

## **Лекция №10. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия (часть 1).**

### **Экзистенциально-гуманистическое направление в психотерапии**

#### **Общая характеристика, вопросы терминологии**

Экзистенциально-гуманистическое направление - одно из трех основных направлений современной психотерапии. К нему относят экзистенциальную психотерапию, дазайнализ, логотерапию, клиент-центрированную психотерапию, гештальт-терапию, а также целый ряд других психотерапевтических подходов.

Это направление в психотерапии значительно менее однородно, относительно двух других, что существенно затрудняет выделение его четких идентификационных характеристик. Любая попытка объединения различных психотерапевтических подходов в общих рамках этого направления на основе каких-то однозначных критериев довольно сложна и неизбежно приводит к ряду условностей и допущений. Эта неоднозначность в критериях и общих признаках отражается как в вопросах терминологии, что в частности проявляется в разных вариантах названий – «гуманистическое», «экзистенциальное», «феноменологическое», «опытное», так и в различных классификациях внутри данного направления.

Одной из наиболее распространенных классификаций этого направления, используемая Б.Д. Карвасарским, является следующая.

Философский подход – разговорная (вербальная) психотерапия в виде диалога врача и пациента на основе принципов экзистенциализма.

Соматический подход – в основе лежит невербальная методология работы, с акцентом на субъективных телесных стимулах и сенсорных реакциях клиентов, а не вербальных процессах взаимодействия.

Духовный подход, основанный на получении нового трансцендентального опыта или трансперсонального его расширения за пределы физического тела и собственного «Я», в том числе и соединения его с высшими субстанциями (вплоть до космического уровня).

У каждого подхода есть своя специфика в отношении теоретических положений, практических и методологических особенностей. Но между ними есть ряд общих черт или своеобразный «общий знаменатель», который и позволяют рассматривать их в рамках единого направления.

В первую очередь это касается двух моментов, во-первых, общего понимания цели психотерапии, а во-вторых, средств (путей) ее достижения.

Общей целью психотерапии может считаться восстановление целостности и единства человеческой личности, нарушенные вследствие различных повреждающих процессов и достижение ею более высокого уровня интеграции.

С позиции экзистенциально – гуманистического направления это является необходимым условием для самоактуализации личности, основной детерминанты ее развития, блокировка которой, в свою очередь,

рассматривается в качестве основной причины личностных и эмоциональных расстройств.

Средствами для достижения этой основной цели являются переживание, осознание, принятие и интеграция нового опыта, достигнутого в ходе и результате психотерапевтического процесса.

Порядок слов в данной смысловой цепочке не случаен. На первом месте стоит именно «переживание», т.е. приобретение нового опыта чувств (эмоциональный аспект опыта), как важнейшее условие эффективной психотерапии в отличие от других психотерапевтических школ, которые на первое место ставят рациональный или когнитивный аспект психики (психоанализ, когнитивные подходы), т.е. осознание психологического материала с его последующей интеграцией.

При рассмотрении терапевтического процесса (процесса изменений) отмечается, что приоритет интеллектуальных знаний и традиционный инсайт заменяются первоочередной работой с текущими эмоциями, чувствами и переживаниями. Соответственно, традиционный для психодинамического подхода принцип «там и тогда», ориентированный на историю прошлой жизни пациента уступает место принципу «здесь и сейчас» непосредственного настоящего.

Переживание (как приобретение опыта) является скорее чувственным, чем познавательным или вербальным процессом, происходящим в непосредственном настоящем, являющимся субъективным и незаметным (для окружающих), а также безоговорочно значимым (хотя позднее необязательно остается таковым) и служащим средством для концептуализации.

Это обстоятельство послужило основанием для принятия в качестве обозначения данного направления термина «опытное», т.е., основанное на собственном опыте переживания в ходе психотерапевтических сеансов.

Термин феномен на языке философии обозначает психическое переживание окружающего, а изучение того, как человек переживает реальность, — феноменологией. Согласно феноменологическому подходу, каждый человек обладает уникальной способностью по-своему воспринимать и интерпретировать мир.

Сторонники этого подхода убеждены, что не инстинкты, внутренние конфликты или стимулы среды детерминируют поведение человека, а его личное восприятие реальности в каждый данный момент. Человек — не арена для решения интрапсихических конфликтов и не бихевиоральная глина, из которой благодаря научению лепится личность, а, как говорил Сартр: «Человек — это его выборы». Люди сами себя контролируют, их поведение детерминировано способностью делать свой выбор — выбирать, как думать, и как поступать. Эти выборы продиктованы уникальным восприятием человеком мира. Например, если вы воспринимаете мир как дружелюбный и принимающий вас, то вы, скорее всего, будете чувствовать себя счастливым и в безопасности. Если же вы воспринимаете мир как

враждебный и опасный, то вы, вероятно, будете тревожным и дефензивным (склонным к защитным реакциям). Феноменологические психологи рассматривают даже глубокую депрессию не как психическое заболевание, а как признак пессимистического восприятия индивидом жизни.

Фактически феноменологический подход оставляет за пределами своего рассмотрения инстинкты и процессы научения, которые являются общими и для людей, и для животных. Вместо этого феноменологический подход сосредоточивается на таких специфических психических качествах, которые выделяют человека из животного мира: сознание, самосознание, креативность, способность строить планы, принимать решения и ответственность за них. По этой причине феноменологический подход называется также гуманистическим.

Еще одно важное предположение этого подхода состоит в том, что у каждого человека есть врожденная потребность в реализации своего потенциала — в личностном росте, — хотя среда может блокировать этот рост. При этом люди от природы склонны к доброте, творчеству, любви, радости и другим высшим ценностям.

Если раньше психологов и особенно психоаналитиков интересовали в основном отклонения от нормы, то гуманисты переместили акцент на изучение душевного здоровья, позитивных душевных качеств как важных ориентиров в исправлении отклонений. Это очень важный аспект гуманистического подхода создал необходимые предпосылки для пересмотра господствующих в психотерапии парадигм и утверждения в ней перспективного саногенетического подхода.

Феноменологический подход подразумевает также, что никто не может по-настоящему понять другого человека или его поведение, если он не попытается взглянуть на мир глазами этого человека.

Гуманисты (и особенно экзистенционалисты) выступают против психологических схем, преувеличения роли тестов и диагнозов. В качестве убедительного аргумента они приводят ссылку на один из самых популярных тестов — 16- факторный анализ личности Кэттелла. Если вывести только из него все возможные комбинации черт характера человека, то таких комбинаций окажется больше трех триллионов, т.е. в 60 раз больше населения земного шара.

Таким образом, понять конкретного человека, чтобы достичь каких-либо изменений в его мироощущении, можно только проникнув в его уникальную феноменологию. А это и является главным в методологии данного подхода - стремление к проникновению в феноменологический мир пациента.

Феноменологи полагают, что любое поведение человека, даже такое, которое кажется странным, исполнено смысла для того, кто его обнаруживает. Эмоциональные нарушения, при этом, рассматриваются, как следствия блокирования потребности в росте (в самоактуализации), вызванное искажениями восприятия или недостатком осознания чувств.

Гуманистическая психотерапия основывается на следующих предположениях:

1. Лечение есть встреча равных людей («энкаунтер»), а не лекарство, прописываемое специалистом. Оно помогает пациенту восстановить свой естественный рост и чувствовать и вести себя в соответствии с тем, какой он есть на самом деле, а не с тем, каким он должен быть, по мнению других.

2. Улучшение у пациентов наступает само по себе, если терапевт создает правильные условия. Эти условия способствуют осознанности, самопринятию и выражению пациентами своих чувств, особенно тех, которые они подавляли и которые блокируют их рост. Как и при психодинамическом подходе, терапия способствует инсайту, однако в феноменологической терапии инсайт — это осознание текущих чувств и восприятий, а не бессознательных конфликтов.

3. Наилучший способ создания этих правильных (идеальных) условий — установление отношений, при которых пациент чувствует безусловное принятие и поддержку. Терапевтические изменения достигаются не вследствие применения специфических техник, а вследствие переживания пациентом этих отношений.

4. Пациенты полностью ответственны за выбор своего образа мыслей и поведения.

### **Психологическая концепция.**

В основе гуманистической психологии лежит философия европейского экзистенциализма и феноменологический подход.

Экзистенциализм привнес в гуманистическую психологию интерес к проявлениям человеческого бытия и становлению человека, феноменология - описательный подход к человеку, без предварительных теоретических построений, интерес к субъективной (личной) реальности, к субъективному опыту, опыту непосредственного переживания («здесь и сейчас») как основному феномену в изучении и понимании человека.

Предметом гуманистической психологии является личность как уникальная целостная система, не являющаяся чем-то заранее данным, а представляющая собой открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку.

### **Концепция личности.**

Гуманистическая психология рассматривает личность как уникальное, целостное образование, понять которую за счет анализа отдельных проявлений и составляющих невозможно. Именно целостный подход к человеку как уникальной личности является одним из фундаментальных

положений гуманистической психологии. Основными мотивами, движущими силами и детерминантами личностного развития являются специфически человеческие свойства - стремление к развитию и осуществлению своих потенциальных возможностей, стремление к самореализации, самовыражению, самоактуализации, к осуществлению определенных жизненных целей, раскрытию смысла собственного существования.

Личность рассматривается как постоянно развивающаяся, стремящаяся к своему «полному функционированию», не как нечто заранее данное, а как возможность самоактуализации.

Для здоровой личности движущей силой поведения и его целью является самоактуализация, которая рассматривается как «гуманоидная потребность, биологически присущая человеку как виду».

Основные принципы гуманистической психологии формулируются следующим образом:

- признание целостного характера природы человека,
- роли сознательного опыта,
- свободы воли,
- спонтанности и творческих возможностей человека,
- способности к росту.

#### Концепция невроза и психотерапии.

Главной человеческой потребностью в рамках гуманистического подхода является потребность в самоактуализации. Невроз при этом рассматривается как результат невозможности самоактуализации, как результат отчуждения человека от самого себя и от мира, невозможности раскрыть смысл собственного существования.

Представители гуманистического направления в психотерапии склонны видеть человека существом природно активным, борющимся, самоутверждающимся, постоянно повышающим свои возможности, с почти безграничной способностью к позитивному росту. Поэтому усилия психотерапевта в этом случае направлены на пациента, а не просто на лечение болезни.

Представители этого направления используют такие широкие понятия, как самоопределение, творчество, и методологию, стремящуюся к максимальной интеграции ума, тела и души человека.

Терапевтический союз психотерапевта и объекта психотерапии не является отношениями врача и пациента (как в динамической психотерапии) или учителя и студента (как в поведенческой психотерапии), а представляет отношение одного человеческого существа к другому. Представители этого направления, касаясь методов и технических приемов психотерапии, подчеркивают, что для этого ее вида важнее не то, что психотерапевт делает, а смысл (контекст) психотерапии, и не то, что психотерапевт говорит, а то, что он из себя представляет (кем он является). В связи с этим сами методы

психотерапии в рассматриваемом ее направлении отличаются достаточной неопределенностью.

Цель всех технических приемов может быть сформулирована как стремление к проникновению в феноменологический мир пациента.

Психотерапевты школы С.Rogers и классического экзистенциализма имеют по сути вербальные взаимоотношения с пациентом.

Другие школы гуманистического направления в психотерапии часто невербальны в своем подходе. Они (например, гештальттерапия) видят сверхинтеллектуализацию как часть проблемы пациента, т.е. проявление защиты против переживаний и чувств, и не принимают ее в качестве терапевтического приема. Психотерапевты пытаются сосредоточить активность на рефлексии, предпочитают действие слову или как минимум комбинируют действие с интроспекцией. Их цель заключается в развитии осведомленности пациента о телесных ощущениях, позах, напряжении и движениях с акцентом на соматических процессах. Приемами, выражающими самопереживания в таких школах, является сочетание прямой конфронтации с драматизацией, т.е. разыгрывание ролей, переживание фантазий в терапевтической обстановке.

В большинстве методов тренировки воли и внимания центральное место занимает сосредоточенность на специальном произнесении слов, что, например, служит основанием для возникновения трансцендентального состояния. Сходны с этим и методики медитации.

Для экзистенциально-гуманистического направления характерно представление о патологии как о блокаде личностного роста и самоактуализации и соответственно психотерапия направлена на восстановление такой способности при удалении препятствий на его пути, что может быть достигнуто за счет переживания, осознания, принятия и интеграции нового опыта, полученного в ходе психотерапевтического процесса.

Пациент может получить новый уникальный опыт, способствующий личностной интеграции, различными путями: этому опыту могут способствовать другие люди (психотерапевт, группа), непосредственное обращение к ранее закрытым аспектам собственного «Я» ( в частности, телесного) и соединения с высшим началом.

Соответственно, в рамках гуманистического направления психотерапии может быть выделено 3 основных подхода:

1) философский подход, когда используются экзистенциальные принципы как основа для проведения психотерапии. В процессе взаимного диалога врача и пациента проводится вербальная психотерапия (например, клиент-центрированная терапия и логотерапия);

2) соматический подход, который основывается на применении невербальных методов, ведущих к сосредоточению внимания пациента на субъективных телесных стимулах и сенсорных реакциях;

3) духовный подход, в центре которого конечное утверждение «Я» как трансцендентального или трансперсонального опыта, расширение опыта человека до космического уровня, что в конечном счете, по мнению представителей этого подхода, ведет к объединению человека со Вселенной (Космосом). Достигается это с помощью, например, трансцендентальной медитации или духовного синтеза, который может осуществляться различными приемами самодисциплины, тренировки воли и практики деидентификации (например, психосинтез).

Наиболее известными из форм феноменологической или экзистенциально-гуманистической терапии являются «клиент-центрированная терапия» Карла Роджерса (1951) и «гештальт-терапия» Фредерика Перлза (1969).

### **Клиент центрированная психотерапия Роджерса.**

Карл Роджерс практиковал психодинамическую терапию в 30-х годах. Но скоро он начал сомневаться в ее ценности. Особенно не импонировало ему быть беспристрастным экспертом, который «понимает» пациента. Он убедился в том, что менее формальный подход более эффективен, и начал использовать так называемую «недирективную терапию», то есть он позволял своим пациентам решать, о чем говорить и когда, без направления, оценки или интерпретации со стороны терапевта. Этот подход сейчас называется «клиент-центрированной терапией», чтобы подчеркнуть роль клиента. Фундаментом лечения Роджерса является создание отношения, характеризуемого тремя важными и взаимосвязанными позициями («триада Роджерса»): безусловное позитивное отношение, эмпатия, конгруэнтность.

#### «Безусловное позитивное отношение».

Терапевт должен показать, что он искренне заботится о клиенте, принимает его как человека и доверяет его способности изменяться. Это не только требует готовности слушать клиента, не прерывая его, но также и принятия того, о чем говорится, без суждения и оценки, невзирая на то, каким бы «плохим» или «странным» это ни казалось. Терапевту не нужно одобрять все, что говорит клиент, но он должен принять это как реальную часть оцениваемого человека. Терапевт должен также доверять клиентам в самостоятельном решении их собственных проблем, следовательно, он не дает советов. Совет, говорит Роджерс, несет скрытое сообщение о том, что клиент некомпетентен или неадекватен, — это делает его менее уверенным и более зависимым от помощи

#### Эмпатия.

Многие формы терапии предлагают взгляд на пациента со стороны. Эмпатия требует внутреннего взгляда, сосредоточения на том, что пациент может думать и чувствовать. Клиент-центрированный терапевт действует не как сторонний наблюдатель, который стремится наклеить диагностический

ярлык на клиента, а как человек, который хочет понять, как выглядит мир с точки зрения клиента.

Об эмпатии нельзя сообщить: «Я понимаю» или: «Я знаю, что вы сейчас чувствуете». Терапевт передает эмпатию, показывая, что он активно слушает клиента. Подобно искусным интервьюерам, клиент-центрированные терапевты вступают в контакт с клиентом с помощью глаз, кивают головой, когда пациент говорит, и оказывают другие знаки внимания.

Используется также тактика, называемая отражением (рефлексией). Отражение показывает, что терапевт активно слушает, а также помогает клиенту осознать те мысли и чувства, которые он переживает. Действительно, большинство клиентов реагируют на эмпатическое отражение пристальным вниманием к своим чувствам.

#### Конгруэнтность

Конгруэнтность — это согласованность между тем, что терапевт чувствует, и тем, как он ведет себя по отношению к клиенту. Это значит, что безусловное позитивное отношение терапевта и эмпатия являются настоящими, а не деланными. Переживание конгруэнтности терапевта позволяет клиенту увидеть, возможно впервые, что открытость и честность могут быть основой человеческих отношений.