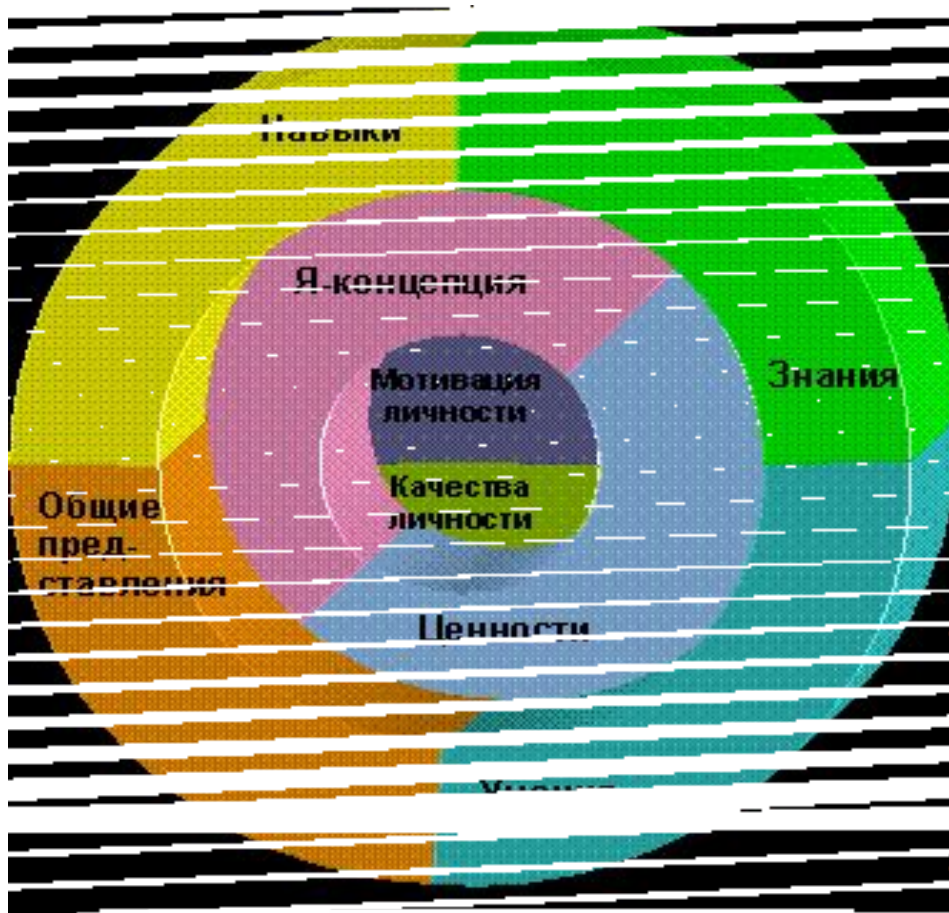
# Условия, важные для развития «Я-концепции»:

## ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ



- Единственный способ не мешать тенденции актуализации и развития личности человека — это дать ему **безусловное позитивное внимание**, т.е. человека любят и принимают без критики и оговорок.
- Наилучшей родительской стратегией в отношении ребенка, который ведет себя нежелательным образом, будет сказать ему: «Мы тебя очень любим, но то, что ты делаешь, огорчает нас, и поэтому лучше бы ты этого не делал».
- Безусловное позитивное внимание и принятие ребенка со стороны других лиц обуславливает и позитивное отношение человека к самому себе, искренность его поведения и чувств, раскрывает его естественную тенденцию самоактуализации, присущую каждому человеку.

# Угроза «Я-концепции»



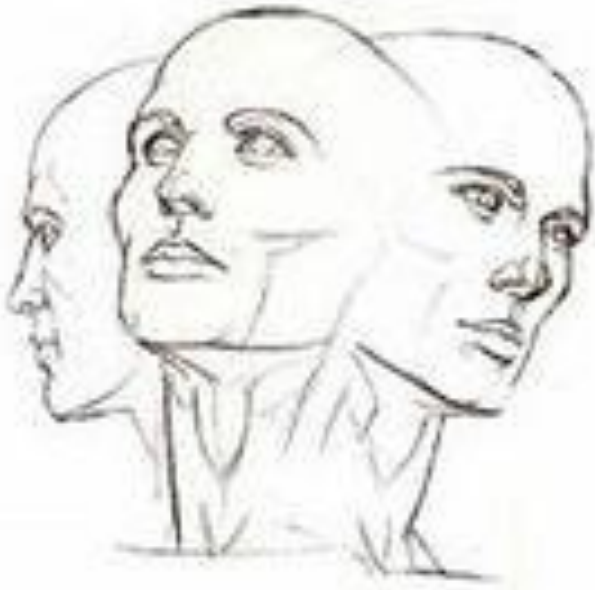
- Обычно поведение человека согласуется с его «Я-концепцией».
- Переживания, в соответствии с «Я-концепцией» могут осознаваться и точно восприниматься.
- Переживания, которые находятся в конфликте с «Я» и его условиями ценности, образуют угрозу «Я-концепции», и они не допускаются к сознанию и точному восприятию.
  - Реакцией человека на состояние несоответствия «Я-концепции» обычно бывает напряжение, замешательство и вина, тревога.
  - Тревога является эмоциональной реакцией на угрозу, которая сигнализирует, что «Я-концепция» испытывает опасность дезорганизации, если несоответствие между ней и угрожающим переживанием достигнет осознания.
- Если человек осознает или ощущает на подсознательном уровне, что переживание не согласуется с «Я-концепцией», возникает угроза, за которой следует защитная реакция, главная цель которой — сохранить целостность «Я-структуры».
- Защитное поведение сохраняет существующую структуру «Я» и не позволяет человеку потерять самоуважение.

# Защитные механизмы: искажение восприятия и отрицание



- **Искажение восприятия** имеет место, когда несоответствующее переживание допускается в сознание, но только в форме, которая делает его совместимым с каким-то аспектом «Я-образа» человека.
- В случае защитной реакции **отрицания**, человек сохраняет целостность своей «Я-концепции», полностью уходя от осознания угрожающих переживаний, не признаваясь себе, что переживание в принципе имело место. В тяжелых случаях отрицание может привести к паранойе, бреду и другим психическим расстройствам.

# Переживания психически здорового человека



К. Роджерс полагал, что расстройства поведения являются результатом несоответствия между «Я» и переживанием человека.

- Когда несогласующиеся переживания часто встречаются, человек испытывает сильную тревогу, которая может серьезно нарушить его психическое состояние и поведение.
- Человека в таком состоянии называют невротиком, но у невротика «Я-концепция» остается почти невредимой.
- В случае если «Я» не может защитить себя от натиска угрожающих переживаний и начинает разрушаться, возникают личностные расстройства, и психопатологии людей с такими расстройствами обычно называют психотиками, их поведение кажется странным и даже безумным.

# Негативная «Я-концепция»



- Люди с сильным несоответствием между реальным, осознанным «Я» и «идеальным Я» обладают плохой психологической адаптацией, имеют более низкую степень самоактуализации, почти не способны к самопринятию, более тревожны, эмоциональны, нестабильны и невротичны.
- Многие люди имеют негативную «Я-концепцию», т.е. недовольны собой, не способны принимать себя и не могут принимать других, недовольны всей жизнью и всеми окружающими людьми.
- Нелюбовь к себе сопровождается существенной враждебностью к другим, т.е. отношение к себе отражается на отношении к другим.
- Самопринятие является важным и необходимым условием для полноценного функционирования человека.
- Диапазон, в котором ребенок развивает позитивный образ «Я», определенно зависит от того, в какой степени его родители способны принять себя.

# Психически здоровый и «полноценно функционирующий» человек



- Психически здоровый и «полноценно функционирующий» человек — это тот, кто использует свои способности и таланты, реализует свой потенциал и движется к полному познанию себя и сферы своих переживаний.
- К. Роджерс установил 5 основных личностных характеристик, общих для полноценно функционирующих людей.

## Личностные характеристики, общие для полноценно функционирующих людей:

- открытость к переживанию, способность тонко осознавать свои самые глубокие мысли и чувства, а не подавлять их и не искажать;
- человек достаточно благоразумен, чтобы осознавать свои чувства и действовать рассудительно в любой данный момент времени;
- экзистенциальный образ жизни, тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, так, чтобы каждое ощущение воспринималось как свежее и уникальное, отличное от того, что было ранее. Такие люди гибки, адаптивны, терпимы и непосредственны;
- в выборе действий в любой ситуации опираются не только на социальные нормы, суждения других или свой прежний опыт, а способны принимать во внимание свои внутренние;
- человек способен свободно жить так, как он хочет, без внешних ограничений и запретов, способен делать выбор и руководить собой, осознавая свою эмпирическую свободу по принципу: «Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия, это я сам», не перекладывая ответственность на других;
- для оптимальной психологической зрелости присущи креативность, творческий образ жизни, способность жить конструктивно и адаптивно, создавая продукты творчества (идеи, проекты, действия), гибко, творчески приспособившись к изменяющимся условиям.

Спасибо за внимание!