

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-
ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ
ПОДХОД
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ
КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

- **ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**
- **КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
(К. РОДЖЕРС)**
- **ЛОГОТЕРАПИЯ (В. ФРАНКЛ)**
- **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (Н. ПЕЗЕШКИАН)**
- **ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ (Ф. ПЕРЛЗ)**
- **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В
КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.**

ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

МЕТАПОТРЕБНОСТИ



**Стремление к основным
ценностям:
истине, красоте,
самоактуализации.**

МЕТАПАТОЛОГИИ



**Формируется в
результате подавления
метапотребностей,
возникающего из-за
проживания среди лжи и
утраты доверия к миру.**

Консультирование в теории А. Маслоу направлено на преодоление Д-мотивов и достижение Б-мотивов

Д-мотивы (дефицитарные мотивы)

1. Отсутствие их удовлетворения вызывает болезнь;
2. Их удовлетворение предотвращает болезнь;
3. Их восстановление излечивает;
4. При определенных обстоятельствах выбор будет сделан в пользу удовлетворения именно этих потребностей;
5. У здорового человека эти потребности находятся в неактивном состоянии.

Приводят к метапатологии:

- неверию
- цинизму
- вульгарности
- безрадостности
- утрате собственного «Я»
- гневу
- бессмысленности

Б-мотивы (мотивы роста)

Направлены на достижение метапотребностей:

- целостность
- совершенство
- закон
- активность
- простота
- красота
- доброта
- богатство
- уникальность
- расслабленность
- игра
- честь
- опора на себя

**В процессе консультирования
консультант помогает клиенту
двигаться в направлении
самоактуализации, не фиксируясь на
проблеме.**

**Консультант выступает в качестве
«старшего брата».**

Консультант помогает клиенту:

- раскрываться,
- преодолеть собственные защиты,
- узнать себя истинного.

Качества, присущие самоактуализированной личности:

- эмоциональная включенность в деятельность;
- выбор прогресса;
- способность принимать решения как на основе анализа, так и в результате интуиции;
- испытывать ощущение интеграции личностных ресурсов, их реализации и критической оценки себя.

Диагностические методики оценки степени самоактуализации:

- ROI (Опросник личностной ориентации) К. Роджерс, Э. Шостром
- Опросник личностной ориентации (А. Маслоу)
- Список личностных предпочтений (А. Эдвард)
- МАТ (тест Мотивации анализа) Р. Кетелл и Д. Чайлдон
- Опросник САТ (Самоактуализационный тест) Л. Гозман, М. Кроз
- Тест «Индекс надежды»
- Методика «Распределение времени» С.Я. Рубинштейн

КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (К. РОДЖЕРС)

Основное направление – оказание клиенту помощи в уменьшении разницы между реальностью и сформированным представлением человека о себе и мире.

Постулаты клиент-центрированной психотерапии:

1. Человек – это единое и уникальное смысловое целое, не сводимое к частям, а предъявляемый клиентом симптом или проблема не передают качества этого целого. Поэтому терапия должна быть направлена на личность клиента, а не на его проблему.
2. Каждый человек обладает врожденным стремлением к самоактуализации, т.е. внутренним ресурсом и стремлением изменить или улучшить себя и свою жизнь к лучшему. В задачи психолога входит пробуждение этой потребности.
3. Доступ к ресурсу самоактуализации может быть заблокирован вследствие пережитого ранее негативного опыта.
4. В процессе терапевтических отношений клиент обретает доступ к своим ранее заблокированным возможностям, преодолевает свои затруднения и личностно растет.
5. Условием эффективного процесса изменения является доверительная эмоциональная атмосфера, которая создается между консультантом и клиентом, служащая стимулом для осознания себя клиентом и развития. В этом контексте терапевтические отношения выступают как опыт роста. Главная задача консультанта – создание и поддержание отношений, способствующих изменениям и личностному росту клиента.

Условия поддержания отношений:

- Клиент и консультант находятся в контакте, в рамках которого осуществляются остальные пять условий.
- Клиент испытывает неконгруэнтность, что приводит к переживанию им тревоги, напряжения, дискомфорта.
- Психолог является конгруэнтным, т.е. способен полностью присутствовать в отношениях, его внутренние переживания соответствуют внешнему поведению и осознаны.
- Психолог испытывает безусловное положительное принятие и уважительное отношение к клиенту, признает его уникальность.
- Психолог находится в состоянии эмпатии к клиенту, его системе ценностей, смыслов и переживаний.
- Клиент ощущает на себе безусловное положительное отношение и эмпатическое понимание терапевта.

Условия, способствующие процессу психотерапии:

- Сохранение безусловного позитивного отношения к выражаемым клиентом чувствам (отсутствие осуждения);
- Эмпатийное восприятие жизненного опыта клиента;
- Аутентичность терапевта;
- Терапевт находится в функциональном состоянии «зеркала», отражающего мысли и эмоции клиента. В задачи консультанта входит их понимание и переформулирование, без подсказок и советов.

Задача психолога – максимально полно понять мир клиента, организовать его эмоциональную поддержку; создать соответствующий «психологический климат».

Задача клиента – вовремя принять ответственное решение.

Психотерапевтические отношения:

- **доверие**
- **открытость**
- **принятие**
- **дозволенность и теплота**

Основная цель работы – достижение состояния конгруэнтности с собой и миром, открытость новому опыту и реалистический баланс между «Я-реальным» и «Я-идеальным».

Алгоритм процесса оказания психотерапевтической помощи:

- Встреча клиента, пришедшего за помощью.
- Определение проблемной ситуации.
- Поощрение свободного выражения эмоций, мыслей, поведения.
- Психолог принимает и проясняет для клиента его проблемную ситуацию.
- В процессе общения с психологом происходит постепенное выражение позитивных чувств.
- Обнаружение позитивных импульсов к новому действию.
- Появление инсайта.
- Прояснение выбора.
- Позитивные действия.
- Возрастание инсайта.
- Растущая независимость.
- Уменьшение потребности в помощи.
- Клиент определяет собственный путь при одобрении и поддержке психолога.

Средства:

- открытые и закрытые вопросы
- отражение чувств, эмоций
- самораскрытие
- вербализация
- молчание
- внесение психологом в интервью собственного мировоззрения

Ошибки:

- навязывание своей точки зрения клиенту вместо выслушивания клиента может разрушить ситуацию взаимодействия;
- наличие у консультанта идей о том, как должен быть устроен мир клиента, нарушает ситуацию взаимодействия и приводит к невидению индивидуальности клиента.

ЛОГОТЕРАПИЯ (В. ФРАНКЛ)

Логотерапия (от греч. logos - смысл) стремится к сознанию духовного в человеке.

Психотерапевтическое воздействие направлено на помощь клиенту в нахождении утраченного смысла жизни и избавление от ноогенных неврозов, возникших в результате этого.

Для обретения смысла жизни необходимо:

- **достигнуть осознания настоящего момента, включая осознание себя, своих возможностей и ограничений;**
- **сделать выбор способа существования;**
- **взять на себя ответственность за произведенный выбор.**

Цель практики – поиск смысла и цели жизни человека, которая рассматривается в контексте смысла жизни вообще, и конкретного смысла.

Средства (техники):

- перемена отношений
- парадоксальные намерения
- переключения
- метод убеждения

Профессиональные навыки консультанта:

- красноречие
- умение делать точные словесные формулировки
- ориентация на мироощущение клиента

Достоинства метода: метод опирается на духовную сущность человека.

Недостатки метода: метод является сложной системой представлений о природе и сущности человека.

Логотерапия показана при:

- неврозах
- чувстве блокированности жизни
- несостоятельности
- сексуальных расстройствах
- зависимости



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (Н. ПЕЗЕШКИАН)

Краткосрочный метод психотерапии, в центре которого находится динамика личности с ее транскультурными особенностями.

От терапевта требуется – стимулирование резервных возможностей клиента, активизация его психологических возможностей.

Основные положения позитивной психотерапии:

- все люди обладают способностью к любви и способностью к познанию;
- показателем здоровья человека является умение распределять свою энергию по четырем сферам: телесной, ментальной, социально-коммуникативной, духовной;
- транскультурный подход.

Цель практики – научить преодолевать возникающие конфликты.



Практика:

- Наблюдение и дистанцирование.
- Инвентаризация.
- Ситуативное одобрение.
- Вербализация.
- Расширение цели.

Средства (техники):

1. Позитивное толкование симптома как проявления определенной способности.
2. Определение актуального конфликта.
3. Обучение релаксации по Джекобсону.
4. Интервальный тренинг (активная саморегуляция).
5. Планирование будущего (на ближайшие 5 лет).
6. Восточные истории.
7. Осмысление первичных и вторичных способностей.

Результат:

Гармонизация личности, умеющей разрешать конфликты и равномерно распределять энергию жизни; оптимистичное восприятие себя, близких и жизни вообще.

Профессиональные требования к психологу:

- Знание различных культур (западной и восточной).
- Знание и владение техниками терапевтической помощи различных теоретических направлений.
- Позитивная ориентация в конфликте.

Достоинства метода:

- доступность для всех социальных и возрастных групп
- простота языка
- системный подход
- краткосрочность

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ (Ф. ПЕРЛЗ)

Психические нарушения обусловлены нарушением гештальта, связанным с потерей равновесия с самим собой (нарушения саморегуляции) и со средой.

Основная характеристика гештальт-подхода: гештальт-терапевт и его клиент остаются партнерами, участвующими в аутентичных отношениях.

Консультативный процесс:

Цели психологической помощи – организация условий для научения творческой реализации актуальных потребностей в активном взаимодействии со средой.

Данная цель разделится на вспомогательные:

- формирование актуального самопознания, способного опознавать актуальные потребности
- сдвиг локус контроля в интернальную сторону, поощрение независимости
- выявление незавершенных гештальтов и создание условий для их завершения.
-

Позиция психолога: Психолог является «фасилитатором» процессов и при этом временно становится интегрированным в гшталт процессы клиента.

Необходимо определенное количество времени для отработки скопившихся чувств и выработки новых паттернов для адекватного удовлетворения потребности.

Задачи психолога: облегчение выражения этих чувств и активация личностных резервов клиента, ведущих к личностному росту.

Позиция клиента: Клиенту отводится активная роль.

Задачи клиента:

- осознание собственных паттернов поведения
- активная интерпретация
- научение находиться в ситуации «здесь-и-сейчас»
- переживание чувств, их вербализация

Средства (техники и процедуры):

- восприятие «здесь-и-сейчас»
- гештальт-эксперимент, его подготовка и проведение в процессе консультирования
- речевые изменения
- диалоговые упражнения («техника пустого стула», ролевые игры и др.)
- беседы с частью своего «Я»
- диалог «верхней собаки» (авторитарной, директивной) и «нижней собаки» (пассивной, с чувством вины, ищущей поощрения)
- директивы
- «делание кругов»
- принятие на себя ответственности
- проективные игры
- обращение в противоположное
- преувеличение/преуменьшение
- фиксированное ощущение
- техника «побудьте с Вашим чувством»
- работа со сновидениями и др.

Техники в гештальт-терапии

(гештальт-эксперименты или игры):

- **«Пустой стул»** («гештальт-диалог», «экспериментальный диалог», «диссоциированный диалог») на ее основе разработаны методы «Беседа с частью своего «Я»», «Собак сверху-собака снизу». Основой техники является психодраматическое разыгрывание диалога двух, часто противоположных, позиций клиента.
- **«Хождение по кругу»** применяется при групповой работе, для активизации членов группы, повышения энергии в группе, снижения неадекватной проекции и ретрофлексии.

- **«Перевертыш»**. Направлена на расширение поведенческого диапазона клиента.
- **«Экспериментальное преувеличение»**. Направлено на самосознание через гиперболизацию любых телесных и эмоциональных процессов, происходящих с клиентом.
- **«Принятие ответственности»**. Техника направлена на принятие ответственности за происходящие события.
- **«Бег по кругу»** - используется в ситуации нехватки энергии клиента для осуществления действия или осознания потребности либо когда возникает ощущение пробуксовывания процесса консультирования, хождения по кругу.

Вспомогательные средства в гештальт-терапии:

- техники психодраматического разыгрывания
- арт-средства
- работа с игрушками
- аудио- и видеотехники
- работа с фотографией и др.

Результат: Человек завершает незаконченные ранее гештальты, т.е. научается удовлетворять собственные потребности, принимает себя целиком, достигает целостности.

Признаки завершения гештальта:

- Повышение общей энергии жизни, наличие позитивной энергии возбуждения.
- Высокий уровень качества энергии. вовлеченной в деятельность.
- Принятие всего многообразия собственных качеств.
- Позитивная оценка всех своих качеств и проявлений.

Профессиональные требования к консультанту:

- аутентичность
- конгруэнтность
- умение находиться в диалоге
- личностная автономия
- открытость

Достоинства:

- Помогает человеку объединить все аспекты жизни, разрешать прошлые проблемы.
- Подход делает упор на действие и активность.
- Применим при определенных аффективных расстройствах.
- Гибок в использовании методов.

Недостатки:

- Недостаток надежной теоретической базы, неопределенность.
- Подход не принимает во внимание пассивное научение, сторонится тестирования и диагностики.
- Эгоцентричность подхода.
-

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.

Экзистенциальные беспокойства:

- смерть
- свобода
- изоляция
- бессмысленность

Психологическое воздействие: направлено не на проблему, а на исследование субъективных личностных смысловых структур клиента.

Задачи консультирования: исследование помогающих и препятствующих явлений системы конструкторов «Я-и-Мир» клиента.

Методы:

- столкновение клиента с изоляцией
- эксперименты
- анализ чувств
- навык принятия решений
- вопросы на актуализацию чувств
- развитие реальных отношений с клиентами

Правила экзистенциального консультирования:

безусловное принятие личности клиента и его субъективного образа мира уникальным и ценным.

Позиция психолога состоит:

- а) в понимании клиента с позиции его субъективности (образ «Я», образ мира)
- б) в концентрации внимания на текущем моменте жизни клиента и его переживаниях
- в) в том, что взаимоотношения консультанта и клиента являются самоценными и способствуют изменению позиции клиента, «бытия в мире»

Достоинства:

- Изменение системы конструктов «Я-и-Мир». приводящая к снижению эмоционального дистресса и повышению адаптивных способностей клиента «бытия в мире»
- Работа с субъектностью клиента

Недостатки:

- Слабая теоретическая база
- Отсутствие разработанных методов консультирования.