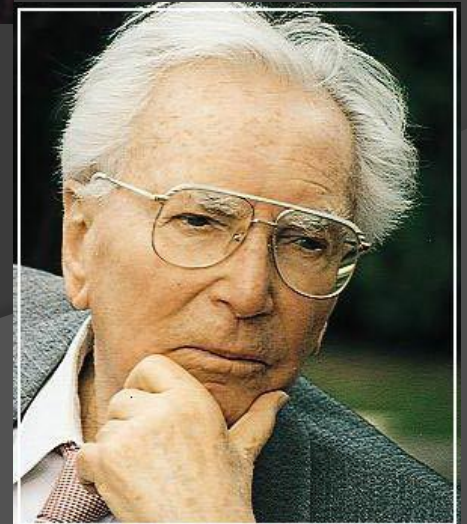
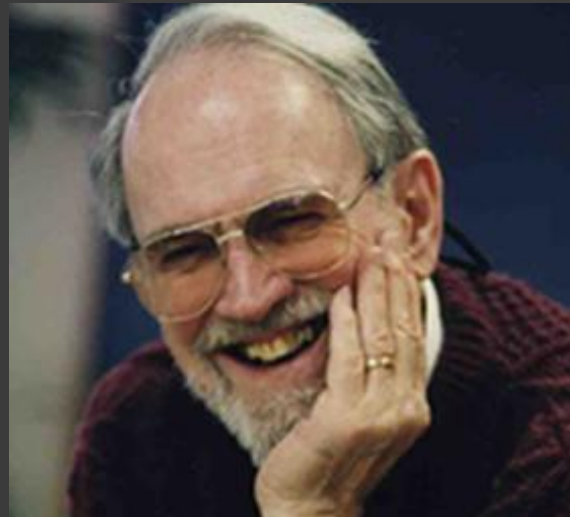
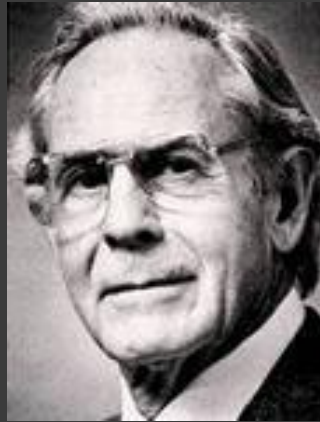


## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

- ◎ -центрированный подход  
(Карл Роджерс)
- ◎ Экзистенциальный подход:
  - Жизнеизменяющая психотерапия  
(Дж. Бьюдженталь)
  - Экзистенциальная психотерапия  
(Ролло Мэй, Ярвин Ялом)
  - Логотерапия (Виктор Франкл)
- ◎ Феноменологический подход (Юджин Джендлин)
- ◎ Гешталь-терапия (Фриц Перлз)

# Представители



# Феноменологическая установка в психотерапии



Эдмунд Гуссерль  
(1859 - 1938)

«Цель феноменологических исследований сознания – раскрыть

всю ту его многообразную черновую работу, которая обычно не рефлексруется нами, но которая непрерывно протекает при восприятии вещей, которая организует и сводит воедино наш опыт и придает этому опыту значение «нашего опыта», поддерживает в нас ощущение устойчивости и реальности мира, тождественности своего «Я»

# Взгляд Р. Мэя

«Феноменология – это попытка воспринимать феномены в их данности. Это последовательное стремление освободить свой разум от установок, которые так часто заставляют нас видеть в пациенте только наши собственные теории или догматы наших систем, стремление переживать феномены во всей полноте их реальности, переживать их такими, какими они предстают перед нами. Это позиция открытости и готовности слушать – это то искусство слышать в психотерапии, которым, как правило, пренебрегают, считая чем-то само собой разумеющимся, но в котором и заключена главная трудность»

# Базовые положения феноменологической психологии

(А.М. Улановский)

- Рассмотрение переживания как центрального психологического феномена;
- Интерес к анализу смысла, способов видения и понимания человеком мира;
- Признание принципов безпредпосылочности и очевидности в качестве отправных пунктов эмпирических исследований и построения теорией;
- Дескриптивный подход к исследованию психологических явлений;
- Использование субъективных отчетов испытуемых как основного источника данных исследования;
- Использование методов качественного исследования (преимущественно интервью и анализа документации) и процедур анализа качественных данных.

# Причины все большего проникновения феноменологии в психотерапию

- ⦿ Влияние философии и психиатрии
- ⦿ Критика психоаналитического метода лечения (язык «взрослых»; акцент на осознании, проговаривании; интерпретация, а не проживание)
- ⦿ Знание о проблеме не меняет ситуацию
- ⦿ Позиция терапевта как эксперта заведомо умаляет возможности клиента

# Опыт

**Пс.словарь:** Способ познания действительности, основанный на его непосредственном, чувственном практическом освоении.

**А.Ф. Бондаренко:** дорефлексивная, допонятийная структура не познавательного “когитального”, а экзистенциального, витального плана.

**Ю. Джендлин:** реальный опыт всегда более сложен и приводит к изменениям, кажущимся иногда невозможными с точки зрения теоретической концепции.

**К. Роджерс:** является источником строительства Я, продвижения к большей гармонии с собой и с миром.

**Дж. Бьюдженталь.** Субъективное – это психологическая основа бытия человека, его внутренняя жизнь; внутренняя, особая, интимная реальность в которой мы живем максимально подлинно.

# Переживание

- ◎ **Пс. словарь:** Любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни.
- ◎ А. Маслоу: Пиковые переживания - максимальное ощущение полноты бытия и всех своих потенций; путь к самому себе.
- ◎ **Ф.Е. Василюк.** Переживание – это особая *внутренняя работа*, с помощью которой человеку удастся справиться с критической ситуацией. Это преодоление «разрыва» жизни и перестройка внутреннего мира человека.
- ◎ **Ю.Джендлин.** Переживание - непрерывный поток неясных, смутных чувствуемых ощущений особого рода; это целостное отражение ситуации на уровне непосредственных переживаний тела.



# ЭМОЦИИ

- ◎ **С.Ю. Головин. Сл. практ. психолога.** состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражаемые прежде всего в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей. Психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.
- ◎ **Новая философская энциклопедия. – 2003.** Класс психических состояний и процессов, выражающих в форме непосредственного пристрастного переживания значение отражаемых предметов и ситуаций для удовлетворения потребностей живого существа.
- ◎ **Большой психологический словарь.** Особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

# Представления о происхождении невроза

- ◎ **К. Роджерс.** нарушение ценностного (организмического) процесса в ходе социализации.
- ◎ **Дж. Бьюдженталь:** потеря внутреннего чувства (способности слышать сигналы своего Я, свой опыт) в результате социализации (взаимодействии с «надо», «должен» и пр.).
- ◎ **Ю.Джендлин.** «Блокирование» или искажение переживания.
- ◎ **А. Маслоу.** 1) негативные влияние прошлого опыта и привычки; 2) социальные влияния и групповое давление; 3) внутренние защиты, которые отрывают нас от самих себя.

# Стратегия, цель работы

## Цель - помочь человеку:

- 1) стать более *зрелым*, интегрированным, здоровым, гармоничным;
- 2) *осмыслить* себя, свой способ бытия-в-мире;
- 3) стать более *реализованным*.

Т.о. помочь клиенту прийти к экзистенциальному образу жизни (жить более аутентично и наполнено).

# Особенности психотерапии

- Терапевт имеет дело с тем, что *явлено*;
- Ориентация на *дескриптивность*, а не на каузальность;
- Наивность и беспредпосылочность восприятия;
- *Диалогичность*, а не монологичность;
- Приоритет отдается *непосредственному переживанию*, а не анализу, интерпретациям, объяснениям и пр.
- Терапия – это *путешествие* клиента внутрь себя + *сотрудничество* в целях *развития клиента*, а не лечение;
- Подробно изучать историю возникновения невроза *не обязательно*;
- Ориентация на *развитие, цель*, а не на проблему (симптом, травму, неблагополучие и пр.);
- *Активность и ответственность* клиента;
- Приоритет отдается созданию *отношений* с клиентом.

# Задачи терапевта

- Создать условия , в которых клиент смог бы *соприкоснуться* со своей внутренней реальностью и *трансформировать* ее.
- Слушать клиента и *слышать* скрытые, подавленные, спутанные переживания клиента, давать им возможность «высказаться».
- *Понять, как устроен внутренний мир клиента;*
- *Использовать личностно-профессиональные умения и качества:*
  - 1) быть максимально свободным от предубеждений и теорий;
  - 2) *безусловно принимать* клиента и его переживания.
  - 3) быть максимально *присутствующим*;
  - 4) быть *эмпатичным*;
  - 5) быть *конгруэнтным*;
- *Работать экологично.*

# Условия эффективной психотерапии

(что ожидается от клиента)

- ⦿ Готовность клиента *изменить* свою жизнь;
- ⦿ Готовность *пойти дальше* известных ему объяснений и конструкторов; попробовать *заново* посмотреть на то, что кажется известным;
- ⦿ Готовность обратить *пристальное* внимание на внутренние переживания, *дать им место*;
- ⦿ Быть *любящим, дружелюбным* к своим переживаниям и к тому, что может происходить;
- ⦿ *Решимость*, готовность совершать поступки, принимать решения, *действовать* согласно своим желаниям и целям.

# Представления о механизме трансформации психического мира

По мере проживания и преобразования опыта (содержания и механизмов) в условиях психотерапии клиент накапливает *иной* опыт и его субъективный мир (а, значит, и он сам) *постепенно* *меняется*.