

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО – ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Максименко Л.В., доктор Ph.D

10.06.2015

- ◎ **Гуманистическая психология** — направление в западной (преимущественно американской) психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку

- В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают: высшие ценности, самоактуализация, личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье, межличностное общение

- Гуманистическая психология в качестве самостоятельного течения выделилась в начале 60-х годов XX века, как протест против доминирования бихевиоризма и психоанализа в США, получив название третьей силы

- К данному направлению могут быть отнесены А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, С. Джкрард, Д. Бьюдженталь, Э. Шостром и другие

- ◎ Гуманистическая психология в качестве своей философской базы опирается на экзистенциализм

- Манифестом гуманистической психологии стала книга под редакцией Р. Мэя «Экзистенциальная психология» — сборник докладов, представленных на симпозиуме в Цинциннати в сентябре 1959 г. в рамках ежегодного съезда Американской Психологической Ассоциации

- Гуманистическая психология выступает против построения психологии по образцу естественных наук и доказывает, что человек, даже будучи объектом исследования, должен изучаться как активный субъект, оценивающий экспериментальную ситуацию и выбирающий способ поведения

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

1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).
2. 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).
3. Человек сознает себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
4. Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
5. Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).

- На основе гуманистической психологии строятся некоторые направления психотерапии и гуманистическая педагогика

- Лечебными факторами в работе гуманистического психолога и психотерапевта являются, прежде всего, безусловное принятие клиента, поддержка, эмпатия, внимание к внутренним переживаниям, стимулирование осуществления выбора и принятия решений, подлинность

- Одно из базовых убеждений гуманистически-ориентированных специалистов заключается в том, что каждый человек содержит в себе потенциал выздоровления

- ⦿ Работа гуманистического психолога направлена, прежде всего, на создание благоприятных условий для реинтеграции личности в процессе терапевтических встреч

- Гуманистическое направление в психотерапии включает в себя разнообразные подходы, школы и методы, которые в самом общем виде объединяет идея личностной интеграции, личностного роста, восстановления целостности человеческой личности
- Этого можно достичь путем переживания, осознания (осознавания), принятия и интеграции опыта, уже существующего и полученного в ходе психотерапевтического процесса

ТРИ ПОДХОДА В ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

1. **Философский подход.** Его теоретической основой являются экзистенциальные взгляды и гуманистическая психология. Главная цель психотерапии — помочь человеку в становлении самого себя как самоактуализирующейся личности, помощь в поисках путей самоактуализации, в раскрытии смысла собственной жизни, в достижении аутентичного существования. Это может быть достигнуто посредством развития в процессе психотерапии адекватного образа Я, адекватного самопонимания и новых ценностей

2. **Соматический подход.** При этом подходе новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает за счет общения с самим собой, с различными аспектами своей личности и своего актуального состояния. Используются как вербальные, так и невербальные методы, применение которых способствует интеграции «Я» благодаря концентрации внимания и осознания различных аспектов (частей) собственной личности, собственных эмоций, субъективных телесных стимулов и сенсорных ответов. Примером этого подхода является гештальт-терапия Перлса

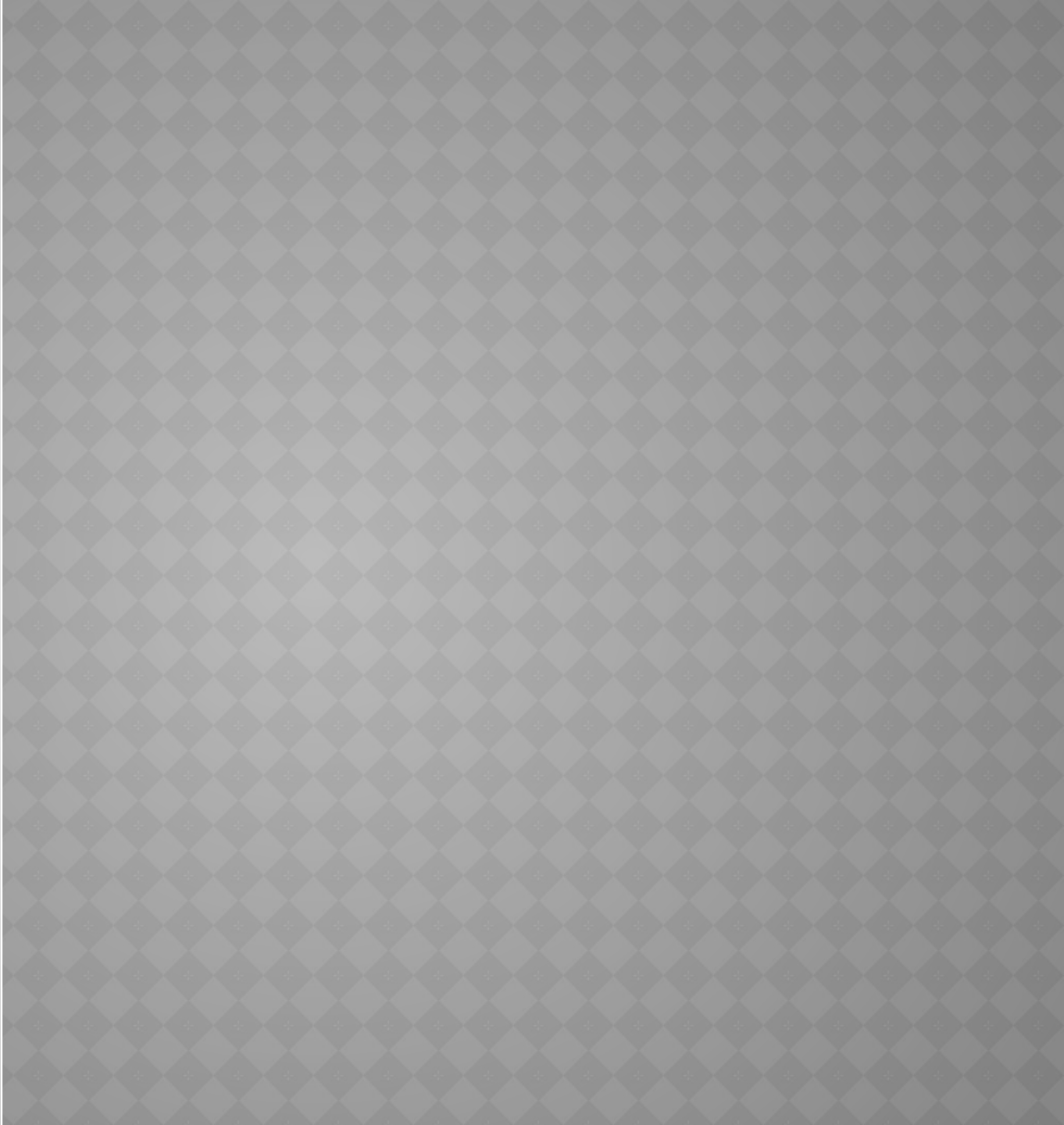
3. Духовный подход. При таком подходе новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает благодаря приобщению к высшему началу. В центре внимания находится утверждение «Я» как трансцендентального или трансперсонального опыта, расширение опыта человека до космического уровня, что, по мнению представителей данного подхода, ведет к объединению человека со Вселенной (Космосом)

КЛИЕНТ –ЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

- ◎ **Карл Рэнсом Роджерс (1902 - 1987)** — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии. Фундаментальным компонентом структуры личности Роджерс считал «Я - концепцию», формирующуюся в процессе взаимодействия субъекта с окружающей социальной средой и являющуюся интегральным механизмом саморегуляции его (субъекта) поведения. Роджерс внёс большой вклад в создание недирективной психотерапии, которую он называл «личностно-ориентированной психотерапией» (англ. *person-centered psychotherapy*). Президент Американской психологической ассоциации в 1947 году.

КАРЛ РОДЖЕРС





ГЕШТАЛЬТ - ТЕРАПИЯ

- направление в психотерапии, основные идеи и методы которого разработали Фредерик Перлз, Лаура Перлз и Пол Гудман. Основными принципами являются стремление к развитию и расширению осознания (Awareness), актуальность (работа в настоящем) и принятие ответственности за происходящее в своём бытии. Цель и средство гештальт-терапии — «сознательное осознание» (Ж. М. Робин, Энрайт, Ф. Перлз). Такая формулировка подразумевает проживание ситуации здесь-и-сейчас и сознательное присутствие в этом проживании. В ней находит отражение и антиинтеллектуальность позиции Перлза — «забудь о своём уме и доверься чувствам». В то же время работа в гештальте ведётся только с тем, что является актуальным для клиента здесь-и-сейчас

ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ (1893 - 1970)

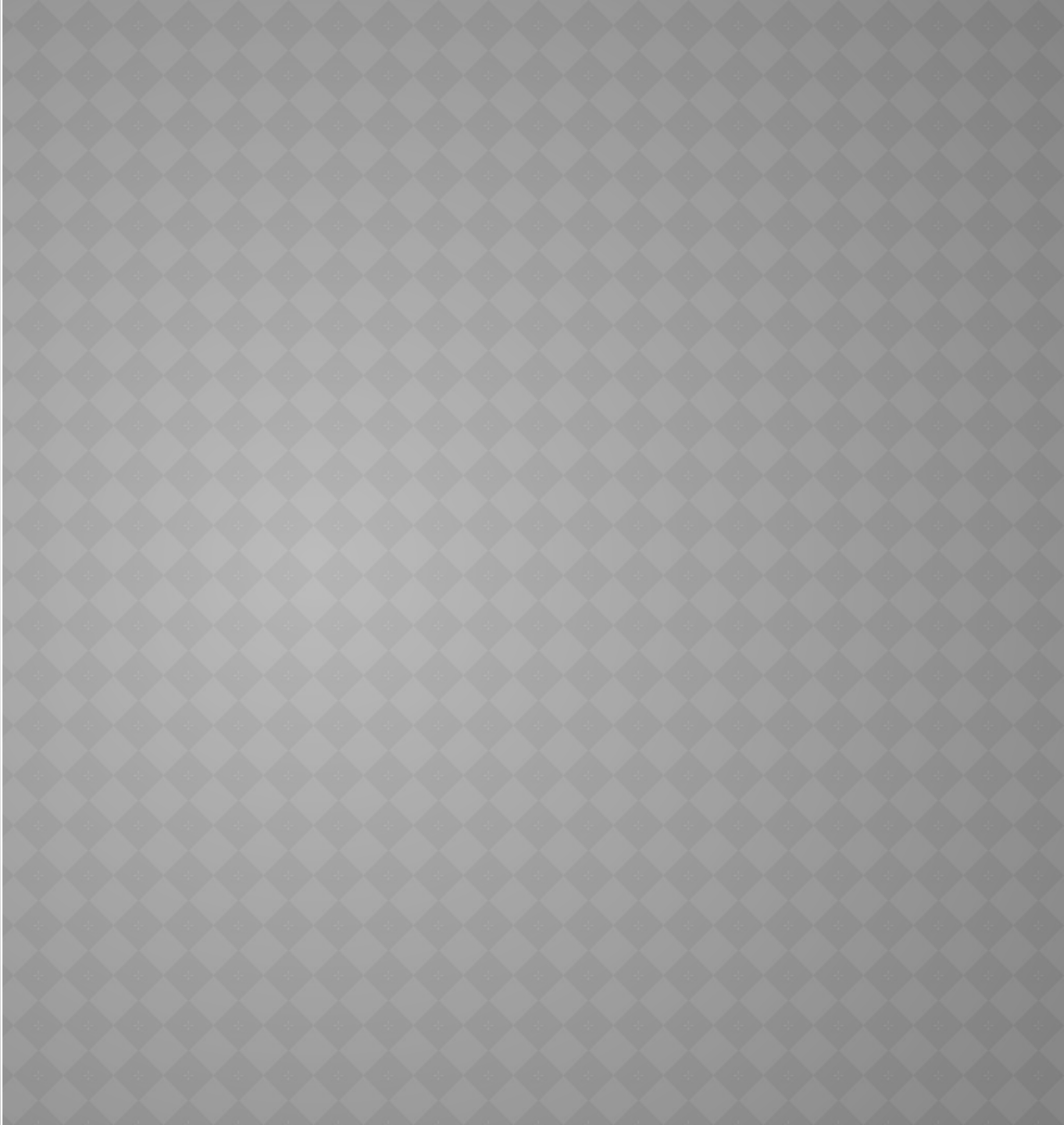
- **Фредерик Саломон Перлз (Фриц Перлз)**
выдающийся немецкий врач-психиатр,
психотерапевт. Основоположник **гештальт-терапии**

ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ (1893 - 1970)



ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ (1893 - 1970)





◎ **Экзистенциальная психология** — направление в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, несводимой к общим схемам, возникшее в русле философии экзистенциализма

- ◎ Экзистенциальную психологию относят к гуманистическим направлениям в психологии

- Её прикладным разделом является экзистенциальная психотерапия

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- ОДИН ИЗ ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ (НАРЯДУ С ПСИХОКОРРЕКЦИЕЙ, ПСИХОТЕРАПИЕЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ТРЕНИНГАМИ И ДР.), ВЫДЕЛИВШИЙСЯ ИЗ ПСИХОТЕРАПИИ

○ Можно выделить 4 основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология:

1. проблемы времени, жизни и смерти
2. проблемы свободы, ответственности и выбора
3. проблемы общения, любви и одиночества
4. проблемы смысла и бессмысленности существования.

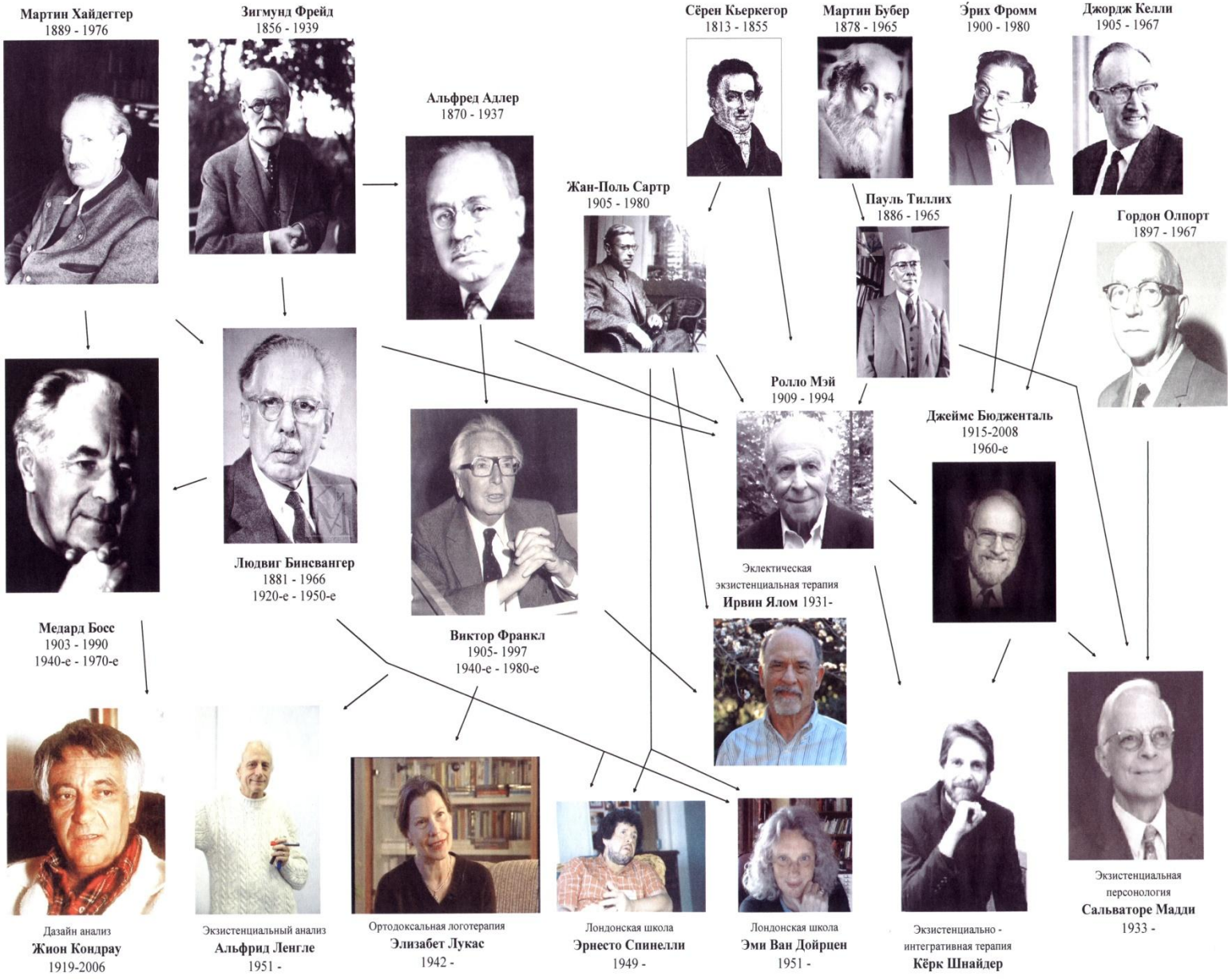
Экзистенциальная психология подчеркивает уникальность личного опыта конкретного человека, несводимость его к общим схемам

- Данная профессиональная деятельность возникла в ответ на потребности людей, которые не имея клинических нарушений всё же искали психологическую помощь. Именно поэтому, специалисты по психологическому консультированию помогают прежде всего людям, испытывающим трудности в повседневной жизни, деятельности, общении и т. д

ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- Для экзистенциального направления, как отмечает Эмми Ван Дорцен, цель психологического консультирования «состоит в том, чтобы прояснить, оттенить и понять жизнь». Оказываемая консультантом клиенту помощь нацелена на поиск последним собственного направления в жизни с использованием инсайтов. Данный процесс подразумевает осмысление целей и намерений человека, а также его общего отношения к жизни

КАРТА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ (по Д.А. Леонтьеву)



ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- ⊙ исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу.

ЛЮДВИГ БИНСВАНГЕР (1881-1966)

- считается основоположником экзистенциальной психологии. На него оказали влияние Хайдеггер, Гуссерль, Бубер. Он был первым врачом, объединившим психотерапию с идеями экзистенциализма, заложил основы экзистенциального анализа, где представлен антропологический подход к конкретной человеческой личности.

ЛЮДВИГ БИНСВАНГЕР (1881-1966)



ЛЮДВИГ БИНСВАНГЕР

- ◎ Смысл экзистенциального анализа усматривается в том, чтобы помочь невротiku осознать себя свободным существом, способным к самодетерминации

МЕДАРД БОСС (1903-1990)



МЕДАРД БОСС (1903-1990)

- Швейцарский психиатр и психолог, известный представитель экзистенциальной психотерапии. Предложил одну из первых практических концепций экзистенциальной психотерапии. Дазайн – анализ строится на том, что человек раскрывает мир, подчеркивая нераздельность бытия в мире. Бытие в мире залечивает разрыв между субъектом и объектом, восстанавливает единство человека в мире

◎ **Предложил одну из первых
практических концепций
экзистенциальной
психотерапии**

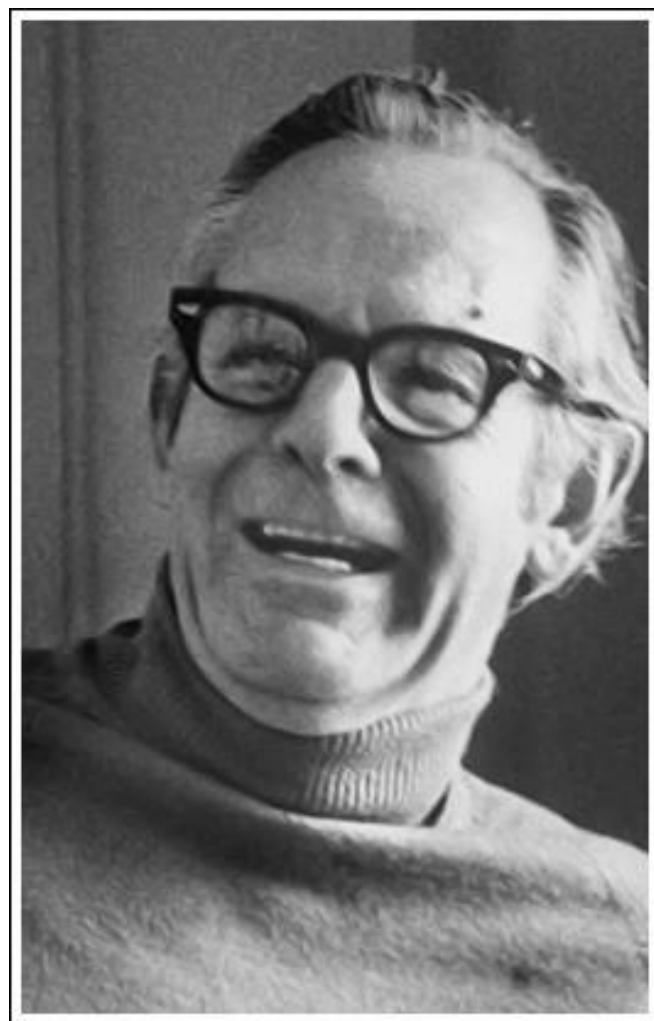
- ◎ **Люди не имеют существования, отдельного от мира, и мир не имеет существования, отдельного от людей. По словам Босса «человек раскрывает мир». Люди — это «просвет, в котором все, что должно быть, действительно высвечивается, возникает, появляется как феномен, то есть как то, что является». Феномен есть «свечение» непосредственной реальности**

- ◎ Босс является основателем многих формальных объединений и организаций, созданных для развития психотерапии (в том числе не только экзистенциальной). Международной федерации медицинской психотерапии (ныне — Международная ассоциация психотерапии), Института медицинской психотерапии в Цюрихе, Дазайн-аналитического психотерапии и психосоматики

ЖИОН КОНДРАУ (19919-2006)

- Ученик и коллега Босса, развивавший дазайн – анализ. Был видным Швейцарским политиком, депутатом парламента. Директор Дазайн – аналитического института в Цюрихе.
- Доктор медицины и философии, психиатр, психотерапевт. Он смог изложить в своих книгах основные дазайн –аналитические понятия на простом и понятном обычным людям языке

РОЛЛО МЭЙ (1909-1994) США



РОЛЛО МЭЙ (1909-1994) США

- Один из основоположников гуманистической психологии, теоретический и идейный лидер экзистенциальной психотерапии. Рассматривал основные проблемы человеческой экзистенции: добро, зло, свобода, ответственность и судьба, творчество, вина и тревога, любовь и насилие

- В своих произведениях подвергает тщательному рассмотрению основные проблемы человеческой экзистенции: добро и зло, свобода, ответственность и судьба, творчества, вина и тревога, любовь и насилие. Наиболее известная работа Мэя «Любовь и воля» стала американским национальным бестселлером и получила в 1970 году премию Ральфа Уолдо Эмерсона за эрудицию в области наук о человеке

- Р. Мэй открывает, что излечение есть не пассивный, но активный процесс. Человек, пораженный физической или психической болезнью, должен быть активным участником лечебного процесса. Окончательно убедившись на собственном опыте он начал внедрять этот принцип в свою практику, воспитывая в пациентах способность анализировать себя и корректировать действия врача

ДЖЕЙМС БЬЮДЖЕНТАЛЬ (1915 - 2008) США



- американский психолог и психотерапевт, один из основателей экзистенциально гуманистического подхода в психологии и психотерапии. Был профессором Сэйбрукского Института, Почетным преподавателем Стэнфордского университета и Почетным профессором Института Гуманистических Исследований. Удостоен награды «За выдающийся вклад в клиническую психологию» Американской психологической ассоциации и первой награды Ролло Мэя за вклад в гуманистическую психологию

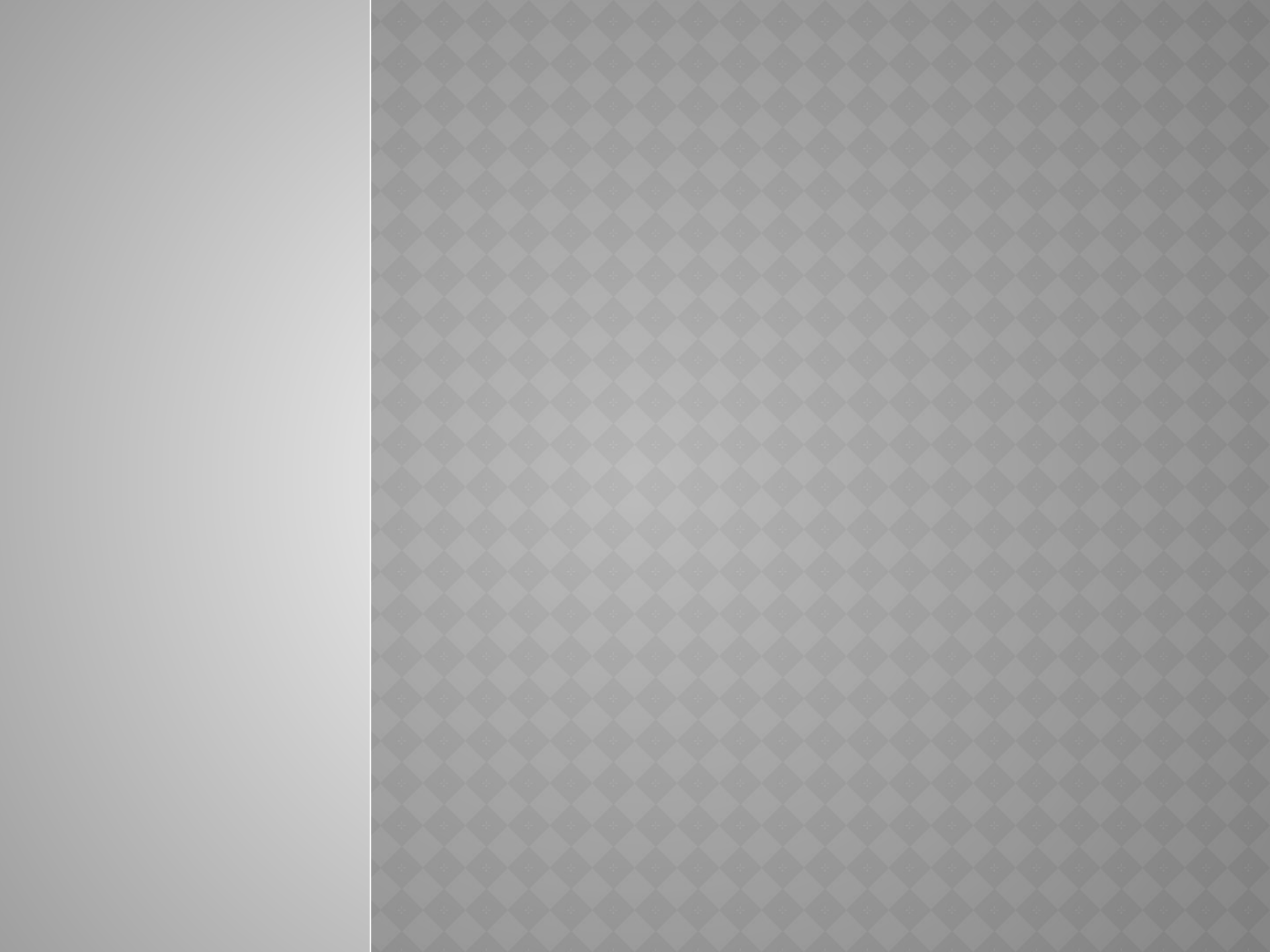
ВИКТОР ФРАНКЛ (1905-1997)



ВИКТОР ФРАНКЛ (1905-1997)

ВЕНА, АВСТРИЯ

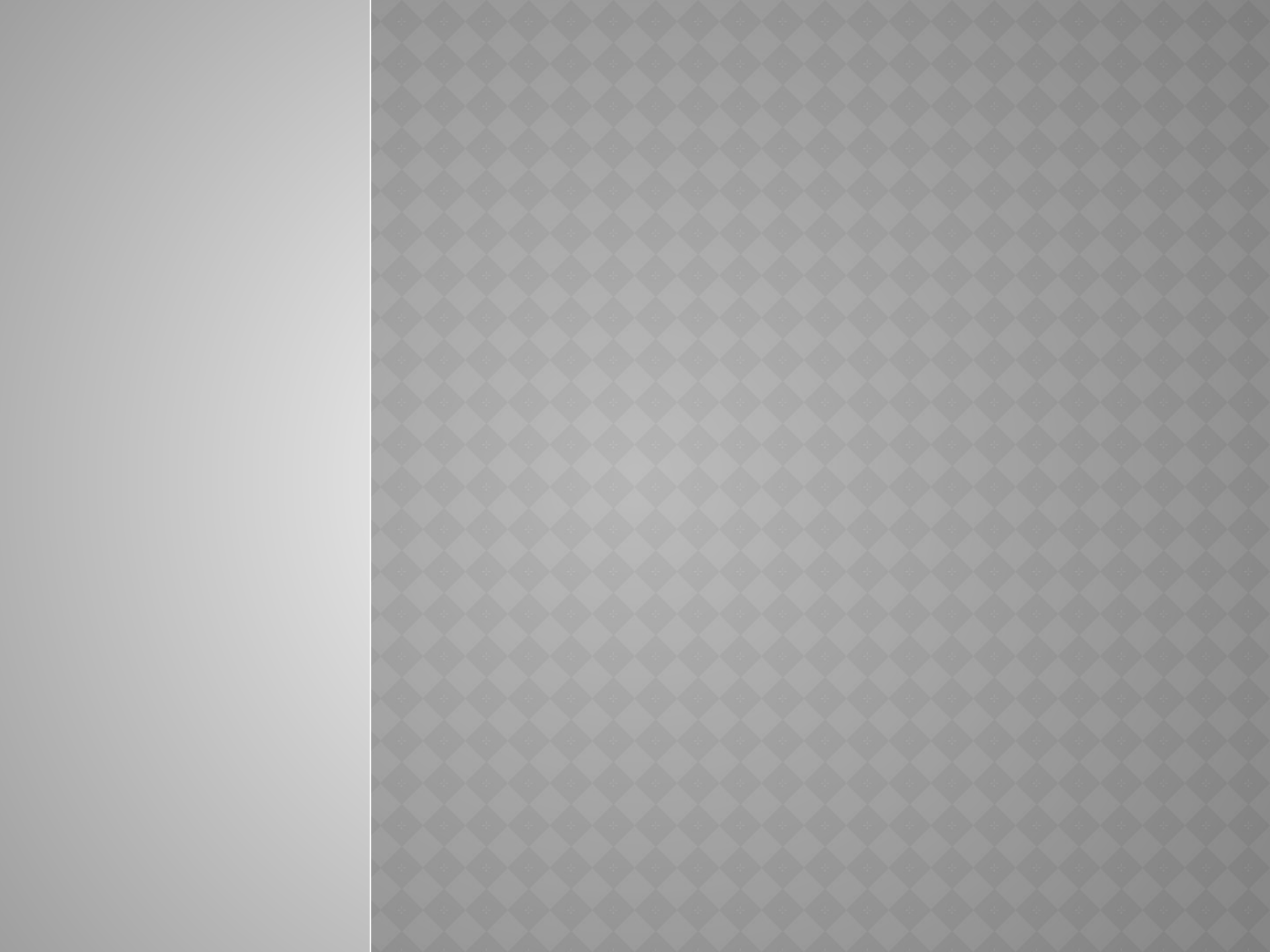
- Психиатр, психолог, невролог
- Создатель логотерапии, экзистенциального анализа (Венская школа психотерапии).
- Франкл писал, что отсутствие смысла является главнейшим стрессом для человека. Обретение смысла есть целью метода (анализ смыслов существования)
- Последователи: Элизабет Лукас (род. 1942), Альфрид Лэнгле (род. 1951).



АЛЬФРИД ЛЭНГЛЕ (РОД.1951)



- имеет докторскую степень по медицине и психологии. Ученик Франкла, попытавшийся на базе Логотерапии и экзистенциального анализа Франкла, разработать самостоятельный вид психотерапии, названный им экзистенциальный анализом. Автор нескольких книг и большого числа статей, посвященных теории и практике экзистенциального анализа (GLE). Президент Общества Экзистенциального Анализа и Логотерапии в Вене. Разработал оригинальную теорию экзистенциальной мотивации. В течение последних 20 лет предпринимает активные попытки по институализации метода Экзистенциального анализа и его распространению. В настоящее время отделения Общества Экзистенциального Анализа и Логотерапии находятся в разных странах мира в том числе в России. Создан международный союз экзистенциально-аналитической психотерапии (ISEAP), образовательные центры

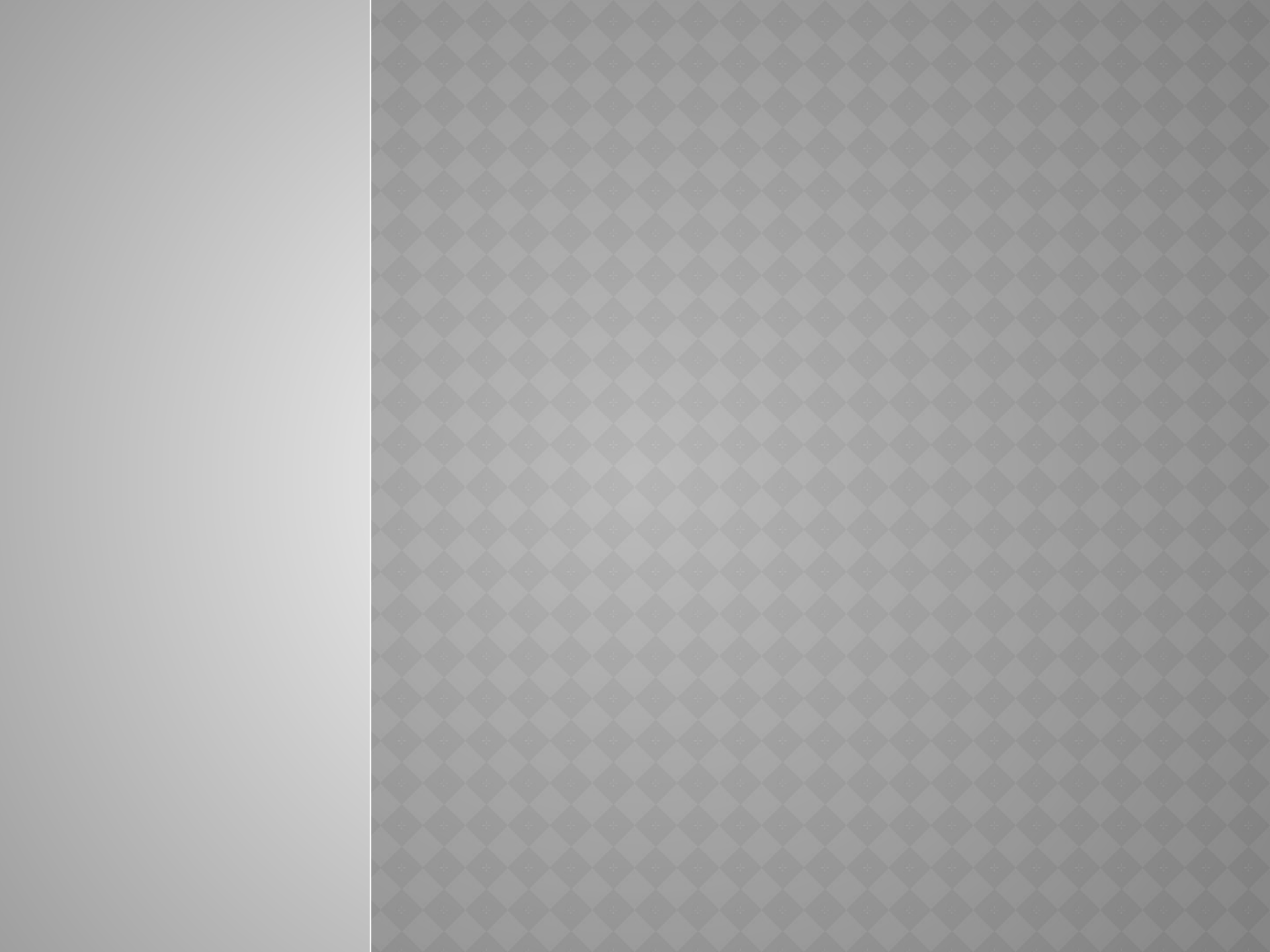


ИРВИН ЯЛОМ (род. 1931)



ИРВИН ДЭВИД ЯЛОМ (АНГЛ. *IRVIN DAVID YALOM*; 13 ИЮНЯ 1931, ВАШИНГТОН, США) —

- американский психолог и психотерапевт, доктор медицины, профессор психиатрии Стэнфордского университета.
- Родился в Вашингтоне в еврейской семье выходцев из России.
- Автор нескольких романов о профессиональной деятельности психотерапевтов и истории психотерапии. Ирвин Ялом является представителем экзистенциальной психологии.
- С 16 по 22 ноября 2009 года по приглашению Института повышения квалификации практикующих психологов состоялся первый, и на сегодняшний день единственный, приезд Ирвина Ялома и его супруги Мэрилин Ялом в Россию. 19 ноября в Москве Ирвин Ялом выступил перед широкой аудиторией его читателей и профессиональных психологов.



- Ирвин Ялом является ярким противником деиндивидуализируемого, бюрократического, формального подхода в психотерапии. Особенно резко выступал против (как он сам называл) «краткосрочной диагностически ориентированной терапии». «Краткосрочная диагностически ориентированная терапия», по Ялому, управляется экономическими силами, основывается на узких, формальных диагнозах, односторонняя, управляемая протоколом, «терапия для всех», без учета индивидуальности

- ◎ Ялом полагал, прежде всего, что для каждого пациента должна изобретаться новая психотерапия, потому что у каждого есть уникальная история. Основой этой «новой» терапии служит терапия, построенная на межличностных взаимоотношениях «здесь и сейчас» пациента и психотерапевта, на взаимных откровениях

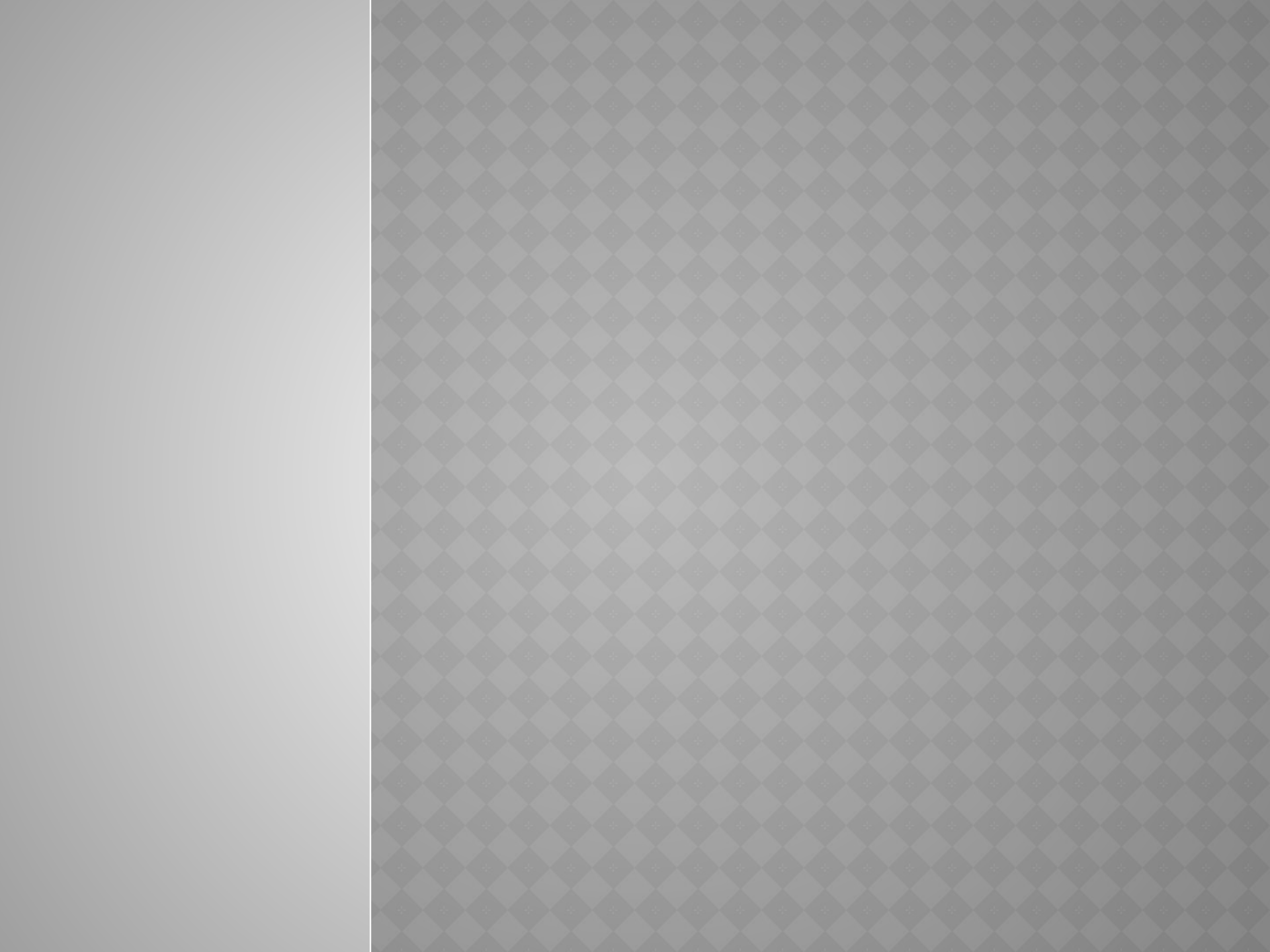
- Не последнюю роль на формирование его взглядов оказал и психоанализ. Как считают некоторые авторы, в своих работах Ялом прошел путь от психоанализа до экзистенциально-гуманистического терапевта. Большое место в его трудах («Мамочка и смысл жизни», «Лжец на кушетке», «Дар психотерапии») отводится преодолению экзистенциального страха смерти. В произведении «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» (2008) он подводит итог изучению этой проблемы, и пишет: «Как только мы оказываемся способными противостоять факту своей собственной смертности, мы вдохновлены перестроить наши приоритеты, общаться более глубоко с теми, кого мы любим, ценим более остро красоту жизни и увеличиваем свою готовность взять на себя риски, необходимые для личного выполнения»

ЭРНЕСТО СПИНЕЛЛИ (род. 1949) ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, ЛОНДОН

- профессор - почетный член ЕЕАЕТ, член редакционного совета журнала EXISTENTIA: психология и психотерапия. Представитель экзистенциально – феноменологического направления. Преподает в Школе психотерапии и консультирования Регентского колледжа и является автором многочисленных публикаций, в том числе книги “Демистификация терапии”. Как экзистенциальный терапевт, он имеет частную практику в Лондоне

ЭРНЕСТО СПИНЕЛЛИ





- На русском языке представлена его книга «Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению»

ЭМИ ВАН ДОРЦЕН (род.1951) ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



⊙ профессор, доктор медицины, доктор философии и доктор психологии, практикующий экзистенциальный психотерапевт. Родилась в Голландии. Работает в Англии. Была одним из основателей Международного Общества экзистенциальной психотерапии и консультирования

- В настоящее время является председателем этого общества. Директор Новой школы психотерапии и консультирования в городе Шеффилд и там же - директором Центра изучения конфликта и согласования. Она - автор пяти книг по экзистенциальной психотерапии

**Практическое
экзистенциальное
консультирование
и психотерапия**

Эмми ван Дорцен

OZON.RU

- ◎ Цель экзистенциального консультирования и психотерапии состоит в том, чтобы прояснить, оттенить и понять жизнь. Проблемам в жизни противостоят, а возможности жизни и ее границы исследуют

- Экзистенциальный подход не ставит целью лечить людей в традициях медицинской модели. Клиенты рассматриваются не как больные, а как люди, уставшие от жизни, либо живущие неумело

- Последнее, что нужно человеку, когда он запутался, — это лечение и отношение к нему как к недееспособному. В чем он действительно нуждается — так это в помощи при исследовании местности и в принятии решения о выборе правильного маршрута, по которому он снова сможет выбраться на свой путь

РИМАНТАС КОЧЮНАС (R. KOČIŪNAS)



- ⊙ - доктор психологии, психолог-психотерапевт (Европейский сертификат психотерапии), стоящий у истоков экзистенциального направления на постсоветском пространстве.
- ⊙ Директор Института гуманистической и экзистенциальной психологии (HEPI), профессор Вильнюсского университета, генеральный секретарь Восточно-Европейской Ассоциации экзистенциальной терапии (EEAET).
- ⊙ Профессор Вильнюсского университета, директор Института гуманистической и экзистенциальной психологии, президент Восточно-Европейской Ассоциации экзистенциальной терапии

- ⦿ **Институт гуманистической и экзистенциальной психологии (Литва)**
- ⦿ (директор – проф. Римантас Кочюнас; заместитель директора – Римвидас Будрис; президент – Леонас Юделявичюс) учрежден в 1995 г. С 1996 г. Институт работает в г. Бирштонас (90 км от Вильнюса), в красивом и тихом курорте на берегу реки Нямунас.
- ⦿ Основная цель Института – развитие экзистенциальной-феноменологической психологии и терапии, а также организация и реализация образовательных программ в этой области

АЛЕКСАНДР ЕФИМОВИЧ АЛЕКСЕЙЧИК (ЛИТВА)



врач-психиатр, психотерапевт. Более 30 лет в Вильнюсе организует и проводит семинары по экзистенциальной терапии и является одним из основателей восточно-европейской школы практического экзистенциализма, создатель метода «интенсивная терапевтическая жизнь», создатель метода «экзистенциальная библиотерапия», руководитель психотерапевтической клиники Вильнюсского Центра психического здоровья

ЕСЕЛЬСОН СЕМЕН БОРИСОВИЧ

(РОССИЯ, РОСТОВ НА ДОНУ, 1954 Г.
РОЖДЕНИЯ)



- ⊙ **Международный Институт экзистенциального консультирования ,
руководитель**
- ⊙ **Восточно-Европейская Ассоциация экзистенциальной терапии, член правления**
- ⊙ **Британское общество экзистенциального анализа, действительный член**
- ⊙ **Главный редактор международного журнала *"Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия"***

МОИ ПРИНЦИПЫ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

- Гуманитарная, а не естественно – научная парадигма в понимании человека и его задач в жизни, позволяет по –новому посмотреть на проблемы психотерапии и психологического консультирования в частности
- Учитель – есть проводник к знаниям
- Человек должен учиться самостоятельно познавать себя и мир
- Разделение психики на сознание и бессознательное есть психологическая условность, а не объективная реальность

- Так как мир изменить нельзя, необходимо поменять свое отношение к этому миру. А затем измени свое поведение и твоя реальность изменится
- В экзистенциальном анализе нужно в большей степени развивать эмоции и инсайты у клиента, чем основываться на интеллектуальном анализе
- В процессе психологического консультирования и психотерапии человек должен научиться самостоятельно справляться с проблемами собственной жизни