

Д. Бьюдженталь: интегративный гуманистический подход



В 1963 г. первый президент Ассоциации гуманистической психологии, Джеймс Бьюдженталь, выдвинул пять основополагающих положений данного направления психологии:

□ Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).

□ Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).

□ Человек сознает себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).

□ Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).

□ Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).

★ Жизнеизменяющая терапия по Бюдженталю

Важнейшие положения подхода Дж. Бюдженталя, который он сам называет жизнеизменяющей терапией:



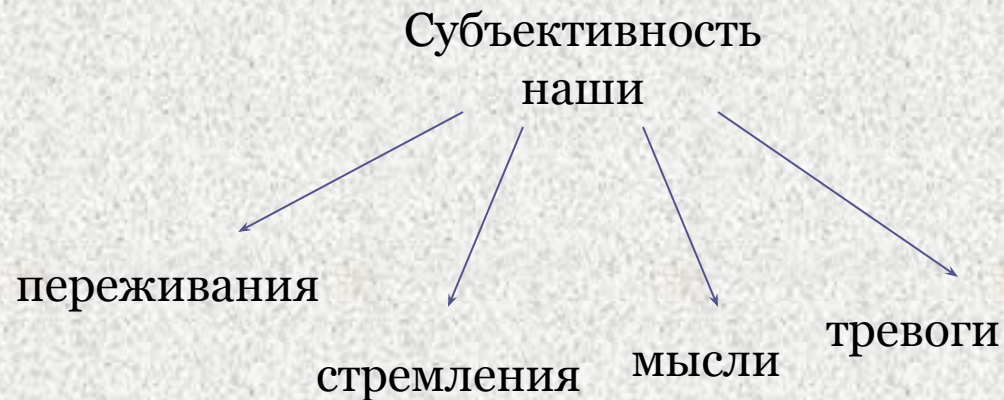
•1. За любыми частными психологическими трудностями в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) экзистенциальные проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы "Что я есть? Что есть этот мир?" и т. д.





•2. Экзистенциально-гуманистический подход основывается на признании человеческого в каждом человеке и изначальном уважении к его уникальности и автономии.

•3. В центре внимания терапевта, работающего в экзистенциально-гуманистическом подходе, находится субъективность человека, та, как говорит Дж. Бюдженталь, внутренняя автономная и интимная реальность, в которой мы живем наиболее искренне.



•4. Не отрицая большого значения прошлого и будущего, экзистенциально-гуманистический подход ведущую роль отводит работе в настоящем с тем, что в данный момент действительно живет в субъективности человека, что актуально здесь и теперь.



5. Экзистенциально-гуманистический подход задает скорее определенную направленность, фокус осмысления терапевтом происходящего в терапии, нежели определенный набор техник и предписаний. Этот подход отличается разнообразием и богатством используемых психотехник, включая даже такие, казалось бы, нетерапевтические действия как совет, требование, инструктаж и т. д.

Смысл жизнеизменяющей терапии:



Клиент и терапевт совместными усилиями пытаются помочь первому понять способ, которым он отвечал на экзистенциальные вопросы своей жизни, и пересмотреть некоторые из ответов таким образом, чтобы сделать жизнь клиента более аутентичной и более полноценной.



Человек может сам выступать источником изменений в собственном бытии, разрушающих объективные предсказания и ожидаемые результаты.



Ведущая роль - работа с настоящим клиента, что актуально здесь и теперь.

Основными предметами анализа в экзистенциально-гуманистическом подходе выступают:

высшие ценности

самоактуализация личности

творчество

любовь

свобода

ответственность

автономия

психическое здоровье

межличностное общение.

Лечебными факторами в работе психотерапевта являются:

безусловное принятие клиента

поддержка

эмпатия

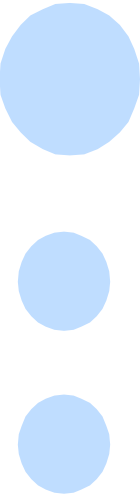
внимание к внутренним переживаниям

стимулирование осуществления выбора и принятия решений

подлинность.

Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии помогает :

- найти себя
- улучшить качество жизни
- восстановиться после психологических травм или насилия
- справиться с зависимостями
- избавиться от психосоматических заболеваний
- преодолеть непонимание в отношениях с близкими.





Наука БЫТЬ ЖИВЫМ Бьюдженталь Джеймс

Эта книга о нашем утраченном "шестом чувстве", которое является ключом к более полной, насыщенной жизни.

Она адресована психологам, психотерапевтам, студентам, а также всем мыслящим людям, которые берут на себя смелость задуматься "о смысле собственного бытия".

Искусство психотерапевта

Бьюдженталь Джеймс

Книга посвящена, прежде всего, процессу психотерапии во всех его проявлениях. Используя живые, яркие, подробные примеры, автор описывает различные грани этого многомерного процесса, излагает самые тонкие нюансы.



Человеческая жизнь – это тайна внутри безграничной тайны.

Наша надежда должна покоиться на том, что человечность никогда не утрачивается полностью. Она скрыта в каждом из нас, и она может просыпаться, оживляя и обогащая нашу жизнь.

Джеймс Ф.Т.Бьюдженталь

