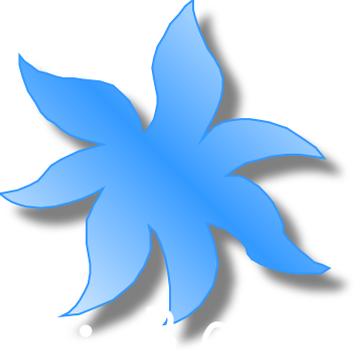
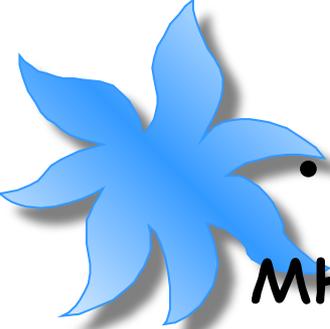


Тема: Экзистенциально-гуманистическая психотерапия. Психотерапия А.Маслоу. Гештальт-терапия. Основные понятия и принципы гештальт – терапии.



Введение



• Гуманистическая психология во многом развивалась как альтернатива психоанализу и бихевиоризму.

- 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 фактора — именно эти психоаналитические воззрения вызывали критику представителей гуманистической психологии.
- Бихевиоризм, с их точки зрения, дегуманизировал человека, акцентируя внимание только на внешнем поведении и лишая человека глубины и духовного, развивалась как альтернатива психоанализу и бихевиоризму.

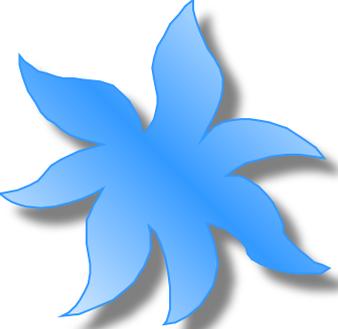


- Идеи, созвучные гуманистическим, можно найти у многих психологов, психоаналитиков, философов, однако А. Маслоу внес, возможно, наиболее весомый вклад в развитие теории гуманистической психологии. В его теории самоактуализации личности утверждается:
- «Жизнь человека нельзя понять, если не принимать во внимание наивысшие стремления. Рост, самоактуализацию, стремление к здоровью, поиски идентичности и автономности, жажду прекрасного (и другие способы выражения стремления «наверх») нужно принять безоговорочно как широко распространенную и, возможно, универсальную тенденцию»



Предмет гуманистической психологии.

- Предметом гуманистической психологии является личность как уникальная целостная система, не являющаяся чем-то заранее данным, а представляющая собой открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку.



Концепция личности.

- Гуманистическая психология рассматривает личность как уникальное, целостное образование, понять которую за счет анализа отдельных проявлений и составляющих просто невозможно.
- Личность рассматривается как постоянно развивающаяся, стремящаяся к своему «полному функционированию», не как нечто заранее данное, а как возможность самоактуализации.



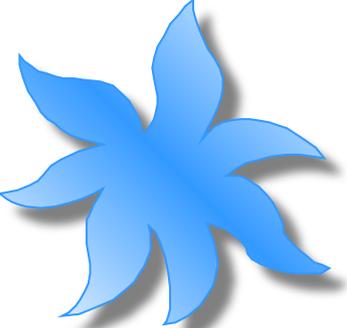
- Именно целостный подход к человеку как уникальной личности является одним из фундаментальных положений гуманистической психологии. Основными мотивами, движущими силами и детерминантами личностного развития являются специфически человеческие свойства — стремление к развитию и осуществлению своих потенциальных возможностей, стремление к самореализации, самовыражению, самоактуализации, к осуществлению определенных жизненных целей, раскрытию смысла собственного существования.



- Гуманистическая психология, несомненно, несет отпечаток экзистенциальной философии, разработанной такими философами и мыслителями, как Л. Бинсвангер, С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс. Экзистенциальный подход берет начало из конкретного и специфического осознания отдельного человека, существующего в отдельный момент времени и пространства.



- С точки зрения экзистенциалистов, не следует пренебрегать уникальным человеческим опытом свободы и ответственности для создания смысла. Иногда свобода и ответственность могут быть тяжелой и даже пугающей ношей. Люди осознают, что они в ответе за свою судьбу, и поэтому испытывают боль отчаяния, одиночества и тревогу. Это не означает, что если людям дана свобода выбора, они непременно будут действовать в собственных интересах. Свобода выбора не гарантирует, что выбор будет безупречным и мудрым.



- Для экзистенциалистов вопрос заключается в том, может или нет человек жить подлинной (честной и искренней) жизнью в осознанной последовательности ее случайностей и неопределенностей.



- Наиболее известными теоретиками в области гуманистической психологии являются Д. Келли, Р. Мэй, Г. Оллпорт, К. Роджерс, В. Сатир, Ф. Франкл, Э. Фромм. Они, так же как и философы-экзистенциалисты, подчеркивают, что каждый человек – создатель своего поведения и жизненного опыта, мыслящее существо, способное осознавать свой опыт, принимать решения, нести за них ответственность и свободно выбирать свои действия.

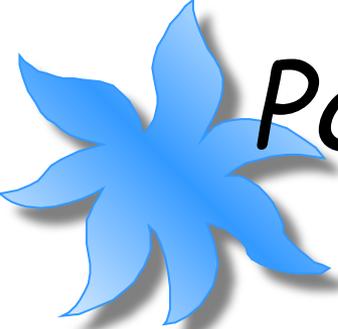


- Важной концепцией для обоих направлений также является концепция становления. Человек никогда не статичен, он всегда находится в процессе изменений, развития, становления. Как свободное существо человек ответствен за реализацию наибольшего числа возможностей; человек может жить действительно подлинной жизнью, только если он выполняет это условие.



Можно выделить следующие концептуальные ценности, сформулированные А. Маслоу:

- *Целостность.* Человеческий организм всегда ведет себя как единое целое, а не как ряд дифференцированных частей, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм. В теории А. Маслоу мотивация влияет на человека в целом, а не только на отдельные его части;



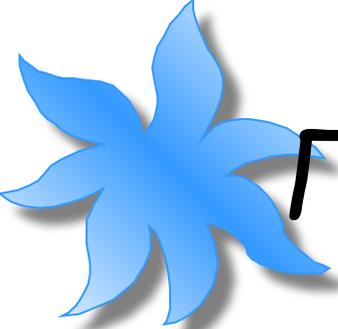
Роль и место человека в мире.

- *В отличие от бихевиористов, которые подчеркивают неразрывность человечества с миром животных, А. Маслоу рассматривал человека как нечто отличное. Он полагал, что бихевиоризм и стоящая за ним философия «дегуманизировали» человека и проигнорировали те характеристики, которые присущи только человеку (например, идеалы, ценности, мужество, любовь, юмор, зависть, вина), а также те, которые он использует, чтобы создавать: заниматься творчеством, строить государства, делать научные открытия и т.п.;*



Творческий потенциал человека.

- Креативность является наиболее универсальной характеристикой человека, это неотъемлемое свойство его природы. А. Маслоу рассматривал творчество как черту, потенциально данную всем от рождения. Творчество - универсальная функция человека и ведет ко всем формам самовыражения;



Психическое здоровье.

- А.Маслоу утверждал, что ни один из имевших место психологических подходов к изучению поведения не касался по существу здорового ф функционирования человека, здорового образа жизни или позитивных жизненных целей. В частности, он считал, что психоаналитическая теория является односторонней, так как в ней сделан акцент на аномальных, или «больных», аспектах природы человека и игнорируется позитивный потенциал человека.



Маслоу разработал иерархическую модель потребностей:

- 1-й уровень — физиологические потребности (потребности в пище, сне, сексе и пр.).
- 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 уважении и признании другими людьми).
- 5-й уровень — потребность в самоактуализации (потребность в развитии и реализации собственных способностей, возможностей и личностного потенциала, личностного совершенствования).

мораль,
творчество,
спонтанность,
решение задач,
непредвзятость,
восприятие фактов

Самореализация

самоуважение,
доверие, достижения,
уважение другими и других

Уважение

дружба, семья, любовь,
принадлежность к группе людей

Причастность

физическая, моральная, семьи, для здоровья,
для работы, для собственности, для ресурсов

Безопасность

дыхание, пища, питье, половое влечение,
сон, поддержание температуры, испражнение

Физиология



- Согласно этой концепции, высшие (вышележащие) потребности могут направлять поведение человека лишь в той степени, в какой удовлетворены более низшие. Продвижение к высшей цели — самоактуализации, психологическому росту, не может осуществляться, пока индивид не удовлетворит более низшие потребности, не избавится от их доминирования, которое может быть обусловлено ранней фрустрацией той или иной потребности и фиксацией индивида на определенном, соответствующем этой неудовлетворенной потребности, уровне функционирования.



А. Маслоу выделил два
основных типа потребностей:

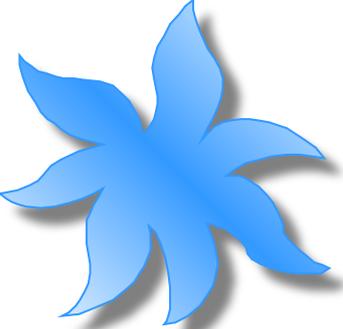
- самоуважение
- уважение другими.



- Первый включает в себя желание компетентности, уверенности, достижения, независимости и свободы. Человеку нужно знать, что он достойный человек, может справляться с жизненными задачами и требованиями. Уважение со стороны других включает в себя такие элементы, как желание престижа, признания, репутации, статуса, оценки и приятия. В этом случае человеку нужно знать, что то, что он делает, и оценивается значимыми другими.
- Удовлетворение потребностей самоуважения вызывает чувство уверенности в себе, достоинства, способности справляться с задачами и осознание того, что человек полезен и необходим в мире.

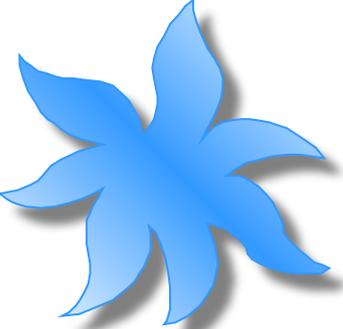


- Если все предыдущие высшие потребности достаточно удовлетворены, на передний план выступает потребность в самоактуализации как желание человека стать тем, кем он может стать.
- Самоактуализироваться – значит стать тем человеком, которым возможно стать, достичь вершины своего потенциала.
Самоактуализация не обязательно принимает форму творческих достижений: специфические формы самоактуализации очень разнообразны.



Самоактуализация.

- Самоактуализация является одним из важнейших понятий в гуманистической психологии и понимается как процесс, сущность которого состоит в наиболее полном развитии, раскрытии и реализации способностей и возможностей человека, актуализации его личностного потенциала.



Самоактуализация

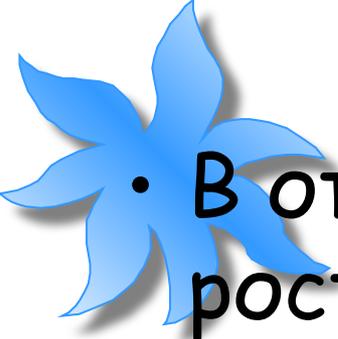
- Самоактуализация способствует тому, чтобы человек мог стать тем, кем он может стать на самом деле, и, следовательно, жить осмысленно, полно и совершенно. Потребность в самоактуализации выступает как высшая человеческая потребность, как главный мотивационный фактор. Однако эта потребность проявляется и определяет поведение человека лишь в том случае, если удовлетворены другие, нижележащие потребности.



- В дополнение к своей иерархической концепции мотивации А. Маслоу выделил две **широкие категории мотивов человека**:
 - **дефицитарные мотивы (Д-мотивы)**
 - **бытийные мотивы (Б-мотивы), или мотивы роста.**



- Первые заключают в себе в основном низшие потребности (физиологические требования и требования безопасности). Д-мотивы являются стойкими детерминантами поведения. Дефицитарная мотивация нацелена на изменение существующих условий, которые воспринимаются как неприятные, фрустрирующие или вызывающие напряжение.



- В отличие от мотивов типа Д, мотивы роста (также называемые метапотребностями и бытийными, или Б-мотивами) имеют отдаленные цели, связанные со стремлением актуализировать потенциал человека. Удовлетворение метапотребностей призвано обогатить и расширить жизненный опыт, увеличить напряжение посредством новых волнующих и разнообразных переживаний.



Маслоу выдвинул две любопытные гипотезы относительно данных потребностей:

- 1. Метапотребности, в отличие от дефицитарных потребностей, важны в равной степени и не располагаются в порядке приоритетности, по-этому они взаимозаменяемы.
- Метапотребности, так же как и дефицитарные потребности, являются инстинктивными или имеющими биологические корни.



Примерами метапотребностей и ценностей для личностного развития, в том числе и в процессе психотерапии, согласно данной теории являются

- 1. Целостность (единство, интеграция, тенденция к тождеству, взаимосвязанность, простота, организация, структура, дихотомия трансцендентного, порядок).
- 2. Совершенство (необходимость, справедливость, точность, неизбежность, уместность, правосудие, долг).
- 3. Завершенность (окончание, финал, утверждение, исполнение, судьба, рок).
- 4. Закон (справедливость, незапятнанность, порядок, законность, долженствование).



- 5. Активность (процесс, подвижность, спонтанность, саморегуляция, полное функционирование).
- 6. Богатство, разнообразие (дифференциация, сложность).
- 7. Простота (честность, открытость, сущность, абстракция, основная структура).
- 8. Красота (правильность, форма, живость, простота, богатство, целостность, совершенство, завершенность, уникальность, благородство).
- 9. Доброта (правота, желательность, долг, справедливость, добрая воля, честность).
- 10. Уникальность (особенность, индивидуальность, несравнимость, новизна).



- 11. Ненапряженность (легкость, отсутствие напряжения, усилий, сложностей, изящество, совершенство).
- 12. Игра (удовольствие, развлечение, радость, забава, юмор, изобилие, легкость).
- 13. Истина, честь, реальность (открытость, простота, долг, красота, завершенность, сущность).
- 14. Самодостаточность (автономия, независимость, отсутствие нужды в других, самоопределение, расширение границ, отдельность, следование собственным правилам).



Э.Фромм выделил «быть» и «иметь». Это дефицитарная и бытийная жизнь (или метажизнь).

- Дефицитарная жизнь направлена на стремление восполнить имеющийся в человеке дефицит метапотребностей или удовлетворить требования окружения. Это стиль жизни, ориентированный на снижение напряжения, гомеостаз и импульсивное удовлетворение.

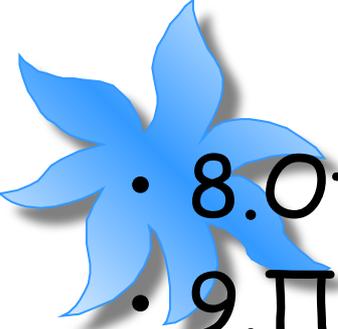


- Бытийную жизнь можно определить как моменты, когда человек использует все свои способности в полную силу, при этом он становится более собранным, непосредственным, творческим и открытым для переживаний. Это наиболее счастливые и волнующие моменты жизни человека, а также моменты достижения зрелости, индивидуальности и совершенства.



Ценности гуманистического подхода:

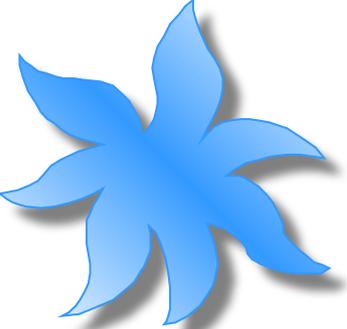
- 1. Метакценности: истина, добро, красота, справедливость, совершенство.
- 2. Личностный рост.
- 3. Становление.
- 4. Бытийная любовь.
- 5. Вершинные переживания.
- 6. Креативность.
- 7. Конгруэнтность.



- 8. Открытость переживанию.
- 9. Полноценно функционирующий человек.
- 10. Стремление к самоактуализации: возрастанию сложности, само-достаточности, зрелости, компетентности.
- 11. Экзистенциальное существование («здесь и теперь»).
- 12. Субъективно переживаемое чувство свободы.



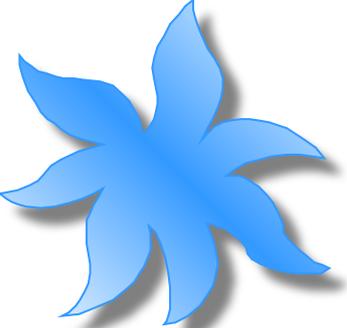
- 13. Самоактуализирующийся человек: принятие (себя, других, мира); эффективное восприятие реальности и комфортные отношения с ней; спонтанность, простота, естественность; центрированность на задаче; некоторая отделенность от других; автономность, независимость от среды; свежесть оценок; опыт высших переживаний; чувство сопричастности, единения с другими; глубокие межличностные отношения; демократичность; невраждебный юмор; разделение средств и целей; творчество.



Гуманистическая
психология - это
психология личности,
самости как самоцели
человека



- **Гештальт-терапия** – это одно из направлений психотерапии. Если попытаться определить, что такое гештальт-терапия одним словом, то ЭТИМ словом будет осознание.
- Осознавать – это значит внимательно относиться к себе и своим потребностям, слышать себя, не игнорируя, понимать, что с вами происходит и как вы в этом участвуете. Брать на себя ответственность за свой вклад в свою жизнь.
- Гештальт-терапия - это в какой-то степени проводник, сопровождающее лицо, в поиске клиентом своего Я.



- **Основными понятиями гештальт-психологии, которая лежит в основе гештальт-терапии, являются: понятие о фигуре (гештальте) и фоне, осознание чувств, сосредоточенность на настоящем, борьба противоположностей, функции защиты и такое понятие, как зрелость**



- **Исследования в области восприятия (опыты Келера и Коффки) показали, что наиболее важные и значимые для человека события занимают в его сознании центральное место (фигура, гештальт), а менее важная на данный момент информация отступает на задний план, образуя фон. В последующий момент фигура и фон могут поменяться местами. Построение и завершение гештальтов является естественным ритмом психической деятельности индивидуума, показателем его психического здоровья.**



- **Понятие борьба противоположностей**

отражает борьбу между полярными сторонами нашего Я, между его потребностями и возможностями.

Когда потребность невозможно удовлетворить, гештальт остается незавершенным. Неотреагированная потребность в форме незавершенного гештальта и является, по Перлсу, основной причиной невроза



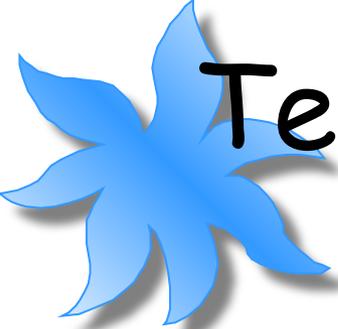
- **Зрелость** — это способность индивидуума выйти из трудной, тупиковой ситуации, полагаясь только на себя.
- Задача гештальт-терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать свою потребность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и нейтрализовать, завершить ее, а в конечном итоге помочь человеку выйти из тупиковой ситуации



- Если гештальт-терапия проводится в группе, то психотерапевт обычно работает с одним (реже с двумя) из участников. Остальные члены группы могут идентифицироваться с «работающим» участником, оказывать ему эмоциональную поддержку, а в некоторых случаях обеспечивать обратную связь



- Доброволец, находящийся на **«горячем месте»**, должен обязательно соблюдать принцип **здесь и теперь** и рассказывать о содержании своего осознания. Психотерапевту не нужно интерпретировать рассказ добровольца, а лучше следовать за ним, всячески поддерживая в попытках осознать свои чувства и поведение.



Техника гештальт-терапии

- Гештальт-терапия включает следующие основные компоненты:
 - • расширение осознания;
 - • интеграция противоположностей;
 - • усиление внимания к чувствам;
 - • работа с мечтами (фантазией);
 - • принятие ответственности на себя;
 - • преодоление сопротивления.



Расширение осознания.

- Используются упражнения, направленные на расширение осознания того, что входит в понятия внутренняя и внешняя зоны. Руководитель группы просит участника закрыть глаза и, соблюдая принцип здесь и теперь, сконцентрироваться на внутреннем мире своего тела. Свое осознание внутренней зоны участник начинает словами: «Сейчас я ощущаю...» и далее описывает свои ощущения, возникающие на поверхности кожи, в мышцах, во внутренних органах и т. д. Затем участник получает задание открыть глаза и сфокусировать свое внимание на внешней зоне. Осознание окружающего мира также сопровождается словами: «Сейчас я осознаю...» и т. д. (идет информация об ощущениях, которые вызывают у пациента различные предметы, звуки, запахи и т. п.).



- Далее фокус внимания снова перемещается на внутреннюю зону, и так по очереди.
- Вначале эти упражнения могут показаться искусственными и нелепыми, но через некоторое время участники группы овладевают ими и без особого напряжения и сопротивления начинают работать со своими чувствами, поочередно фокусируясь то на внутренней, то на внешней зоне.



- Следует подчеркнуть, что информация о процессе осознания еще не есть осознание. Часто участники группы, особенно в начале ее формирования, не хотят говорить о некоторых своих переживаниях и ощущениях.

Психотерапевт в таких случаях не должен настаивать, но может помочь участнику вопросом, например, такого содержания: «Что ты чувствуешь именно (сейчас?)» Участнику группы не обязательно рассказывать все о своих ощущениях, главное — научиться осознавать их.



Упражнения по осознанию можно продолжить, разделившись на пары. «Сейчас я осознаю) твою улыбку, твои глаза. Они говорят мне о твоём теплом отношении ко мне...» и т. д.

Важно при такого рода упражнениях научиться четко различать то, что реально имеет место, и то, что ты «представляешь» себе.



Интеграция противоположностей

- Формирование и завершение гештальтов зависит от способности личности четко определять свои потребности и умение вступить в контакт со средой для того, чтобы удовлетворить эти потребности. Контакт со средой во многом зависит, во-первых, от способности (умения) разграничивать окружающую среду и свое Я и, во-вторых, от способности (умения) разграничивать отдельные аспекты своего Я, например свои ощущения, их истинность и полярность



- В диалектике существует закон единства и борьбы противоположностей. Он одинаково применим как к окружающей среде, так и к нашему внутреннему миру. В нас самих постоянно идет борьба двух или нескольких противоположных желаний и тенденций.
- В одном человеке часто сочетаются пассивность и агрессивность, конформность и независимость, рационализм и альтруизм, робость и смелость



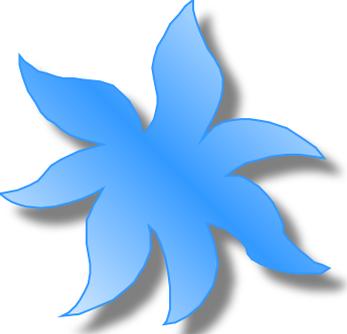
- Борьба этих противоположных личностных качеств нередко формирует конфликт внутри нас самих.
- Для гештальт-терапевта важно, чтобы пациент осознал свои противоречивые качества, а главное — осознал чувства, которые сопровождают борьбу этих противоположностей





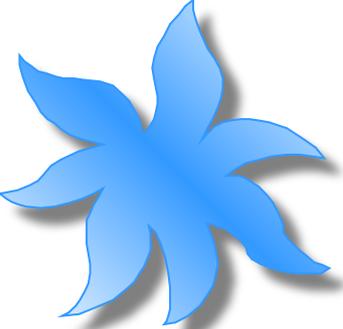
- **С этой целью в гештальт-терапии используется методика «двух стульев». Участник садится сначала на один стул и начинает описывать свои ощущения с позиции Нападающего, потом пересаживается на второй стул, стоящий напротив, и выступает уже с позиции Защищающегося. Нападающий обычно высказывает нравоучения, диктует своему оппоненту, что он «должен делать», как «должен себя вести», а Защищающийся объясняет, что он «может сделать», как ему «хочется себя вести».**





- Получается диалог, в котором пациент воссоздает конфликт между своими полярными ощущениями и старается осознать их. Когда эти полярные позиции внутреннего конфликта прочувствованы и осознаны, пациенту становится легче интегрировать их в своей личности.





Работа с мечтами (фантазией)

- Фредерик Перлс считал, что фантазии представляют собой наиболее спонтанную продукцию, которая несет в себе уникальную информацию, те фрагменты нашего Я, которые при обычном рассказе подавляются или от которых мы отказываемся.



- При гештальт-терапии фантазии не анализируются и не интерпретируются психотерапевтом. Пациент сам исследует свои фантазии. Работа эта включает в себя как минимум два компонента:
 - **1) перенос мечты на реальную почву;**
 - **2) идентификацию мечты со своей личностью.**
- Перенос фантазии на реальную почву облегчается, если участник группы получает задание описать свою мечту в настоящем врем.



Принятие ответственности на себя

- Сторонники гештальт-терапии считают, что причиной невроза часто является неспособность индивидуума полностью принять на себя ответственность за свои чувства, мысли и поступки, иными словами, неспособность принять ответственность за свое Я.
- Люди очень часто склонны перекладывать ответственность за свои негативные поступки и чувства на других:
- «Я пью потому, что такая напряженная жизнь»; «Я изменяю тебе потому, что ты допекаешь меня своей ревностью» и т. п.
- Многие из них искренне считают, что в их пороках и неудачах виноваты не они сами, а другие люди или обстоятельства.





- Тенденцию избегать принятия ответственности за самих себя и делать ответственными за свои чувства и поступки других людей Перлс называл **«дырами в личности»**. Согласно Перлсу, человек проецирует неприятные для него чувства вовне только тогда, когда не в состоянии осознать их в самом себе. В подобных случаях психотерапевт не спешит соглашаться с участником группы в его доводах и не спешит оказывать ему поддержку в его сетованиях на судьбу. Наоборот, отказывая в поддержке и фрустрируя таким образом, он заставляет пациента выискивать ресурсы внутри себя и, следовательно, принимать ответственность за свои чувства и поступки на себя



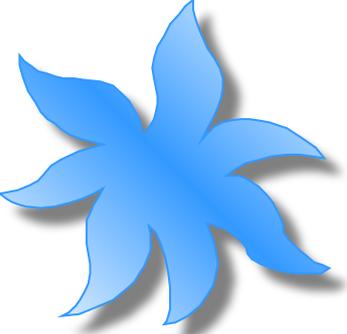
Преодоление сопротивления.

- В гештальт-терапии сопротивлением обозначается такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые предлагает ему терапевт (Latner, 1973). Но гештальт-терапевты в отличие от аналитиков не рассматривают сопротивление в качестве барьера, который нужно обязательно разрушить и преодолеть. Перлс рассматривает сопротивление прежде всего как нежелание индивидуума осознать свои негативные чувства. Целью же гештальт терапевта является преобразование сопротивления в процессе осознания самого себя



- Сопротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса и т. п. В таких случаях терапевт может задать пациенту вопрос:
 - «Слышишь ли ты, как изменился твой голос?» или «Можешь ли ты сейчас ощутить свою позу?».Нежелание переживать болезненные чувства может проявляться и в изменении дыхания: оно становится поверхностным, неритмичным. В подобных случаях психотерапевт просит пациента дышать глубже и ритмичнее, а когда дыхание нормализуется, попытаться все-таки рассказать о своих истинных переживаниях.





- **Таким образом, гештальт-терапия не пытается разрушить сопротивление; она ориентирована на формирование у пациента понимания того, что это сопротивление как раз и скрывает те чувства, которые он избегает осознать и которые особенно нуждаются в осознании.**