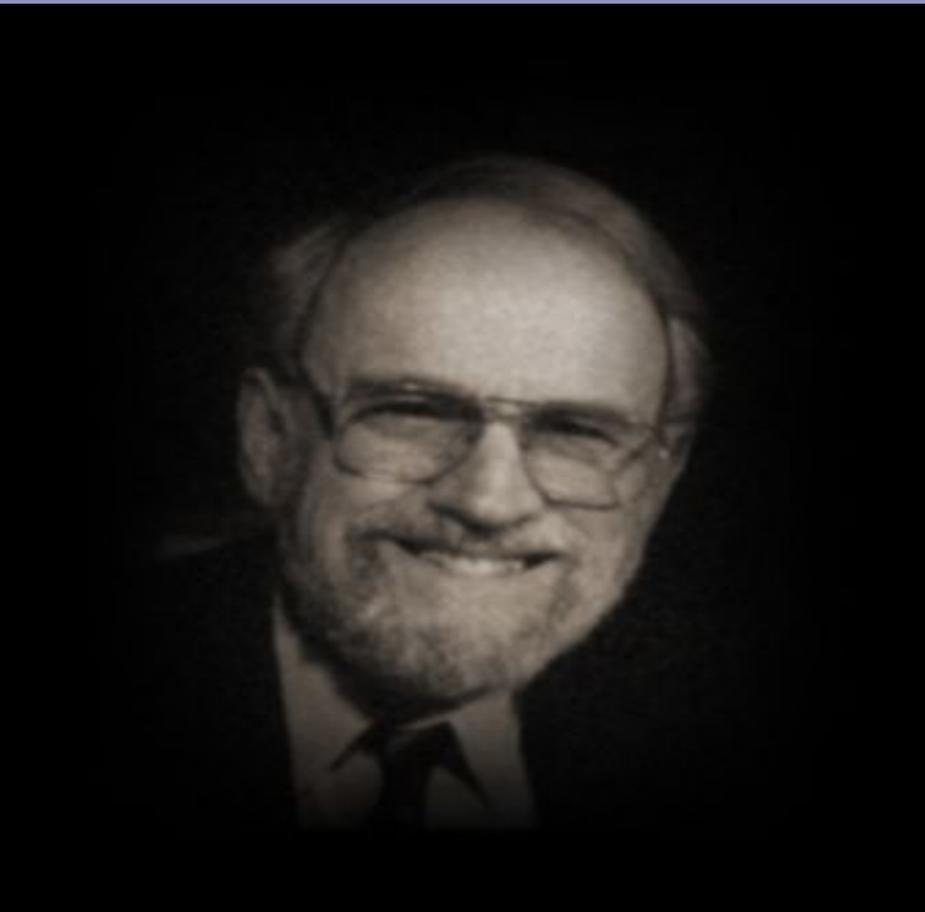


# Д. Бьюдженталь: интегративный гуманистический подход



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:*



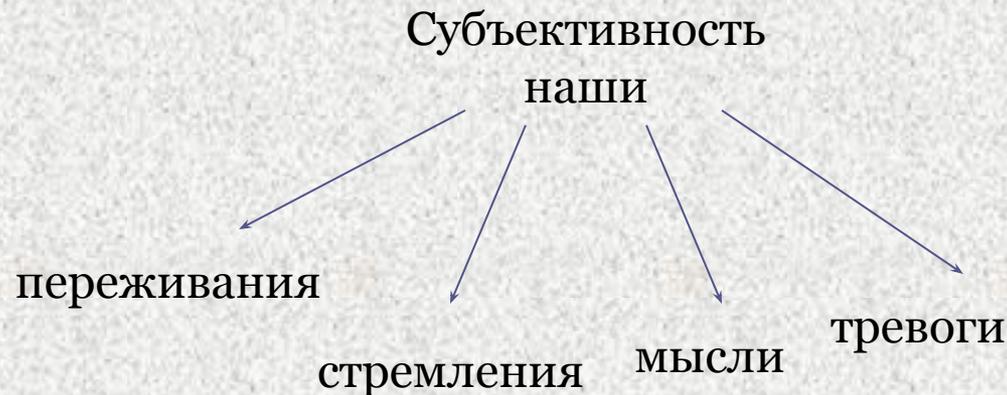
•1. За любыми частными психологическими трудностями в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) экзистенциальные проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы "Что я есть? Что есть этот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



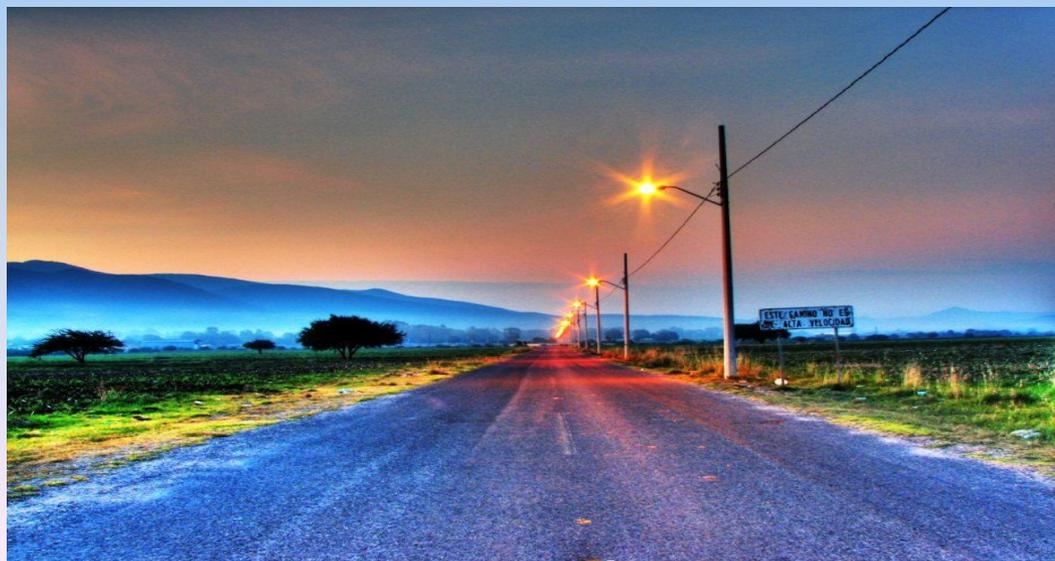


•2. Экзистенциально-гуманистический подход основывается на признании человеческого в каждом человеке и изначальном уважении к его уникальности и автономии.

•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

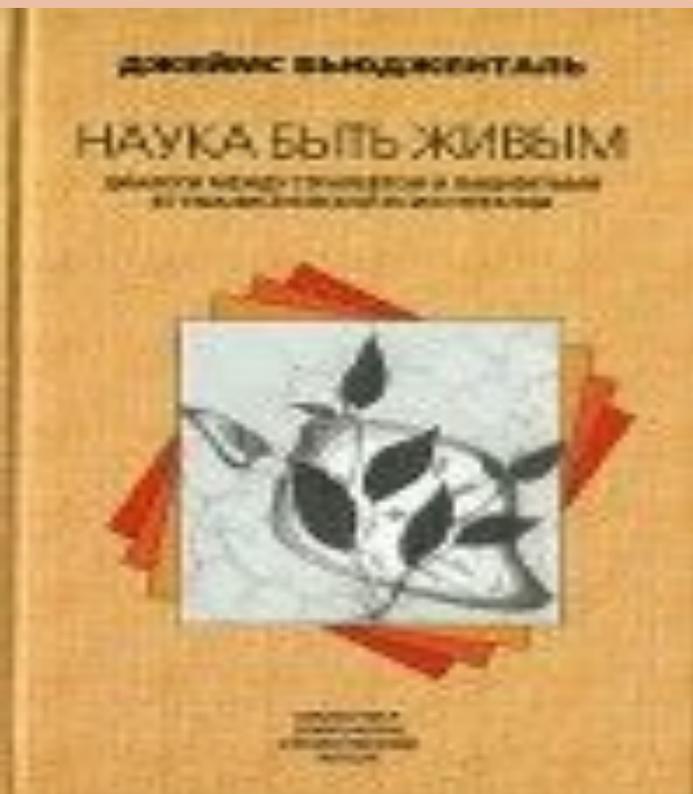
стимулирование осуществления выбора и принятия решений

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

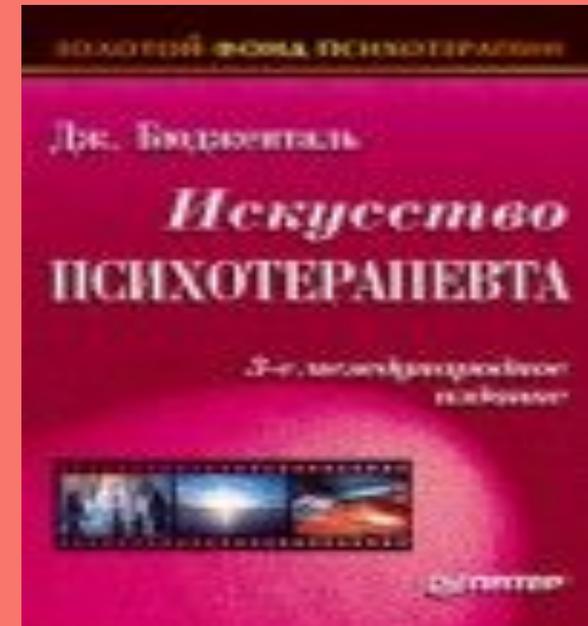
Эта книга о нашем утраченном "шестом чувстве", которое является ключом к более полной, насыщенной жизни.

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

