



Определение, главная цель и задачи гуманистической психотерапии.
Основные подходы в гуманистической психотерапии: философский, соматический и духовный. Основные течения в рамках гуманистической психотерапии: экзистенциальная, клиент-центрированная, гештальт-терапия.

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 2 КУРСА

МАРТЫНОВА Ю.В.

Гуманистическая психотерапия – это современный терапевтический подход, помогающий человеку глубоко и полно осмыслить свою жизнь, осознать свои жизненные ценности и изменить свой жизненный путь на основании этих ценностей, с принятием полной ответственности за свой выбор. Цель гуманистической психотерапии - достижение максимальной осознанности и высшего состояния сознания.



Задачи гуманистической терапии:

- высвободить энергию для личностного роста и помочь клиенту стать в большей степени тем, кем он способен стать;
- помочь соприкоснуться с его реальным Я и сделать произвольный выбор в отношении своей жизни и поведения, и не позволять, чтобы их определяли внешние события;
- глубже осознать свои эмоции и мотивы, акцентируя на том, что человек переживает здесь и сейчас, а не в прошлом;
- способствовать тому, чтобы индивид исследовал свои мысли и чувства, и помочь ему прийти к своему собственному решению.
- восстановление единства и целостности личности.



Лечебными факторами в работе гуманистического психолога и психотерапевта являются, прежде всего, безусловное принятие клиента, поддержка, эмпатия, внимание к внутренним переживаниям, стимулирование осуществления выбора и принятия решений, подлинность. Терапевт гуманистического направления не интерпретирует поведение человека (как это делал бы психоаналитик) и не пытается его скорректировать (как это делал бы представитель поведенческой терапии), поскольку подобные действия навязывали бы клиенту собственные взгляды терапевта.



Психолог не ставит диагнозов, не «лечит» и не «учит» человека, обратившегося за помощью. Гуманистическая терапия не имеет общепринятых терапевтических техник или приемов. Психотерапевт и клиент – попутчики в исследовании жизни, и терапия строится не столько на теории, сколько на взаимоотношениях: для каждого клиента создается новая, именно его терапия.





В гуманистической психотерапии выделяют три основных подхода. Основанием является представление о том, за счет чего пациент приобретает новый опыт:

- 1.Филосовский подход
- 2.Соматический подход
3. Духовный подход

Философский подход

- ▶ Теоретической основой являются экзистенциальные взгляды и гуманистическая психология.
- ▶ В качестве основной цели психотерапии рассматривается помощь человеку в становлении самого себя в качестве самоактуализирующейся личности, помощь в поисках путей самоактуализации, в раскрытии смысла собственного существования, поднять уровень осознанности поведения, помочь скорректировать отношение к самому себе и окружающим, освободить скрытый творческий потенциал и способность к саморазвитию.
- ▶ Все это достигается путем развития в процессе психотерапии адекватного образа Я, адекватного самопонимания и развития новых ценностей. Новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает за счет общения с другими людьми, с психотерапевтом или психотерапевтической группой.



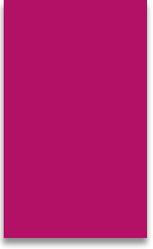
2. Соматический подход

- ▶ В рамках соматического подхода новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает за счет общения с самим собой, с различными аспектами своей личности и своего актуального состояния.
- ▶ В рамках этого подхода используются как вербальные, так и многочисленные невербальные методы, применение которых способствует интеграции Я за счет концентрации внимания и осознания различных аспектов («частей») собственной личности, собственных эмоций, субъективных телесных стимулов и сенсорных ответов. Также здесь делается акцент на двигательных методиках, способствующих высвобождению подавленных чувств и их дальнейшему осознанию и принятию.

3. ДУХОВНЫЙ ПОДХОД

- ▶ В рамках духовного подхода новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает за счет приобщения к высшему началу.
- ▶ В центре внимания здесь находится утверждение Я, расширение опыта человека до космического уровня, что в конечном счете, по мнению представителей этого подхода, ведет к объединению человека со Вселенной (Космосом). Достигается это с помощью медитации или духовного синтеза, который может осуществляться различными приемами самодисциплины, тренировки воли и практики деидентификации.





В рамках гуманистической психотерапии различают три основных течения:

- **экзистенциальная** («переживающая») психотерапия;
- **клиент-центрированная** (роджерсианская) психотерапия;
- **гештальт-терапия.**

Экзистенциальная психотерапия

- ▶ Главной целью экзистенциальной психотерапии является помощь клиенту в поиске смысла жизни, осознании своей личностной свободы и ответственности и в раскрытии своих потенций как личности в полноценном общении.
- ▶ Одновременно задачей экзистенциальной психотерапии выступает безусловное признание личности клиента и его судьбы важнейшим, уникальным явлением, существование которого является самоценным.



Экзистенциальная психотерапия

- ▶ Позиция психотерапевта отмечается пониманием клиента в семантике его собственного внутреннего мира, образа «Я» и действительности. Главное внимание уделяется текущему моменту жизни клиента и его актуальным переживанием.
- ▶ Представители европейской и американской экзистенциальной психологии отрицают значения любых психотехник в психотерапии, а лишь подчеркивают значение процессов понимания, осознания и принятия решений, т.е. тех личностных действий, которые отрицают «методику» психотерапии, не требуя ничего, кроме умения выслушивать и сопереживать.

Клиент-центрированная психотерапия

- ▶ Американский психолог, Карл Роджерс (1902–1987 гг.) разработал самую популярную, после психоанализа, систему психотерапевтической и консультационной работы — клиент-центрированную терапию.
- ▶ Клиент-центрированная терапия ставит своей целью помощь человеку в приведении его Я-концепции - сознательном представлении о самом себе - в соответствие с испытываемым опытом и достижение самопринятия. Приняв себя, человек сможет реализовать свой природный потенциал.

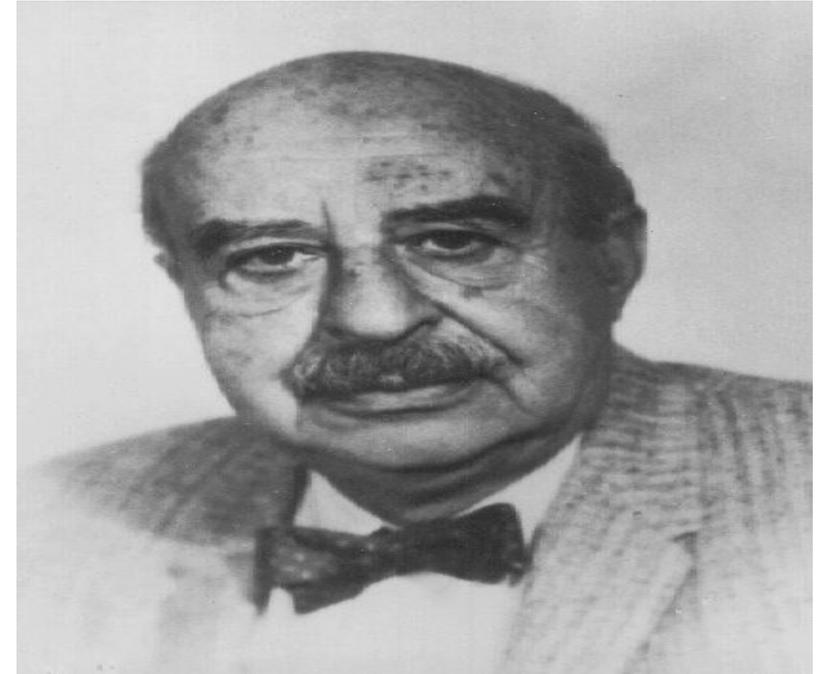


Клиент-центрированная психотерапия

- ▶ Успех терапии определяется качеством взаимоотношений между сторонами терапевтического процесса и в безусловном позитивном отношении к пациенту. Самое важное — это атмосфера уважения, доверия и безусловного принятия терапевтом личности клиента. Человек больше доверяет себе и лучше понимает других.
- ▶ При прохождении клиент-центрированной терапии человек меньше волнуется в ситуациях эмоционального стресса, менее зависим от ожиданий и ценностей окружающих. Он учится принимать и понимать самого себя. Его отношения с окружающими становятся всё более удовлетворительными.

Гештальт-терапия

- ▶ Основатель гештальт-терапии - немецкий психотерапевт Фриц Перлз.
- ▶ Основные задачи гештальт-терапии - восстановление нормального контакта человека с собой, окружающими и жизнью, обретение жизненной энергии.
- ▶ Гештальт-подход основан на таких принципах и понятиях, как целостность, ответственность, возникновение и разрушение структур, незавершенные формы, контакт, осознанность, «здесь и сейчас».



Гештальт-терапия

- ▶ Это целостный подход к человеку, который учитывает его психические, телесные, духовные и социальные аспекты. Терапевты, работающие в данном направлении, пытаются сфокусировать внимание людей на осознании процессов, которые происходят с ними «здесь и сейчас». Таким образом, клиент учится нести ответственность за свою жизнь и за все происходящее в ней, а, следовательно, и за внесение желаемых изменений.

Гуманистическая психотерапия завоевала широкое признание во всем мире, благодаря принципиально новому взгляду на отношения между клиентом и психотерапевтом, признанию свободы выбора каждого человека и веру в то, что у каждого человека имеются все необходимые ресурсы для того, чтобы быть счастливым.



Спасибо за внимание!

