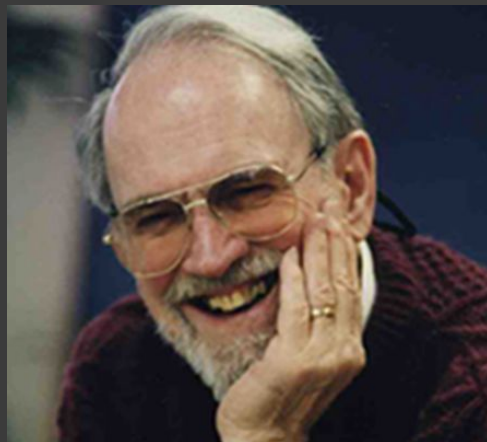


ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ



Р. Мэй
1909-1994



Дж. Бьюдженталь
1915-2008



В. Франкл
1905-1997



М. Босс
1903-1990



И. Ялом
р. 1931



А. Лэнгле
д. 1951



Р. Лэйнг
1927-1989

История становления экзистенциальной психологии и психотерапии

Истоки в философии: С. Кьеркегор, Ф. Ницше, М. Хайдеггер, Л. Бинсвангер, К. Ясперс, М. Бубер, С. Франк, Ж.-П. Сартр, Л. Шестов, Н. Бердяев и др.

Истоки в литературе: У. Шекспир, Гете, А. Камю, Ж.-П. Сартр, Ф.М. Достоевский, Л. Н. Толстой.

Истоки в психологии: Р. Мэй, И. Ялом, В. Франкл, Дж. Бьдженталь.

Основные идеи экзистенциализма

Ключевые понятия:

экзистенция, бытие, аутентичность,
свобода, выбор, ответственность,
тревога, заброшенность, проект,
смысл, диалог, забота, любовь,
отчуждение, бессмысленность, вера,
страдание.

Принципы экзистенциализма

- ⦿ Существование предшествует сущности;
- ⦿ Люди нуждаются в поиске смысла своей жизни;
- ⦿ Ответственность человека за то, кто он есть, за то, кем он становится;
- ⦿ Значение непосредственного переживания.

Основные идеи и положения экзистенциальной психологии и психотерапии

- ⦿ Акцент на динамичности, процессуальности;
- ⦿ Человек – творец, он имеет возможность выбора;
- ⦿ Человек ответственен за свои выборы;
- ⦿ Переориентация взглядов на человека;
- ⦿ Ценность, значимость внутреннего мира;
- ⦿ Значение аутентичности, подлинности бытия;
- ⦿ Ориентация на духовные потребности человека, его творческие возможности и способности;
- ⦿ Другой как ценность; цель, а не средство;
- ⦿ Возможность изменений в течение жизни себя, своего жизненного мира.

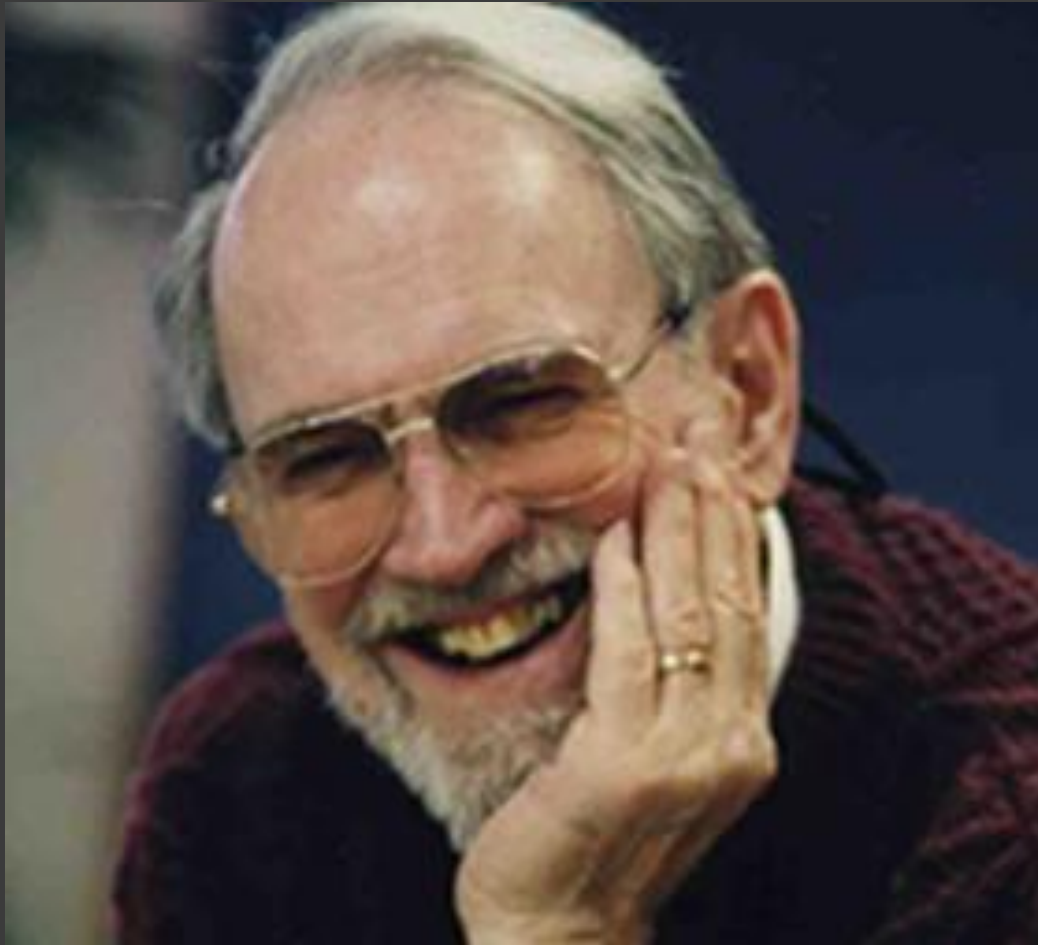
4 узла экзистенциальных проблем

- ⦿ Проблема времени, жизни и смерти;
- ⦿ Проблема свободы, ответственности и выбора;
- ⦿ Проблемы общения, любви и одиночества;
- ⦿ Проблемы смысла и бессмысленности существования.

Общее представление об экзистенциальной психотерапии

- Определение
- Проблемы
- Цель консультирования
- Роль консультанта
- Специфика терапевтических отношений
- Опыт клиента

Жизнеизменяющая психотерапия Дж. Бьюджентала



Жизнеизменяющая психотерапия Дж. Бьюдженталя

Основные работы:

«В поисках экзистенциальной
идентичности», «Психотерапия и
процесс: основы экзистенциально-
гуманистического подхода»,
«Искусство психотерапевта»,
«Сокровенные путешествия»,
«Психотерапия – это не то, что Вы
думаете».

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

- ◎ **Жизнеизменяющая психотерапия** – это форма психологической работы, в которой действительным местом приложений психотерапевтов является субъективная реальность клиентов.
- ◎ **Жизнеизменяющая психотерапия** – это попытка пациента и психотерапевта помочь первому проанализировать, как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов так, чтобы сделать его жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной.

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

1. Наличие у человека потенциала осмысленной жизни.
«Важнейшая особенность "человеческой природы" – внутренне присущая человеку мотивация к "поиску здорового", которая, как только ее освобождают, побуждает человека двигаться ко все большей эффективности и удовлетворенности в жизни».

2. Два уровня целей жизнеизменяющей психотерапии:
- дефицитарный уровень
- бытийный уровень

Главная цель не в устранении "симптомов", а в помощи клиенту почувствовать себя «способным на большее в своей жизни и... имеющим выбор там, где ранее он испытывал принуждение».

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

3. Изменение и стремление к покою как главные силы развития.

«В человеке действуют две главные силы – призывающая к изменениям и сопротивляющаяся изменениям».

Сопротивление – это отстаивание человеком своей «привычной идентичности и знакомого мира от воспринимаемой угрозы»

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

4. Значение субъективности.

Субъективная реальность – «наши образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и мечты, а также все то, что бесконечно, днем и ночью, во сне и в бодрствующем состоянии происходит в нас, определяя то, что мы делаем во внешнем мире и что мы делаем из того, что там с нами случается».

Характеристики субъективного:

- Первое лицо;
- Настоящее время;
- Привносятся чувства;
- Присутствует интенциональность, направленность;
- Содержание соответствует непосредственному переживанию;
- При выражении чувств и ощущений используется меньше вводных слов и определений;
- Меньше абстрактного, больше конкретного.

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

5. Значение подлинности.

Аутентичность, самопринятие,
конгруэнтность, честность, искренность.

«Быть по-настоящему живым, значит быть приговоренным к постоянному развитию, бесконечному изменению. Это значит найти свою идентичность в этом изменчивом процессе, зная, что огонь уничтожит любые стабильные структуры, которые мы будем пытаться построить».

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

6. Значение присутствия

Присутствие – это обозначение качества бытия в ситуации или отношениях, в которых человек глубоко внутри себя стремится участвовать настолько полно, насколько способен.

Присутствие выражается в мобилизации сензитивности личности – как внутренней (к субъективному), так и внешней (к ситуации и другому человеку или другим людям в ней) – и в активизации способности реагировать.

Две грани присутствия:

- доступность
- экспрессивность

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

Характеристики присутствия (развитие присутствия):

- ⦿ От отчужденного к непосредственному;
- ⦿ От озабоченности тем, каким видит клиента психотерапевт к сосредоточенности на том, что происходит с самим клиентом;
- ⦿ От воспроизведения известных проблем до открытий, неожиданных для самого клиента;
- ⦿ От отстраненного отчета к эмоциональной озабоченности своими переживаниями.

Основные положения жизнеизменяющей психотерапии

Факторы, мешающие присутствию
консультанта:

- ⦿ приверженность определенной теории и/или конкретным методам и техникам
- ⦿ привязанность к собственным представлениям о клиенте
- ⦿ невозможность отрешиться от своих проблем
- ⦿ идентификация (слияние) с клиентом
- ⦿ проявление неосознанных мотивов.

Роль психотерапевта

Роль психотерапевта «не в том, чтобы лечить, исправлять или менять клиентов, а в том, чтобы помочь клиентам проявлять эту способность... к собственному внутреннему зрению».

В развитии психотерапевта есть 3 стадии:

- ◎ Он изучает основы проведения психотерапевтических интервью.
- ◎ Он развивает свою чувствительность и умение помочь пациентам продвигаться от обычных разговоров к более глубокому исследованию субъективного опыта.
- ◎ Он начинает ценить непосредственный жизненный опыт, который лежит в основе всех систематических взглядов на личность, патологию и психотерапию.

Роль психотерапевта

Основные качества "кандидатов" для подготовки:

- ◎ глубокое чувство ответственности во взятии на себя обязательств оказывать помощь людям;
- ◎ сострадание (которое, тем не менее, позволяло бы при необходимости создавать твердую конфронтацию);
- ◎ взвешенное уважение к той поддержке, которую могут обеспечить знания, но без чрезмерной зависимости от них;
- ◎ способности к осознанию и использованию интуиции;
- ◎ искренняя готовность постоянно работать над собственным ростом во всех этих отношениях;
- ◎ собственный жизненный опыт.

Процесс психотерапии

В работе по достижению глубины могут помочь следующие психотерапевтические шаги:

- ⦿ Передать клиенту ответственность за ход интервью;
- ⦿ Делать явным то, что демонстрируется, но пока не осознается;
- ⦿ Проникнуть в субъективность;
- ⦿ Поддерживать необходимую продолжительность и интенсивность;
- ⦿ Работа с чувствами клиента;
- ⦿ Изменение уровня абстракции;
- ⦿ Выявление сопротивления.

Процесс психотерапии

Основные уровни беседы:

1. *Уровень формального общения.*
2. *Уровень поддержания контакта.*
3. *Уровень стандартной беседы.*
4. *Уровень критических обстоятельств.*
5. *Уровень интимности.*

Межличностное давление в психотерапии

Шкала межличностного давления включает 4 «октавы»:

1. слушание
2. руководство
3. инструктирование
4. требование.

Слушание

Имплицитное послание: "Мне интересно то, что ты хочешь высказать. Я пытаюсь понять тебя как можно полнее. Скажи все, что ты хочешь, своими словами – я принимаю сейчас твои слова без того, чтобы обязательно согласиться или не согласиться".

Функции: расположить к себе клиента; побудить его говорить; получить рассказ клиента без искажений со стороны психотерапевта.

Формы ответов:

- Молчание.
- Наведение мостов.
- Перефразирование.
- Подведение итога .
- Побуждение говорить.
- Отражение очевидного.
- Предложение расширить высказывание.
- Открытые вопросы.

Руководство

Имплицитное послание: "Я хочу, чтобы ты рассказал мне о том, что заботит тебя и что ты хочешь, чтобы знал я. Ты будешь сам вести наш разговор, но я буду время от времени делать предложения относительно того, как это будет происходить".

Функции: Дать направление и поддержку рассказу клиента; удержать его в колее; выявить другие аспекты.

Формы ответов:

- ⦿ Открытые вопросы.
- ⦿ Выбор части.
- ⦿ Фактическое информирование.
- ⦿ Непосредственное структурирование.
- ⦿ Равноценные альтернативы.
- ⦿ Общее структурирование.
- ⦿ Предложение тем.
- ⦿ Мягко сфокусированные вопросы.

Инструктирование

Имплицитное послание: "Я хочу, чтобы ты усвоил некоторые объективные и важные аспекты тех вопросов, о которых мы говорили. Тебе нужно знать, как их можно использовать".

Функции: передача информации или указаний, имеющих рациональное и/или объективное обоснование.

Формы ответов:

- Мягко сфокусированные вопросы.
- Рациональные советы.
- Поддержка.
- Разубеждение.
- Обучение.
- Неравноценные альтернативы.
- Узкие вопросы.

Требование

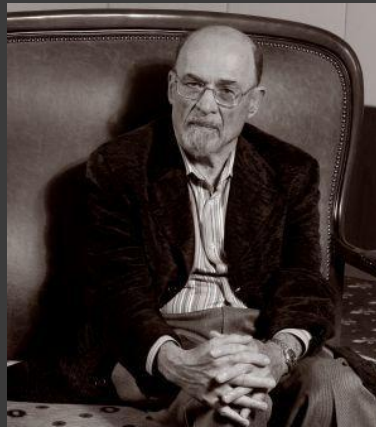
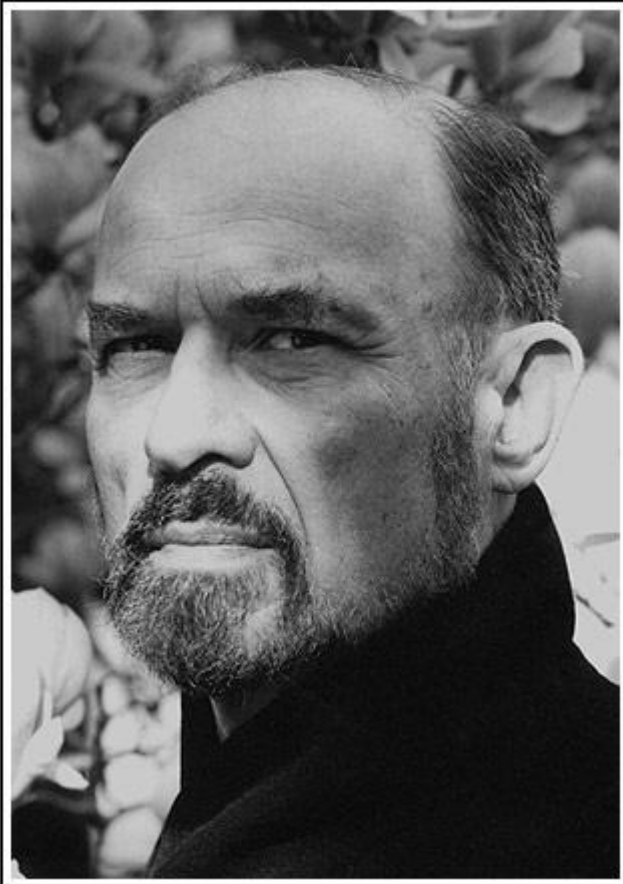
Имплицитное послание: "Я намерен убедить тебя или, если это необходимо и возможно, настоять, чтобы определенным образом изменить то, что я считаю важным. Для этого я применю все силы, которые смогу привлечь. Я надеюсь, ты поймешь: я делаю это, будучи уверенным, что это соответствует твоим наиважнейшим интересам; но даже если ты думаешь иначе, я намерен совершить свои попытки повлиять на тебя".

Функции: привнесение психотерапевтом своих личностных и эмоциональных ресурсов, позволяющих побудить клиента измениться.

Формы ответов:

- ⊙ Узкие вопросы.
- ⊙ Настоятельная просьба.
- ⊙ Одобрение.
- ⊙ Вызов.
- ⊙ Подкрепление или неодобрение.
- ⊙ Подстановка.
- ⊙ Команды.
- ⊙ Отвержение.

Экзистенциальная психотерапия И. Ялома



Экзистенциальная психотерапия

И. Ялома

- ◎ **Экзистенциальная динамика:**
Осознавание конечной данности → тревога → защитный механизм.
- ◎ **Основные предельные экзистенциальные напряжения:**
смерть, изоляция, одиночество, бессмысленность.

Экзистенциальная психотерапия

И. Ялома

- ◎ **Экзистенциальная терапия** – это динамический терапевтический подход, фокусирующийся на базисных проблемах существования индивидуума (И.Ялом).
- ◎ **Работа с экзистенциальным напряжением:** 1) осознание экзистенциального беспокойства; 2) определение механизмов защиты; 3) приемы работы.

Смерть как экзистенциальное напряжение

Конфронтация со смертью как шанс личностного изменения.

При исследовании людей, близких к смерти было выявлено:

- ⦿ Изменение жизненных приоритетов, уменьшение значения тривиальностей;
- ⦿ Чувство освобожденности: появление способности сознательно не делать то, что не хочешь;
- ⦿ Обостренное переживание жизни в настоящем, вместо откладывания ее до пенсии или до какой-нибудь еще точки;
- ⦿ Переживание природных явлений: смены времен года и т.д. как высоко значимых событий;
- ⦿ Более глубокий, чем до кризиса контакт с близкими;
- ⦿ Уменьшение страхов, связанных с межличностными отношениями – страх отвержения, соц. неодобрение и пр.

Смерть как экзистенциальное напряжение

Стратегии защиты от тревоги смерти:

- в свою исключительность
- вера в спасителя
- компульсивный героизм
- трудоголизм
- нарциссизм
- сверхконтроль

Смерть как экзистенциальное напряжение

- ◎ **Работа с экзистенциальным напряжением:** 1) осознание экзистенциального беспокойства; 2) определение механизмов защиты; 3) приемы работы: фантазирование, информирование, некролог, рисуночные техники, метафора, групповая психотерапия, танатотерапия, «линия жизни», «интервалы жизни», имагинация, символическое умирание, забота об умирающих.

Свобода как экзистенциальное напряжение

- ⦿ Взаимосвязь свободы и ответственности.
- ⦿ Ответственность \neq вина.

Свобода как экзистенциальное напряжение

Механизмы избегания ответственности:

- ⦿ компульсивность
- ⦿ перенос ответственности на других
- ⦿ отрицание ответственности
- ⦿ потеря контроля посредством «схождения с ума», нахождения в иррациональных состояниях.
- ⦿ избегание автономного поведения

Свобода как экзистенциальное напряжение

Вектор терапевтической работы:

- 1) осознание экзистенциального беспокойства; 2) определение механизмов защиты; 3) приемы работы: я не могу → я не хочу; прояснение своих желаний; групповая терапия; «если это не мое, то как я могу исправить положение»; «10 минут свободного времени», выявление скрытого выбора. .

Изоляция как экзистенциальное напряжение

Изоляция и уединенность.

Три вида изоляции индивида:

- ⦿ Межличностная изоляция
- ⦿ Внутриличностная изоляция
- ⦿ Экзистенциальная изоляция

Изоляция как экзистенциальное напряжение

Механизмы защиты от изоляции – создание незрелых отношений:

- ⦿ восприятие в глазах других
- ⦿ слияние
- ⦿ одержимость сексом
- ⦿ самоутверждение

Изоляция как экзистенциальное напряжение

Вектор терапевтической работы:

- 1) осознание экзистенциального беспокойства;
- 2) определение механизмов защиты;
- 3) приемы работы: усиление Эго; установление реальных, подлинных отношений с клиентом.

Бессмысленность как экзистенциальное напряжение

Проявление отсутствия смысла жизни – «нет цели в жизни», «не знаю, почему я делаю то, что делаю», «дрейф без цели», «отсутствия направления в жизни», «бесцельность», «неопределенность жизненных задач».

Бессмысленность как экзистенциальное напряжение

Результаты эмпирических исследований :

- Отсутствия смысла жизни способствует психопатологии грубо линейным способом: чем меньше ощущение смысла жизни, тем больше тяжесть психопатологии.
- Глубоко укорененные религиозные верования способствуют позитивному ощущению смысла жизни.
- Самотрансцендентные ценности способствуют позитивному ощущению смыслу жизни.
- Принадлежность к группам, преданность какому-либо делу и наличие четких жизненных целей способствуют позитивному ощущению смыслу жизни.
- Жизненный смысл необходимо рассматривать в развивающейся перспективе: типы жизненного смысла на протяжении жизни индивидуума меняются, кроме того, формированию жизненного смысла должно предшествовать решение других задач.

Бессмысленность как экзистенциальное напряжение

Защиты от бессмысленности:

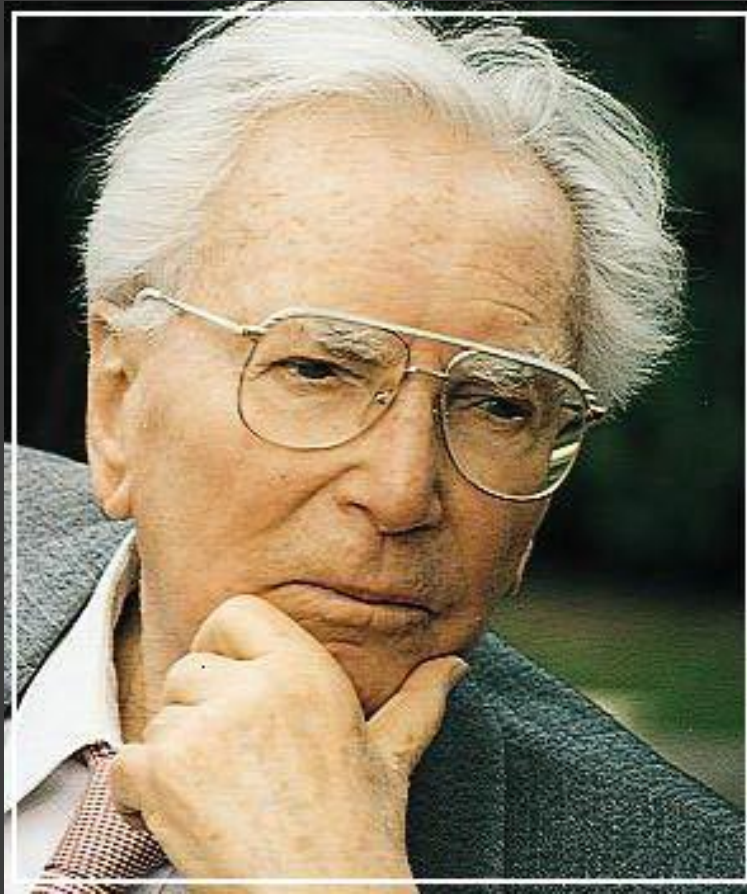
- ⦿ НИГИЛИЗМ
- ⦿ крусадерство
- ⦿ вегетативная форма
- ⦿ КОМПУЛЬСИВНАЯ АКТИВНОСТЬ

Бессмысленность как экзистенциальное напряжение

Вектор терапевтической работы:

- 1) осознание экзистенциального беспокойства; 2) определение механизмов защиты; 3) приемы работы: принятие ответственности за свою жизнь; осознание целей, желаний, потребностей; поиск любимого занятия.

Логотерапия В. Франкла



Логотерапия В. Франкла

- Родился в 1905 г. в *Вене*.
- В течение нескольких лет являлся активным членом *Общества индивидуальной психологии*, которое покинул в 1927 г.
- В 1930 г. получил *степень доктора медицины*
- 1942-1945 гг. - пребывание в *нацистских концлагерях*.
- В 1946 г. стал *директором* женской неврологической больницы
- С 1947 г. преподавал в Венском университете.
- В 1949 г. получил *степень доктора философии*, возглавил Австрийское общество врачей-психотерапевтов.
- С 1955 г. — *профессор* неврологии и психиатрии женского университета.

Логотерапия В. Франкла

Варианты названия подхода:

- ⦿ экзистенциальный анализ
- ⦿ онтоанализ
- ⦿ логотерапия

Логотерапия – терапия смыслом.

Ключевые идеи логотерапии

- ⦿ «Мы не приписываем смыслов определенным явлениям, мы, скорее, находим эти смыслы; мы не изобретаем их, мы их обнаруживаем».
- ⦿ «В самой объективной реальности нет никакого смысла, а сама идея смысла есть призрак, создаваемые человеческой культурой».
- ⦿ «Ведь на каждый вопрос имеется лишь один ответ, а именно правильный, для всякой проблемы существует лишь одно решение, а именно верное, и в каждой жизни, в каждой жизненной ситуации есть лишь один смысл, а именно подлинный».
- ⦿ «Человек ответственен за правильность ответа на вопрос, за нахождение истинного смысла ситуации».

Ключевые идеи логотерапии

Теоретические положения:

- Свобода воли
- Воля к смыслу
- Смысл жизни

Ключевые идеи логотерапии

**Жизнь можно сделать осмысленной
3 способами:**

- ⦿ Через то, что мы даем жизни
- ⦿ Через то, что мы берем от мира
- ⦿ Через занимаемую нами позицию в отношении судьбы, которую уже нельзя изменить.

Представления о психопатологии

Ноогенные неврозы

- ⦿ Утрата смысла жизни
- ⦿ Экзистенциальная фрустрация
- ⦿ Экзистенциальный вакуум

Представления о психотерапии

Франкл считает, что терапевт не предписывает смысл, но описывает ситуации его присутствия/отсутствия.

- ⦿ «Основным в психотерапии является не голая техника, а отношения между врачом и пациентом или личная и экзистенциальная встреча».

Методы психотерапии

- ⦿ Метод парадоксальной интенции
- ⦿ Сократовский диалог
- ⦿ Фантазирование
- ⦿ Логодрама

Экзистенциальная психотерапия Р. Мэя



Экзистенциальная психотерапия Р. Мэя

Работы:

- ◎ «Значение тревоги»
- ◎ «Признание мифа»
- ◎ «Открытие Бытия»
- ◎ «Смысл тревоги»

Основные положения и понятия

Бытие - кто-то находится в процессе превращения во что-то;

- потенция, источник потенциала.

Небытие – смерть, употребление наркотиков, пассивность и т.п.

Основные положения и понятия

Модусы мира:

Umwelt – мир вокруг нас

Mitwelt – мир близких нам людей

Eigenwelt – мир самости

Три типа вины, соответствующие
модусам мира

Тревога:

нормальная

невротическая

Основные положения и понятия

- ⦿ *Трансценденция*
- ⦿ *Интенциональность*
- ⦿ *Забота*
- ⦿ *Любовь*
- ⦿ *Воля*
- ⦿ *Свобода*
- ⦿ *Судьба*

Составляющие личности

- ◎ свобода
- ◎ индивидуальность
- ◎ социальная интегрированность
- ◎ глубина религиозности

Представления о психопатологии

- ◎ *Главные болезни времени:*

чувство отчужденности, пустоты, потеря идентичности, отказ от ответственности и др.

Источником личностных проблем является нескорректированность напряжений внутри личности, а также слабый социальный интерес.

Представления о психопатологии

- ◎ *Психопатология* – «неспособность принимать участие в делах, чувствах и мыслях других людей и делиться своими переживаниями с другими».
- ◎ *Невроз* – личная проблема, ставшая настолько значительной, что индивид не может больше продолжать работать или строить отношения с окружающими.

Представления о психопатологии

- ◎ Невроз
- ◎ Невротические симптомы
- ◎ Стремление к сохранению внутренней опоры
- ◎ Потребность и возможность оторваться от своей опоры
- ◎ Осознание
- ◎ Бдительность

Представления о психотерапии

Консультирование - любое глубокое взаимопонимание между людьми, приводящее к личностным изменениям.

Цель психотерапии – «сделать людей свободными».

Этапы консультирования

- ① *Установление контакта, раппорт*
- ② *Исповедь*
- ③ *Интерпретация*
- ④ *Трансформирование личности*

Роль консультанта

- ◎ **Признаки хорошего консультанта:**
теоретическая подготовка,
собственный клиентский опыт,
эмпатичность, чувствительность,
работа собственным Я, присутствие.
- ◎ **Позиция консультанта – позиция**
открытости и готовности слушать,
готовность видеть глазами пациента.

Функции консультанта

Функции консультанта:

- Объективно выслушать
- Помочь клиенту понять глубокие источники в своей личности
- Указать связи, которые дадут клиенту новое понимание самого себя
- Помочь пациенту с помощью «непосредственной психотерапевтической интеракции»

Функции консультанта

- помочь клиенту направить негативные переживания в конструктивное русло
- читать характер клиента
(см. правила при чтении характера клиента)

Подготовка консультанта

Консультанту необходимо:

- Проанализировать свою личностную модель, быть творческим;
- Развить в себе мужество несовершенства.
- Учиться наслаждаться процессом жизни.
- Быть уверенным в том, что он заинтересован в людях ради них самих.