Составители: Киреева Д.С., Дереча В.А., Габбасова Э.Р.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**МОДУЛЬ 2. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Тема 3. Экзистенциально-гуманистические теории личности**

***Содержание:***

1. Логотерапия Виктора Франкла.

2. Теория личности в рамках гештальт-терапии Фрица и Лауры Перлз.

3. Гуманистическая теория личности Абрахама Маслоу.

4. Феноменологическая теория личности Карла Роджерса.

**1. Логотерапия В. Франкла**

Одним из наиболее популярных видов психотерапии стала **«логотерапия»,** разработанная австрийским психологом В. Франклом. Многие положения его теории роднят её с гуманистической психологией, и поэтому автор посчитал возможным включить её в курс. Зигмунд Фрейд как-то сказал: «Если человек задумался о смысле жизни, значит он серьёзно болен». Не менее известно и другое его высказывание: «В своих исследованиях огромного здания человеческой психики я остановился в подвале». Все попытки его последователей подняться на «верхние этажи» неизбежно приводили к критической переоценке классического наследия Фрейда.

Виктор Франкл, увлекшись психоанализом ещё в юности, не удовлетворился блужданиями по «подвалу» и создал собственную теорию и школу, диаметрально противостоящую фрейдистской. Именно **смысл жизни,** к которому так скептически относился Фрейд, он назвал путем к душевному здоровью, а **утрату смысла** – главной причиной не только болезней, но и других человеческих бед. Самая известная книга Франкла называется «Человек в поисках смысла». Наверное, так можно охарактеризовать и самого автора.

Виктор Франкл родился в 1905 г. в Австрии, в Вене, где уже в ту пору на квартире доктора Фрейда собирался по средам психологический кружок – прообраз Венского психоаналитического общества. Уже было издано «Толкование сновидений», а в адрес Фрейда и его последователей сыпались ругательства и критика.

Но к тому времени, когда Франкл вырос и задумался о будущей профессии, психоанализ уже был влиятельным течением и получил широкое признание. Ещё будучи школьником, Франкл написал Фрейду письмо и получил ответ. Но не менее Фрейда, юношу интересовали идеи «отступника» Адлера, создавшего вторую венскую школу психотерапии. И Франкл примкнул к Адлеру, но сотрудничество с ним длилось не долго, и в 1927 г. на почве разногласий с Адлером, Франкл покинул Общество индивидуальной психологии. Но эти годы поисков не прошли для него бесследно. Практически во всех его трудах присутствует и Фрейд, и Адлер как явные и скрытые оппоненты.

Пройдя первую и вторую школы психотерапии, Франкл решил создать – третью. Именно так впоследствии назовут созданное им учение. Но должны будут пройти ещё годы, прежде чем эти идеи оформятся в стройную концепцию.

О своём юношеском мироощущении Франкл писал: «Будучи молодым человеком, я прошел через ад отчаянья, преодолевая очевидную бессмысленность жизни, через крайний нигилизм. Со временем я сумел выработать у себя иммунитет против нигилизма. *Таким образом я создал логотерапию*».

Термин «логотерапия» Франкл предложил ещё в 1920-е гг., а впоследствии использовал ещё один термин – *«экзистенциальный анализ».* *«Логос»* для Франкла это не просто слово, как это обычно понимается в отечественной традиции. Франкл использовал более широкое понимание логоса, как квинтэссенцию *идеи, смысла,* т.е., в его понимании это и есть сам смысл. («В начале было слово…»).

В 1930 г., получив степень доктора медицины, Франкл продолжал работать в области клинической психиатрии. Он основал Центр консультирования молодежи в Вене и возглавлял его до 1938 г. В практической сфере он разрабатывал технику **«парадоксальной интенции»** – психотерапевтического метода, основанного на подкреплении опасений клиента и достижении лечебного эффекта по принципу «от противного».

Присоединение Австрии к нацистской Германии означала верную гибель для еврейского населения, к которому принадлежал и Франкл. У него была возможность эмигрировать в США, но он не воспользовался ею, потому что полученное из Америки приглашение не распространялось на его родных, а Франкл не мог их оставить. (В отличие от Фрейда, который уехав в эмиграцию с женой и детьми, не проявил заботы о своих родных сестрах, и все они погибли в концлагерях.)

По счастливой случайности Франкл оставался на свободе до 1942 г. Гестаповец, оформлявший его отправку в концлагерь, оказался его бывшим пациентом, и вычеркнул Франкла из списка. Но в 1942 г. про него вспомнили снова. Он был заведующим отделением Венской европейской больницы.

Пройдя через Освенцим, он остался жив, и сумел сохранить себя, свою личность, своё «упрямство духа», как он называл способность человека не сломаться под ударами судьбы. В концлагере прошла проверку и получила подтверждение его теория человеческой природы. Вряд ли в истории психологии можно найти хоть одну теорию личности, которая была бы до такой степени выстрадана и оплачена такой дорогой ценой.

Любая попытка восстановления внутренней силу узника предполагает в качестве важнейшего условия успеха отыскания **цели в будущем.** Слова Ницше: «Если есть **ЗАЧЕМ** жить, можно вынести почти любое **КАК**», – могли бы стать девизом для любых психотерапевтических усилий… «Горе тому, кто не видел больше ни цели, ни смысла своего существования…Вскоре он погибал.» (Франкл)

Опыт этих страшных лет и смысл, извлеченный из этого опыта, Франкл описал в книге «Психолог в концлагере», вышедшей вскоре после войны. Она получила огромную популярность во всем мире.

В конце 1940-х гг. наступает всплеск творческой активности Франкла. В 1946 г. он становится директором Венской неврологической больницы, преподает в Университете, с 1950 г. возглавляет австрийское общество психотерапевтов. Издание его книг на английском языке в 1960-х гг. принесло ему мировую известность, которая докатилась до нас лишь в начале 1990-х гг. Франкл дважды объехал мир с лекциями по психотерапии, побывал и в СССР (аудитория психологов МГУ встречала его овацией). Он умер в 1990 г.

Теория Франкла изложена им в нескольких книгах, самой известной из которых является уже упоминавшаяся «Человек в поисках смысла». Эта теория состоит их 3-х частей – учения о *стремлении к смыслу*, учения о *смысле жизни* и учения о *свободе воли.* **Стремление к осознанию смысла** жизни Франкл считал врожденным, а этот мотив – ведущей силой развития личности. Смыслы не универсальны, они *уникальны* для каждого человека в каждый момент его жизни. Смысл жизни всегда связан с реализацией человеком своих возможностей и в этом план близки к понятию *самоактуализации* Маслоу. Однако существенной особенностью теории Франкла является идея о том, что обретение и реализация смысла всегда связаны с внешним миром, с творческой активностью человека в нём и его продуктивными достижениями. При этом он, как и другие экзистенциалисты, подчеркивал, что *отсутствие смысла жизни или невозможность его реализовать приводит к неврозу,* порождая у человека состояние **экзистенциального вакуума** и фрустрации.

В центре концепции Франкла находится **учение о ценностях,** то есть понятиях, несущих в себе обобщенный опыт человечества о смысле типичных жизненных ситуаций. Он выделяет *три класса ценностей,* которые позволяют сделать жизнь человека осмысленной: **ценности творчества** (например, труд), **ценности переживания** (любовь) и **ценности отношения,** сознательно формируемого по отношению к тем критическим жизненным обстоятельствам, которые мы не в состоянии изменить.

Смысл жизни можно найти в любой из этих ценностей и любом поступке, который они порождают. Из этого следует, что *нет таких обстоятельств и ситуаций, в которых человеческая жизнь утратила бы свой смысл!* Нахождение смысла в определенной ситуации Франкл называет осознанием возможностей действия по отношению к данной ситуации. Именно на такое осознание и направлена логотерапия, которая помогает человеку увидеть весь *спектр потенциальных смыслов,* содержащихся в ситуации, и выбрать тот, который согласуется с его совестью. При этом смысл должен быть не только найден, но и реализован, так как его реализация связана с реализацией человеком самого себя. В этой реализации смысла деятельность человека должна быть абсолютно свободной. Человек не должен зависеть ни от биологических законов, ни от давления общества. Это возможно в том случае, если человек достигнет определенного уровня существования, который Франкл назвал **«ноэтический уровнем».**

Признавая, что наследственность и внешние обстоятельства задают определенные границы возможностей поведения, он подчеркивал наличие *трех уровней существования человека*: биологического, психологического и ноэтического (духовного). Именно в **духовном** существовании заключены те смыслы и ценности, которые играют определяющую роль по отношению к более низким уровням поведения. Таким образом, Франкл сформулировал идею о возможности самореализации человека в духовном смысле. В этом плане понятие ноэтического уровня можно рассматривать как более широкое понятие **свободы воли.**

В нашей стране идеи Франкла ещё ждут своего настоящего признания. Ведь логотерапия – это не столько «техника», сколько философия. Его концепция не содержит определенных рекомендаций и приемов. На вопрос, а существуют ли такие, Франкл любил отвечать: «Это все равно, что спрашивать у гроссмейстера, какой шахматный ход самый лучший». Ведь смысл своей жизни каждый человек открывает для себя сам. Поэтому он не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, скорее он должен осознать, что он сам и есть тот, к кому обращен вопрос.

*Источник: Ермаков В.А. Гуманистическая психология личности: учебное пособие / Ермаков В.А. – М.: Изд. центр ЕАОИ, 2011. – 126 с.*

\*\*\*

Позиция **аномальной личности** обозначается В. Франклом как ***фаталистическая,*** так как она ориентирует человека по отношению к себе как к существу естественно заданному, у которого отсутствует специфически человеческое духовное измерение. Человек с такой позицией *не рассматривает себя как ответственного за самоопределение в ценностях собственной жизни, следовательно, как ее активного участника и поэтому позволяет различным природным, психологическим и социальным детерминантам определять свой жизненный путь.*

В наиболее ярко выраженной форме фаталистическую позицию можно наблюдать у больных шизофренией. Описывая характерные особенности личности шизофреника, В. Франкл отмечает, что его «личность переживает себя как объект – *объект воздействия,* исходящего от объектива кино- или фотокамеры, или как объект действия записывающего аппарата, или объект подслушивания кем-то, короче говоря, – объект разнообразных интенциональных актов со стороны других людей. Все эти пациенты переживают себя в качестве объектов психической активности других личностей, потому что различные виды задействованной аппаратуры суть только символы, механические расширения психики других лиц или их интенциональных актов видения и слышания… Мы можем свести различные формы переживания чистой объектности к общему закону шизофренического переживания: шизофреник переживает самого себя, как если бы он, субъект, *был трансформирован в объект.* Он переживает психические акты, как если бы они были обращены в пассивное состояние. В то время как нормальная личность переживает себя думающим, смотрящим, наблюдающим, влияющим, слушающим, подслушивающим, добивающимся, ищущим и преследующим, фотографирующим или снимающим кинокамерой и т. д., шизофреник переживает все эти акты и интенции, эти психические функции, как если бы они были трансформированы в пассивные состояния: *„за ним наблюдают“, „о нем думают“* и т. д. Другими словами, при шизофрении имеет место переживание пассивизации психических функций. Мы рассматриваем это явление как универсальный закон психологии шизофрении» (Франкл, 1997, с. 80–82).

Наиболее распространенным следствием жизни человека в соответствии с фаталистической позицией является, по мнению В. Франкла, возникновение у него особого состояния, называемого им **экзистенциальным вакуумом,** *которое характеризуется переживаниями пустоты собственной жизни, скуки, утраты смысла жизни, потери интереса к ней.* В. Франкл считает, что экзистенциальный вакуум – это очень широко распространенное явление. Так, например, по данным его опроса, проведенного в венском медицинском институте, где он преподавал, симптомы этого состояния обнаружились у 40 % австрийских, западногерманских и швейцарских студентов и у 80 % американских.

В. Франкл рассматривает состояние экзистенциального вакуума как общую причину самых разных и довольно широко распространенных расстройств психики и поведения человека.

Так, многие неврозы он склонен рассматривать как возникающие вследствие экзистенциального вакуума, выделяя их в особую группу так называемых **ноогенных неврозов,** в отличие от неврозов соматогенных и психогенных. Их основным симптомом является ощущение утраты смысла жизни. По его данным, ноогенные неврозы составляют около 20 % от общего числа неврозов.

Как считает В. Франкл, *экзистенциальный вакуум является существенной причиной алкоголизма и наркомании,* поскольку многие люди начинают употреблять алкоголь и наркотики именно для того, чтобы заглушить хотя бы на время это тягостное состояние. Данные исследований показывают, что у 90 % алкоголиков и у 100 % наркоманов выявляется стойкое ощущение утраты смысла жизни. Экзистенциальный вакуум часто способствует совершению людьми *преступлений* и попыткам *самоубийств.* Ссылаясь на данные одного из исследований, В. Франкл указывает, что в 85 % случаев попыток самоубийств основным мотивом было отсутствие смысла жизни.

Еще одно расстройство, обусловленное состоянием экзистенциального вакуума, известно в медицине как *синдром ускоренного психофизического износа человека,* который проявляется в ускорении процесса его старения при выходе на пенсию.

Наконец, с экзистенциальным вакуумом В. Франкл связывает возникновение достаточно широко распространенных так называемых воскресных неврозов, основным симптомом которых является то, что в выходные дни люди начинают тяготиться своим свободным временем.

Позиция нормальной личности ориентирует человека, прежде всего, на его духовное бытие, которое предполагает осознание им своей *ответственности за осмысленность собственной жизни.* Реализуя в своей жизни самостоятельно найденные смыслы, нормальная личность становится активным участником формирования направленности собственной жизни. Вместе с тем нормальная личность также осознает и свою обусловленность различными биологическими, психологическими и социальными факторами, которые естественным образом, помимо собственной воли человека, задают и предопределяют его жизнь. Поэтому позиция нормальной личности является позицией **разумного компромисса** между естественно заданным природным и социальным бытием человека и его свободным и ответственным духовным бытием.

В. Франкл в своих работах неоднократно подчеркивает необходимость подобного компромисса в жизни человека. Так, в одной из них он, используя яркие образные сравнения, отмечает: «Судьба человека принадлежит ему подобно тому, как принадлежит ему земля, которая держит его благодаря силе своего притяжения, но без которой человек не мог бы ходить. Мы должны принять нашу судьбу, как мы принимаем землю, на которой стоим, – это площадка, являющаяся как бы трамплином для нашей свободы. Свобода невозможна без положенной человеку судьбы; свобода – это всегда свобода выбора и принятия своей участи, выбора позиции, которую человек занимает, сталкиваясь со своей судьбой. Безусловно, человек свободен, но он не плывет свободно в безвоздушном пространстве. Он всегда окружен множеством ограничений. Однако он как бы отталкивается от этих ограничений для реализации своей свободы. Свобода предполагает ограничения, основывается на них» (Франкл, 1990, с. 203).

Осмысленная позиция нормальной личности по отношению к своей жизни должна, по мнению В. Франкла, формироваться исключительно самостоятельно, и это особенно подчеркивается им при характеристике основной цели и процесса экзистенциальной психотерапии: «Экзистенциальный анализ, наряду со всеми формами медицинского служения, удовлетворяется и должен удовлетворяться *приведением пациента к глубинному переживанию его собственной ответственности.* Продолжение лечения дальше этого пункта с тем, что оно вторгается в личную сферу частных решений, должно расцениваться как *недопустимое.* Врачу непозволительно принимать на себя ответственность пациента; он не должен предвосхищать решения пациента или предлагать ему готовые решения. Его задача – сделать возможным для пациента принятие решений; он должен *помочь пациенту развить способность принятия решений*» (Франкл, 1997, с. 142).

*Источник: Капустин С. А. Экзистенциальный критерий нормальности и аномальности личности в классических направлениях психологии и психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2013. – 101 с. (Университетское психологическое образование)*

**2. Фриц и Лаура Перлз: теория личности в рамках гештальт-терапии**

*Фредерик Саломон Перлз,* также известен как Фриц Перлз; (8 июля 1893, Берлин — 14 марта 1970, Чикаго) — выдающийся немецкий врач-психиатр, психотерапевт еврейского происхождения. Основоположник гештальт-терапии. Совместно с Полом Гудменом (Paul Goodman) и Ральфом Хефферлином (Ralph Hefferline) написал основополагающий труд «Гештальт-терапия, возбуждение и рост человеческой личности» (1951). В 1952 вместе с «Семеркой» (кроме него, в «Семерке»: Лаура Перлз, Изидор Фром, Пол Гудмен, Элиот Шапиро, Ричард Кицлер и Пол Вейс) учредил Нью-Йоркский Гештальт-институт.

*Лаура Перлз* (урождённая Лора Познер; 15 августа 1905, Пфорцхайм — 13 июля 1990, Пфорцхайм) — выдающийся психолог немецкого происхождения, участвовавшая в становлении гештальтистском направлении психотерапии. Супруга Фредерика Перлза.

**Биография**

Фредерик Соломон Перлз родился в 1893 году в Берлине, в еврейской семье, принадлежавшей к нижним слоям среднего класса. Несмотря на то что он испытывал трудности со старшими по положению на протяжении всей своей юности, он сумел тем не менее получить медицинский диплом, специализируясь в психиатрии. Заканчивая свою медицинскую подготовку, он служил санитаром в годы Второй мировой войны. После войны Фриц работал во Франкфурте, где он встретил Лауру. Оба они, вместе со многими из своих друзей, занимались психоанализом с первыми учениками Фрейда.

Лаура Перлз родилась в 1905 году. Она увлеклась психоанализом в ранний период своей жизни, прочитав в 16-летнем возрасте «Толкование сновидений» Фрейда. Позже она училась у теологов Пауля Тиллиха (Paul Tillich) и Мартина Бубера (Martin Buber) (Humphrey, 1986).

«Ни один из нас, вероятно за исключением самого Фрейда, не понимал преждевременности использования психоанализа при лечении... Мы не видели того, чем он в действительности был: *исследовательским проектом*»(F. Perls, 1969 c, р. 142).

В 1927 году Перлзы переехали в Вену, где Фриц начал проходить психоаналитическую подготовку. Он занимался анализом у Вильгельма Рейха (Райха) (Wilhelm Reich) и работал под наставничеством ряда других первых ведущих психоаналитиков: Карен Хорни (Karen Horney), Отто Фенихеля (Otto Fenichel) и Хелен Дойч (Helen Deutsch). В 1930 году Фриц и Лаура стали мужем и женой. Угроза прихода к власти Гитлера заставила Перлзов бежать в 1933 году в Голландию, а затем — в Южную Африку. Внеся элемент новаторства, Лаура начала садиться во время сеанса лицом к своим клиентам и уделять внимание их позам и жестам, пользуясь своим знакомством с лечебной гимнастикой и современным танцем (Serlin, 1992).

В 1946 году Фриц и Лаура эмигрировали в США, где продолжали развивать то, что стало затем гештальт-терапией. В 1952 году они основали сначала на своем факультете Нью-Йоркский институт гештальт-терапии. Позже Фриц переехал в Лос-Анджелес, а затем, в начале 1960-х гг., стал работать в Институте Исален (Esalen Institute) в Биг Сюр (Big Sur), Калифорния. Там он проводил семинары, преподавал и стал известен как выразитель новой философии жизни и метода психотерапии. Он умер в 1970 году на острове Ванкувер, местопребывании первого гештальт-терапевтического общества (общины) (Gaines, 1979; Shepard, 1975). Пока Фриц был жив, его ученикам было трудно примирить его персональный стиль, часто отличавшийся резкостью, с гештальт-терапией, которая, хотя и носит конфронтационный характер, предлагает человеку поддержку.

Лаура, разойдясь с Фрицем, оставалась в Нью-Йорке, возглавляла в течение многих лет Нью-Йоркский институт и обучала психотерапевтов. Ее взгляды часто резко контрастировали с тем, что Фриц излагал в своих последних трудах (Rosenfeld, 1978). Лаура умерла в 1990 году в Германии во время посещения своего родного города.

«Практический акцент на осознании тела стал частью гештальт-терапии благодаря не только Райху, но и моему продолжавшемуся всю жизнь увлечению современным танцем... и моему знакомству с системой Александра (Alexander) и Фельденкрайса (Feldenkrais) и другими видами лечебной гимнастики» (L. Perls, 1992, р. 52-53).

**Краткая характеристика гештальт-терапии**

Слово *гештальт*,как его использовали Перлсы, имеет отношение к работе, проделанной первоначально в психологии восприятия и начатой в конце XIX века в Германии и Австрии. Хотя не существует точного английского эквивалента немецкого слова *Gestalt*,общий смысл его таков: «паттерн или конфигурация, т. е. определенная организация частей, которая образует нечто целое». Главный принцип гештальт-подхода заключается в том, что анализ частей никогда не может дать понимания целого, поскольку целое состоит из частей, *дополненных* взаимодействием и взаимозависимостью частей.

«Эта ручная работа вызывает у меня настоящее отчаяние. Я смотрю на гобелен, почти полностью вытканный, однако неспособный дать общую картину, общий гештальт» (F. Perls, 1969 b).

Один из аспектов этой идеи может быть понят, если обратить внимание на то, как человек в какой-то ситуации придает осмысленность своим восприятиям, как он делает различия между *фигурой* и *фоном*. На рис. 3.1 дан пример стимула, интерпретация которого зависит от того, что воспринимать в качестве фигуры, а что — в качестве фона. Если белое пространство рассматривать как фигуру, а черное — как фон, тогда появится чаша; если же рассматривать как фигуру черное, а белое — как фон, то можно увидеть силуэт двух голов в профиль. Согласно гештальтистам, феномен, представленный на этой картинке, показывает, как наш организм выбирает то, что ему интересно в какой-то определенный момент времени. Человеку, мучимому жаждой, стакан воды, помещенный среди любимых блюд, покажется фигурой на фоне пищи, тогда как голодному человеку бросится в глаза пища.



**Рис. 3.1. Пример феномена фигура—фон**

Гештальт-терапевты, исходя из такого рода данных, выступили против идеи, что исследование человеческого существа может быть сведено исключительно к рациональному, механистическому, научно-естественному подходу. Они настаивали на том, что опытный мир индивида может быть понят только через непосредственное описание этого индивида. Мир, с которым сталкивается человек, *нельзя* отделять от его личного опыта.

**Единство души и тела**

Согласно Перлсам, разделение психики и соматики, производимое многими направлениями психологии, произвольно и обманчиво. Перлсы считали, что люди функционируют в виде некой совокупности, и описывали поведение в терминах, в которых упор делался на единстве, а не на разделении на составные части. Они твердо верили в **мудрость организма** (wisdom of the organism) и рассматривали здорового, зрелого человека как индивида, который сам себя поддерживает и регулирует. Тем самым они стремились в своем терапевтическом подходе помочь пациентам осознать себя и мир и установить прямой контакт с собой и миром. В качестве решающих аспектов жизни с повышенным осознанием они рассматривали организм как единое целое, бытие в «здесь и сейчас» и преимущество «как» перед «почему».

*Организм как целое*

Фриц Перлс предполагал, что любой аспект поведения индивида можно рассматривать как проявление единого целого — бытия человека (F. Perls, 1978). В терапии, например, действия пациента — то, как он двигается, говорит и т. д., — дают столько же информации, сколько и то, о чем он думает и какие слова произносит. Наше тело является прямым выражением того, что мы собой представляем. Просто наблюдая наши наиболее явные физические действия — позу, дыхание, движения — мы можем узнать о себе очень многое.

«В действительности ничто не вытесняется. Все релевантные гештальты проявляют себя, они — на поверхности, они очевидны, подобно наготе короля» (F. Perls, 1969 b, p. 272).

*Акцент на «здесь и сейчас»*

Холистический взгляд Перлсов придавал особое значение связи непосредственного самовосприятия человека с его или ее окружением. Например, невротики неспособны жить в настоящем. Они постоянно носят с собой «неоконченные дела» из прошлого. Поскольку их внимание сфокусировано на том, что остается неразрешенным, они не обладают ни осознанием, ни энергией для того, чтобы в полной мере заняться настоящим. Они не ощущают себя способными успешно жить в настоящем. Гештальт-подход не исследует прошлое в поисках воспоминаний о травмах, а лишь просит пациента сосредоточиться на осознании своих *текущих* переживаний. Перлсы полагали, что осколки и фрагменты прошлых неразрешенных конфликтов в конце концов дадут о себе знать в виде составной части этих текущих переживаний. Когда эти неоконченные ситуации появляются, пациент заново их переживает, с тем чтобы их завершить и включить в настоящее.

Тревога — это разрыв в напряжении между «сейчас» и «тогда». Фриц Перлс приводит следующий пример: «Если бы я спросил: „Кто хочет выйти поработать сюда (перед группой)?“, вы бы, вероятно, начали быстро повторять про себя: „Что я должен буду там делать?“ и т. д. И разумеется, у вас мог бы возникнуть страх перед аудиторией в тот момент, когда вы бы покинули реальность настоящего времени и перескочили в будущее» (1969 в). Неспособность выдержать это напряжение заставляет людей заполнять разрыв планированием, повторением и попытками обезопасить будущее. Эти действия не только поглощают энергию и внимание, отбирая ее от настоящего (тем самым постоянно создавая незавершенные ситуации), — они также препятствуют своего рода открытости навстречу будущему, которую предполагают развитие и спонтанность.

«Я считаю, что это очень важная для понимания вещь: что осознание как таковое — уже само по себе — может быть целительным» (F. Perls, 1969 а, р. 16).

*Значимость преимущества «как» перед «почему»*

Естественный итог ориентации на «здесь и сейчас» — это упор на понимании своего опыта через его описание. Человек, понимающий, как он делает что-то, обладает возможностью понять само действие. Поскольку любое действие может быть следствием множества различных причин, фокусировка на той или иной из причин может уводить человека все дальше и дальше от наблюдения за самим действием. Занятость вопросами, почему происходят какие-то вещи, не позволяет людям ощутить, как они происходят; тем самым подлинное эмоциональное осознание блокируется в интересах отыскания объяснений.

«При полном осознании вы начинаете осознавать эту саморегуляцию организма, вы можете позволить организму взять власть в свои руки, не мешая ему не прерывая его» (F. Perls, 1969 b).

*Центральная роль осознания*

Взгляд на организм как на целое, акцент на «здесь и сейчас» и значимость преимущества «как» перед «почему» являются основой исследования осознания, фокусной точкой подхода Перлсов. Процесс роста — это, в терминологии гештальта, процесс расширения самосознания, а основной фактор, препятствующий психологическому росту, — это уход от осознания.

**Генезис невроза**

Чтобы описать формирование невротических механизмов, Перлз использует метафору — популярную детскую сказку о голом короле. Как известно, все придворные и взрослые жители сказочной страны восхищались платьем короля, придумывали детали несуществующего наряда, подробно расхваливали его покрой и цвет. И только маленький мальчик, единственный в этом королевстве, кто доверял своим чувствам, воскликнул: «А король-то голый!» Перлз продолжает эту сказку следующим образом. Взрослые набросились на ребенка и принялись убеждать его, что платье на самом деле существует. Мальчик испугался и, чтобы не расстраивать и не злить взрослых, подчинился их мнению, перестал верить собственным чувствам, отказался от них. Важно то, что нежелание выражать себя и свои чувства становится настолько привычным, что срабатывает даже тогда, когда исчезает внешний запрет на выражение чувств.

Такая история происходит в жизни каждого человека. Ребенок приходит в этот мир с открытым сердцем и подлинными чувствами. Однако общество, его стандарты и правила отучают человека доверять своим чувствам, полагаться на свое мнение. Вот одно из определений невротической личности, которое Перлз дал в книге «Гештальт-подход»: «Невротик — это человек, на которого слишком давит общество» (Перлз, 1996, с. 46). Отказываясь от собственных чувств, подчиняясь общественным требованиям, мы нарушаем контакт с внешним миром. Это происходит потому, что для того, чтобы вступать в контакт с внешним миром, необходимо четко осознавать границы между собой и миром, так как если нет границ, то нет и контакта.

Другая метафора, описывающая основные гештальт-терапевтические представления, — метафора капкана. Подобно тому как свободное дикое животное попадает в капкан, поставленный охотниками, человек попадает под запреты и ограничения со стороны общества. Чтобы освободиться из капкана, животное отгрызает себе лапу, а человек отказывается от тех чувств и эмоций, от тех частей собственной личности, которые не приемлются социумом: гнева, любви, секса, радости и т. п. И так же как животное, лишенное лапы, становится израненным и покалеченным, так и человек, потерявший часть личности, становится ограниченным в своих проявлениях и не может жить полной жизнью, быть самим собой.

В гештальт-терапии выделяются следующие невротические механизмы или, как их еще называют, механизмы сопротивления, механизмы прерывания контакта, которые, по сути, являются психологическими защитами. Необходимо отметить, что каждый из них первоначально служит вполне здоровым способом приспособления к окружающей среде, и только становясь привычными, стереотипными, они превращаются в дисфункциональные, невротические реакции.

**Слияние (конфлюэнция)**. При включении механизма слияния человек перестает разграничивать «я» и «не-я», он находится в слиянии с окружающим миром. В такой ситуации невозможно определить, где собственные чувства и желания, а где чувства и желания другого, где я, а где ты. Так, в семьях бывает настолько близкая связь ее членов, что любые индивидуальные различия и проявления игнорируются, возникает недифференцированная семейная эго-масса.

Между тем каждый человек в своей жизни неоднократно попадает в слияние, которое не является патологическим. Например, грудной ребенок находится в симбиозе-слиянии с матерью, влюбленный человек — в слиянии со своим возлюбленным, творец — с создаваемым им произведением и т. д. Если же этот механизм становится стилевым, устойчивым способом поведения, то человек постоянно находится в ситуации отсутствия границ между собой и окружающим миром. Узнать такого человека можно по часто используемому местоимению «мы». В групповой терапевтической работе такой клиент говорит от лица всей группы: «Мы не хотим говорить об этой проблеме, нам скучно». Слияние в «мы» — это бегство от ответственности, от необходимости принятия собственных решений. К патологическому слиянию приводит и тоталитарный режим управления, когда люди сливаются в однородную массу «мы», а их личные интересы повсеместно заменяются на общественные. Механизмом слияния объясняются желания людей вступать в различные общества (профессиональные, общественные, политические и т. п.). Основная психотерапевтическая работа с пациентами, находящимися в патологическом слиянии, связана с построением личных границ с окружающим миром с помощью процесса сепарации и индивидуации. В связи с этим пациент в гештальт-терапии обязан высказываться только от первого лица.

**Интроекция**. Для иллюстрации механизма интроекции Перлз проводит аналогию с процессом пищеварения. Человеку необходимо получать из внешней среды пищу, которую он пережевывает, переваривает, усваивает то, что ему необходимо, и отторгает ненужное и избыточное. Усвоенная пища становится частью организма. Если же кусок пищи проглочен без пережевывания и без желания есть, то нарушается весь процесс пищеварения.

Процесс психологической ассимиляции сходен с этим физиологическим процессом. Общественные нормы, моральные ценности, правила поведения, как и пища, являются частью внешнего мира, которую человек принимает в свой организм. И точно так же как непереваренная пища не может быть усвоена организмом, некритично воспринятые мысли и установки, «проглоченные целиком» (только потому, что это сказал авторитет, или это модно, или в это верит большинство), откладываются в клиенте тяжелым грузом. Такие установки будут жить внутри человека и управлять им, однако не будут ассимилированы и интегрированы в личность. Безоценочное принятие чужих чувств, установок, мыслей называется **интроекцией**.

В определенных жизненных ситуациях интроекция, как и другие защитные механизмы, может быть адаптивной формой поведения. Например, маленькому ребенку необходимо усвоить, что нельзя разговаривать с незнакомыми взрослыми на улице, что нельзя трогать оголенные провода и т. п.; студент перед экзаменом «проглатывает» огромное количество информации и получает оценку (однако всем известно, насколько «прочными» оказываются такие знания).

Так же как слияние, интроекция не позволяет осуществляться нормальному циклу контакта. Если при слиянии нет границы между организмом и средой, то при интроекции эта граница проходит внутри самого организма и им не осознается.

Так, клиент С., мужчина 35 лет, жаловался на нерешительность, замешательство в ситуациях, связанных с общением с противоположным полом.

*Клиент С.* Когда мне правится женщина, я начинаю говорить о какой-то ерунде, умничаю, много рассуждаю. При этом ужасно нервничаю, чувствую напряженность, скованность, какую-то нелепость ситуации...

*Терапевт.* Нелепость?

*Клиент С.* Да. Я пытаюсь быть умным, интересным, а в голове только мысли о том, что она мне нравится.

Далее в процессе психотерапии выяснилось, что у этого мужчины были серьезные проблемы с матерью. Она не принимала его, не интересовалась им. Ее поведение как бы говорило ему, что он не может быть интересен женщинам. Материнское отношение было интроецировано и определило поведение этого мужчины с женщинами.

Часто с интроекцией связано и употребление глагола «должен» (например, «я всегда и во всем должен быть первым»). Возникает вопрос — кому должен, почему должен и т. п. Вообще, работа с интроекцией прежде всего направлена на осознание собственных желаний, отделение их от ожиданий, желаний и чувств других людей, принятие ответственности за собственный выбор и т. п. Интроецированными могут быть мысли, мнения, представления, образы значимых фигур.

**Проекция.** Механизм проекции противоположен интроекции. Если при интроекции субъект переносит внутрь себя нечто принадлежащее внешнему миру и не может отделить это нечто от самого себя, то при проекции нечто внутреннее, принадлежащее субъекту переносится на внешний мир. Человек приписывает окружающим свои собственные мысли и чувства. Этот процесс можно сравнить с кинопроектором, который проецирует изображение на белый экран. Мы видим изображение, хотя, по сути, экран остается белым и на нем нет ничего такого, чего нет на пленке, находящейся внутри кинопроектора. То же самое происходит и в процессе психологической проекции. Человек не видит вокруг ничего такого, чего нет в его голове, в его представлениях об окружающем мире. Проецируя, человек нарушает границу между собой и полем окружающей среды таким образом, что вступает в контакт не с внешним миром, а с самим собой.

Человек проецирует те мысли и эмоции, которые по каким-либо причинам не может принять в себе самом: например, истероидная женщина, считающая неприемлемым наличие у себя сексуальных желаний, любые поступки окружающих рассматривает в аспекте сексуальных отношений, неуверенному в себе человеку кажется, что все замечают его ошибки, ленивый отец борется с ленью своего ребенка. Легче всего решительно бороться с собственными недостатками у других, а самому оставаться таким же. Клиент может обижаться, любить, гневаться на терапевта, реагируя не на самого человека, а на спроецированные на него части собственной личности. При работе с проекциями основная задача состоит в том, чтобы вернуть человеку чувства, мысли и мнения, перенесенные на терапевта, членов группы и людей из реальной жизни клиента.

**Ретрофлексия.** Если понятия «интроекция» и «проекция» можно встретить и в других направлениях психотерапии, то **ретрофлексия** — это термин, который возник в гештальт-терапии. При ретрофлексии человек выходит на контакт с окружающей средой, но затем возвращает самому себе то, что было направлено вовне. Эмоции, реакции, действия, предназначенные другим людям, меняют направление и обращаются к субъекту. Например, человек бьет себя кулаком по колену, когда гневается, или гладит по волосам, когда ему хочется принятия и ласки. Ретрофлексия возникает тогда, когда по каким-либо причинам человек не может отреагировать накопившиеся у него эмоции вовне. Например, ребенок, которого обидели родители, не может проявить свой гнев, он вынужден подавить его. Однако энергия гнева не исчезает, а только меняет свою направленность, превращаясь в аутоагрессию, а затем и в чувство вины. Высшей формой ретрофлексии является самоубийство, когда человек убивает себя, вместо того чтобы отомстить людям, которые заставили его страдать. Считается, что многие психосоматические болезни становятся результатом ретрофлексии.

Приведем пример. На сеансе групповой психотерапии женщина по имени Н. пожаловалась на то, что она плохая мать, плохая хозяйка, плохая жена. Ведущий группы предложил ей выбрать из членов группы тех, которые смогли бы сыграть роли ее мужа и двоих детей. Н. сообщила участникам типичные для членов ее семьи высказывания, относящиеся к ней. Когда участники — «члены семьи» окружили Н. и по просьбе ведущего интонационно усилили высказывания: «Помоги мне! Что у нас сегодня на ужин? Послушай меня!», женщина расплакалась и закричала: «Оставьте меня в покое!» В данном случае гнев, направленный на членов семьи, требовавших слишком многого, был ретрофлексирован и превратился в чувство вины.

Психотерапия ретрофлексии связана с возвращением к истинной задержанной эмоции. Так, работая с чувством вины, клиенту помогают выразить это чувство, затем восстановить агрессивный компонент чувства, после чего возникает аутоагрессия, и лишь затем разворачивают направление агрессии, которая становится гетероагрессией. Человек гневается на кого-то из родителей, выражая свой гнев вовне. Это непростой и длительный процесс.

**Дефлексия.** Этот невротический механизм не был описан Перлзом, понятие дефлексии появилось в трудах его последователей. Под дефлексией подразумевается уход от реального контакта, когда сохраняются только внешние атрибуты взаимодействия при отсутствии внутреннего содержания. Этот механизм применяется для снятия эмоционального накала, который сопровождает любой реальный контакт. Обычной формой дефлексии становятся светские разговоры, чрезмерная болтливость, ритуалы, избегания прямого взгляда в глаза собеседнику и т. п. В вышеописанном примере с клиентом С., который беседовал с симпатичными ему женщинами на отвлеченные темы, кроме интроекции был задействован и механизм дефлексии.

Психотерапия дефлексии направлена на стимулирование спонтанных проявлений клиента, выявления ухода от контакта. При этом необходимо отметить, что в поведении того или иного человека обычно можно наблюдать несколько механизмов прерывания контакта, но для каждого индивида один из них более привычен и является стилевой характеристикой поведения.

**Здоровье**

Перлсы определяют психологическое здоровье и зрелость как способность заменить *внешнюю* поддержку и регуляцию *самоподдержкой* и *саморегуляцией*.Основная идея гештальт-теории состоит в том, что каждый организм обладает способностью достигать оптимального баланса внутри себя и по отношению к своему окружению. Регулирующие и поддерживающие себя индивиды осознают собственную способность выбирать средства удовлетворения потребностей, когда эти потребности дают о себе знать.

«Нет никакой необходимости сознательно планировать, вызывать или сдерживать позывы аппетита, сексуальности и так далее... Если оставить их в покое, они спонтанно себя отрегулируют» (F. Perls, R. Hefferline & P. Goodman in: Stoehr, 1994, p. 44).

Акцентируя внимание на *самоподдерживаемой* и *саморегулируемой* природе психологического благополучия, Перлсы вместе с тем не считали, что человек может существовать в каком бы то ни было отрыве от своего окружения. В действительности баланс организма предполагает постоянное взаимодействие со средой. Крайне важно то, чтобы мы могли выбирать, как нам относиться к среде; мы поддерживаем и регулируем себя потому, что осознаем свою способность определять, *как* мы осуществляем самоподдержку и саморегуляцию в мире, который включает в себя, помимо нас, многое другое.

*Источники:*

*1. Фрейджер Р., Фэйдимен Дж. Теории личности и личностный рост.*

*2. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия Психологические модели*

\*\*\*

Когда потребность актуальна, то говорят, что «гештальт открыт», когда же потребность удовлетворена, то говорят, что «гештальт закрыт». Точно так же говорят о «незавершенном гештальте» (неудовлетворенной потребности) или «завершенном гештальте» (удовлетворенной потребности). *(Александров А.А., Психотерапия)*

**3. Гуманистическая теория личности Абрахама Маслоу**

**БИОГРАФИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

Маслоу родился 1 апреля 1908 года в Бруклине, Нью-Йорк. В детстве он чувствовал себя одиноким и несчастным, эмоционально отверженным родителями и сверстниками. Позже он писал, что «вырос в библиотеках, среди книг, без друзей» Получил психологическое образование в Университете Висконсина. Здесь же защитил докторскую диссертацию, изучая сексуальное и доминантное поведение приматов.В течение 14 лет (1937 – 1951) он работал на факультете бруклинского колледжа. В этот период Маслоу познакомился с известными европейскими психологами, такими как А.Адлер, Э.Фромм, К.Хорни, М.Вертгеймер, которые эмигрировали в Америку, спасаясь от Гитлера. Тесное общение с ними способствовало формированию интеллектуальной основы дальнейших гуманистических взглядов Маслоу. В 1951 году он перешел в Университет Брандейса на должность заведующего кафедрой психологии. С 1969 года стал работать в благотворительном фонде в Менлоу-парк, Калифорния. На этом посту он имел достаточно времени для удовлетворения своего интереса к философии, экономики, этики. В 1970 году в возрасте 62 лет Маслоу умер от сердечного приступа.

Абрахам Маслоу был членом ряда профессиональных и почетных обществ. Он являлся председателем Отделения личности и социальной психологии, а также Отделения эстетики Американской психологической ассоциации. Он был редактором - основателем «Журнала гуманистической психологии» и «Журнала трансперсональной психологии» и являлся консультирующим редактором многочисленных периодических научных изданий. Большинство книг были написаны Маслоу в последние 10 лет жизни.Это: «Religions, values and peak experiences» (1964); «The psychology of science» (1966); «Neurosis as a failure» (1967); «A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life» (1967); «Toward a psychology of being» (1968); «Motivation and personality» (1970).

**ВЗГЛЯД ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ НА ЛИЧНОСТЬ**

Маслоу упрекал известные ему психологические теории за их «пессимистическое, негативное и ограниченное представление» о людях. Он полагал, что психология в большей мере имела дело с человеческими слабостями, а не с силой, более тщательно исследовала грехи, а не добродетели, психология смотрела на жизнь с точки зрения индивида, безнадежно пытающегося избежать боли, а не предпринимающего активные шаги в направлении радости и счастья. Где же психология, изучающая радость, здоровье, благополучие в той же мере, в которой она имеет дело с несчастьем, конфликтами, стыдом, враждебностью? Маслоу предпринял попытку восполнить картину целостной личности, обратившись к ее светлой, лучшей половине. При этом он исходил из следующих основных принципов:

* человек это единое, уникальное, организованное целое;
* природа человека не зла, а добра или по крайней мере нейтральна;
* практически в каждом человеке есть активная воля «к здоровью, импульс к росту – или к актуализации человеческого потенциала»;
* в каждом человеке заложена способность к творчеству;
* «психопатология является результатом отрицания, фрустрации или искажения сущностной природы человека», психопатологично «все, что нарушает, фрустрирует или искажает самоактуализацию.

К примеру, деструктивность и насилие не являются врожденными качествами. Люди становятся деструктивными в случае искажения, отвержения или фрустрации их внутренней природы.

**ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ**

Согласно представлениям Маслоу, жизнь человека характеризуется постоянным наличием желаний или потребностей, и если удовлетворятся одна потребность, тут же появляется другая. Все потребности врожденные и организованы в иерархическую систему, то есть состоят из следующих ступеней:

**Физиологические потребности** (в пище, питье, кислороде, сне, физической активности, одежде, жилище, отдыхе, сексе и др.). Они касаются непосредственно биологического выживания человека и должны быть удовлетворены на каком-то минимальном уровне прежде, чем любые потребности более высокого уровня станут актуальными. Хронически голодный человек скорее будет занят поисками хоть какой-то еды, чем сочинять музыку или делать карьеру;

**Потребности безопасности** включают в себя потребности в стабильности условий жизнедеятельности, уверенности в завтрашнем дне, в законе и порядке, в предсказуемости событий, в избежании страха, хаоса, болезней. Они влияют на поведение людей, что выражается в предпочтении стабильной работы с хорошим заработком, открытии сберегательных счетов, приобретении страховки, чтобы обеспечить себя на случай болезни, безработицы или в старости;

**Потребности привязанности и любви**. Маслоу выделял два вида любви взрослых: дефицитарная, или Д-любовь, основанная на дефицитарной потребности – любовь, исходящая из стремления получить то, чего нам не хватает, скажем, самоуважения, секса или общества того, с кем мы не чувствуем себя одинокими, то есть это эгоистичная любовь, которая берет, а не дает. Бытийная или Б-любовь – она не собственническая, не назойливая, без желания использовать или изменить другого человека, это любовь «бытия» другого, несмотря на его несовершенства. Но она поощряет в другом человеке его позитивные представления о себе и позволяет ему расти и совершенствоваться;

**Потребность в самоуважении и уважении другими**. Самоуважение включает такие понятия, как компетентность, уверенность, достижения, независимость и свобода. Человеку нужно знать, что он достойный человек, может справляться с задачами, которые предъявляет жизнь. Уважение другими включает в себя престиж, признание, репутацию, статус, принятие, то есть нам важно знать, что то, что мы делаем признается и оценивается значимыми другими;

**Потребность в развитии личности и самореализации**. Побуждение в реализации наших потенциалов естественно и необходимо, но все же только малая часть людей достигают ее. В части случаев люди не видят своего потенциала и не понимают пользы самосовершенствования. Некоторые склонны сомневаться или даже бояться своих способностей. Это явление Маслоу назвал комплексом Ионы, он характеризуется страхом успеха. В других случаях социальное и культурное окружение подавляют тенденцию к актуализации определенными нормами по отношению к какой-то части населения. Примером тому является культурный стереотип мужественности, когда такие человеческие качества, как сочувствие, доброта, мягкость у мужчин осуждаются или высмеиваются, так как рассматриваются как «немужественные». И последнее препятствие для самоактуализации, упоминаемое Маслоу, - это негативное влияние, исходящее из потребности в безопасности. Процесс роста требует постоянной готовности рисковать, отказываться от старых привычек. Это требует мужества. Таким образом, все, что увеличивает страх и тревогу человека, увеличивает также и его тенденцию возврату к поиску безопасности и защиты.

Первые два типа потребностей в своей иерархии Маслоу назвал первичными (врожденными), остальные – вторичными (приобретенными). При этом процесс повышения потребностей выглядит как замена первичных (низших) вторичными (высшими). Согласно принципу иерархии, потребности каждого нового уровня становятся актуальными для индивида лишь после того, как удовлетворены предыдущие запросы. И неважно, насколько высоко продвинулся человек в этой иерархии, если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока они не будут в достаточной степени удовлетворены. Следует также заметить, что потребности никогда не могут быть удовлетворены по принципу «все или ничего». Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности в следующей степени: 85% - физиологические, 70% - в безопасности, 50% - в любви и привязанности, 40% - в уважении, 10% - в самоактуализации. К тому же люди не просто удовлетворяют одну потребность за другой, но одновременно частично удовлетворяют и частично не удовлетворяют их. Маслоу исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей, и чем выше человек может подняться по этой лестнице, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует.

**МОТИВАЦИИ**

Маслоу предложил теорию человеческой мотивации, в которой различал две категории мотивов: дефицитарные мотивы или Д-мотивы и мотивы роста или «бытийные» Б-мотивы. Первые включают в себя базовые потребности – это потребности в пище, безопасности, привязанности, самоуважении и т.п. Наше поведение часто направлено на удовлетворение этих базовых потребностей, иначе возникает состояние фрустрации, напряжения. Мотивы роста определяются наличием у человека метапотребностей - потребностей в справедливости, доброте, красоте единстве и т.п. Они обогащают, расширяют жизненный опыт и, в отличие от дефицитарных мотивов, не снимают напряжение, а увеличивают его посредством нового волнующего и разнообразного опыта. Базовые потребности в большинстве случаев сильнее метапотребностей и организованы иерархически. Метапотребности не имеют иерархии, они одинаково сильны и могут легко замещаться одна другой. Метапотребности также инстинктивны или врожденны, как и базовые и, когда они не удовлетворяются, человек заболевает.

**МЕТАПАТОЛОГИИ**

Маслоу считал, что, когда люди не удовлетворяет свои метапотребности, у них развиваются психические отклонения, которые он назвал метапатологиями. К ним он относил апатию, отчуждение, депрессию, цинизм. Он предположил также, что некоторые формы поведения, связанные с накопительством, ориентацией на потребление, также свидетельствуют о наличии метапатологий, которые проявляются в таких симптомах, как неспособность кого-то глубоко любить, в стремлении жить сегодняшним днем, нежелании видеть что-либо ценное и достойное в жизни, неумении ценить настойчивость в поисках личного совершенствования, неэтичном поведении. Маслоу размышлял о том, что метопатологии могут быть ответственными за искажение ценностного развития. Он чувствовал, что многие люди путают правильное и неправильное, например, не осуждая пьянство, наркотики, войну. Это происходит потому, что они лишены метапотребностей совершенствования, доброты, честности и справедливости, а это приводит к оскудению социальных чувств, неуважению к правам других и равнодушию к таким этическим ценностям, как благородство и сострадание

**ИЗУЧЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

Маслоу полагал, что если психология будет изучать исключительно ущербных невротичных людей, то она обречена быть «искалеченной» психологией. Чтобы создать более полную и всеобъемлющую науку о человеке, психологи также обязаны изучать людей, в полной мере реализовавших свой потенциал. В своем неформальном исследовании Маслоу обрисовал людей, которых он считал самоактуализирующимися. Это были люди, которые по всем общепринятым стандартам достигли полной зрелости. Хотя он вынужден был признать, что самоактуализирующихся людей немного, он обнаружил их среди исторических персонажей таких как Линкольн, Джефферсон, Уолт Уитмен, Торо, Бетховен. Некоторые были живы во время исследования – Элеонор Рузвельт, Эйнштейн. В группу исследованных вошли также друзья и знакомые ученого, студенты колледжа. Всего было обследовано 48 человек, отнесенных к самоактуализирующимся личностям. Маслоу поставил перед собой цель найти и описать в обследованных черты, которые отличают их от большинства людей. Этими отличительными чертами оказались: 1) полное принятие реальности и комфортное отношение к ней; 2) принятие себя, других людей и природы такими, какие они есть; 3) спонтанность, естественность поведения; 4) профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, проблему; 5) отстраненность, потребность в уединении; 6) автономность, самостоятельность суждений; 7) новизна, свежесть восприятия, открытость новому опыту; 8) различение целей и средств, зла и добра («не всякое средство хорошо для достижения цели»); 9) наличие глубоких духовных или мистических переживаний; 10) большие творческие ресурсы; 11) готовность к решению новых проблем, к подлинному пониманию своих возможностей; 12) чувство юмора не агрессивно, а философично; 13) близкие отношения с некоторыми особенно любимыми людьми не поверхностны, а глубоки и эмоциональны; 14) ценности и отношения демократичны.

Самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании каких-либо произведений. Родитель, спортсмен, студент, рабочий – все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают. Специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Самоактуализирующиеся люди, по словам Маслоу, «так или иначе посвящают себя поиску того, что я назвал ценностями Бытия, поиску главных, вечных, лежащих в основании всего ценностей, которые не могут быть подчинены никаким другим, более важным. Их около четырнадцати этих высших ценностей, ценностей Бытия, в их числе Истина, Красота и Добродетель...». По определению Маслоу, самоактуализирующийся человек – это психически здоровый человек, сумевший полностью раскрыть свой потенциал.

**ОЦЕНКА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

Хотя, Маслоу представил широкую и убедительную концепцию мотивов человека, именно самоактуализация привлекла его интерес и завладела воображением. Пытаясь дать точное описание тех личностей, которые наиболее полно проявили свои способности, он пытался помочь людям увидеть важность самоактуализации. И неудивительно, что попытки, направленные на эмпирическое подтверждение гуманистического направления в теории личности, сконцентрировались почти исключительно на самоактуализации. В 1964 году Shostrom разработал «Опросник личностной ориентации» (Personal Orientation Inventory ,POI), который дал возможность измерить ценности и поведение, связанные с самоактуализацией. POI – это опросник самоотчета, разработанный для оценки различных характеристик самоактуализации в соответствии с концепцией Маслоу. Он состоит из 150 утверждений вынужденного выбора. Из каждой пары респондент должен выбрать то, которое лучше его характеризует. Опросник состоит из двух основных шкал и десяти субшкал. Первая основная шкала измеряет то, в какой степени человек является направленным на себя, а не на других в поисках ценностей и смысла жизни. Очевидно, никто не может функционировать эффективно в обществе без чувства направленности на других, но тем не менее от самоактуализирующихся людей следует ожидать большей направленности на себя, чем от людей, которые самоактуализируются в меньшей степени. Вторая шкала называется компетентность во времени. Она измеряет то, в какой степени человек живет в настоящем, а не концентрируется на прошлом или будущем. Субшкалы включают в себя ценности самоактуализации, экзистенциальность, эмоциональную реактивность, спонтанность, заботу о своих интересах, самоприятие, природу человека, синергизм, приятие агрессии и способность к близким отношениям. Тест с успехом используется, для измерения позитивного уровня психического здоровья человека, позволяет оценить его уровень самоактуализации.

**«ПИКОВЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ»**

Маслоу исследовал природу того, что он называл «пиковые переживания». Отчеты были получены в ответ на просьбу подумать о своих самых замечательных переживаниях в жизни. Было обнаружено, что самоактуализирующиеся люди часто переживают мгновения благоговейного трепета, экстаза. Так бывает, что они настолько погружаются в определенную деятельность, что теряют чувство времени и пространства. Как правило, люди, подверженные пиковым переживаниям, чувствуют большую интеграцию, единство с миром, владение собой, спонтанность, более восприимчивы и т.д. Для измерения наклонности к пиковым переживаниям наиболее часто используется «Шкала пиковых переживаний» Mathas. В исследованиях с использованием этой шкалы, состоящей из 70 пунктов, были получены данные в поддержку взглядов Маслоу. Например, люди, получившие высокие показатели по шкале, сообщали о случаях трансцендентных, мистических переживаний и ощущении большого счастья. Высокие показатели также соответствовали образу жизни, ориентированному на «бытийные» ценности, какие как истина, красота и справедливость.

*Источник: Методическое пособие к курсу «Теории личности» [Электронный ресурс]. - URL: http://www.studmed.ru/metodicheskoe-posobie-k-kursu-teorii-lichnosti\_906dc9b1384.html. (Дата обращения: 13.03.2018 г.)*

**4. Феноменологическая теория личности Карла Роджерса**

В результате своих клинических наблюдений Роджерс пришел к заключению, что самая сокровенная сущность природы человека ориентирована на движение вперед к определенным целям, конструктивна, реалистична и весьма заслуживает доверия. Он считал человека активным существом, ориентированным на отдаленные цели и способным вести себя к ним.

Роджерс утверждал, что христианство культивировало представление, что люди от природы злы и грешны. Он также утверждал, что этот негативный взгляд на человечество был еще усилен Фрейдом, нарисовавшим портрет человека, движимого ид и бессознательным, которые могут проявить себя в инцесте, убийстве, воровстве, сексуальном насилии и других ужасающих действиях. В соответствии с этой точкой зрения люди коренным образом иррациональны, несоциализированы, эгоистичны и деструктивны по отношению к себе и другим. Роджерс допускал, что у людей иногда бывают злые и разрушительные чувства, аномальные импульсы и моменты, когда они ведут себя не в соответствии с их истинной внутренней природой (Rogers, 1980). Когда же люди функционируют полностью, когда ничто не мешает им проявлять свою внутреннюю природу, они предстают как позитивные и разумные создания, которые искренне хотят жить в гармонии с собой и с другим. Роджерс имел глубокое, почти религиозное чувство уважения к природе человека. Он утверждал, что все человечество обладает естественной тенденцией двигаться в направлении независимости, социальной ответственности, креативности и зрелости.

**Полноценный человек**

Хорошую жизнь К. Роджерс понимал как направление, в котором человек движется, следуя своей истинной природе.
Полноценно функционирующий человек — такой, который использует свои способности и таланты, реализует свой потенциал, движется к полному познанию себя и своих переживаний.

Он выделил 5 основных личностных характеристик таких людей:

1. **Открытость переживанию** (открытость опыту) — такие люди способны слушать себя, чувствовать свои внутренние переживания разной модальности (висцеральной, сенсорной, когнитивной и др.), способны осознавать свои глубокие мысли и чувства, при этом не испытывая тревоги.
Например, полноценно функционирующий человек может, слушая скучную лекцию, вдруг почувствовать желание публично упрекнуть профессора в том, что он такой скучный. В приведенном примере человек, вероятно, осознает, что не следует поддаваться своему желанию, поскольку это причинит вред ему и другим (в частности, профессору, который, сам того не зная, стал «мишенью»), и поэтому откажется от этой мысли и переключит свое внимание на другое. Следовательно, для полноценно функционирующего человека нет внутреннего переживания или эмоции, которые угрожали бы ощущению собственной правоты — он действительно открыт для всех возможностей.
2. **Экзистенциальный образ жизни** — это тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, причем каждое переживание является свежим и уникальным, отлично от того, что было ранее. Предполагается что «Я» человека и его личность берут начало из самого переживания, а не наоборот.
3. **Организмическое доверие** — способность человека принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их как основу для выбора поведения.
4. **Эмпирическая свобода** — говорит о том, что человек может жить свободно без каких-либо ограничений и запретов. В этом аспекте, по Роджерсу, каждый волен делать свой собственный выбор, несмотря на внешние факторы, в любом случае это будет его личное решение, зависящее только от него самого. Такой человек имеет массу возможностей и перспектив, которые могут быть реализованы им по собственному желанию. «Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия — это я сам».
5. **Креативность** — подразумевает гибкость, адаптивность и творческий подход к отдельным ситуациям и к жизни в целом. Однако такие люди не всегда являются приспособленным к культуре, и не относятся к конформистам. Они как писал Роджерс: могут быть членами общества, его продуктами, но но не рабами.
Роджерс пытался объединить эти качества полноценно функционирующего человека в целостную картину, когда писал:
«Хорошая жизнь включает в себя более широкую сферу, большую ценность, чем ограниченный образ жизни, который ведет большинство из нас. Быть частью этого процесса значит погрузиться в часто пугающее и часто удовлетворяющее переживание более осознанного образа жизни с большим диапазоном, большим разнообразием, большим богатством. Я полагаю, стало достаточно очевидным, почему для меня такие прилагательные, как счастливый, довольный, блаженный, приятный, оказываются не совсем подходящими к какому-то общему описанию процесса, который я назвал хорошей жизнью, хотя иногда человек испытывает эти чувства. Мне кажется, что больше подходят такие прилагательные, как обогащенный, волнующий, поощряемый, интересный, значимый. Хорошая жизнь, я уверен, не подходит для человека малодушного, она требует расширения и роста в направлении раскрытия собственного потенциала. Для этого необходимо мужество. Это означает, что нужно быть в потоке жизни» (Rogers, 1961, p. 195-196).

**Теория личности по К. Роджерсу**

Наряду с позитивной точкой зрения на природу человека, Роджерс выдвинул гипотезу о том, что **все поведение вдохновляется и регулируется неким объединяющим мотивом,** который он называл **тенденцией актуализации.** Он представляет собой *«свойственную организму тенденцию развивать все свои способности, чтобы сохранять и развивать личность»* (Роджерс, 1959, р. 196). Таким образом, важнейший мотив жизни человека — это актуализировать, то есть сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие качества своей личности, заложенные в ней от природы. Эта фундаментальная тенденция является **единственныммотивационным конструктом,** постулированным Роджерсом. Действительно, Роджерс чувствовал, что ничего нельзя объяснить, постулируя специфические мотивы, такие как голод, половое влечение, безопасность, и используя эти гипотетические мотивы для объяснения причин поведения (Rogers, 1980). Возьмем в качестве примера голод. Традиционно психология рассматривала его как отдельное влечение, или мотив, вещь в себе. **В системе взглядов Роджерса голод является только одним из специфических выражений господствующего мотива [т. е. тенденции актуализации],** лежащего в основе нашего существования, а именно — он необходим, чтобы «сохранить» человека. Если вы в это не верите, прекратите есть. Меньше чем через неделю вы в это поверите или умрете. Или рассмотрим половое влечение как мотив— оно служит для «интенсифицирования» человека. Это понятно и без пояснений. Или потребность достижения — желание отличиться, выполнить трудную задачу. С точки зрения Роджерса, *данную потребность можно трактовать как одно из выражений тенденции актуализации.* Стремление человека к достижениям является способом совершенствования внутреннего потенциала.

Роджерс полагал, что при отсутствии значительных внешних ограничений или антагонистических воздействий тенденция актуализации естественно выразится посредством разнообразных форм поведения.
Далее некоторые существенные признаки определяют тенденцию актуализации как «один центральный источник энергии в организме человека» (Rogers, 1980, р. 123). Во-первых, она берет начало в физиологических процессах организма (то есть это биологический факт, а не психологическая тенденция). На организменном уровне тенденция актуализации выражается не только в сохранении организма с удовлетворением дефицитарных потребностей (воздух, пища, вода), она также развивает организм, обеспечивая эволюцию и дифференциацию органов и функций тела, его рост и постоянное обновление. А мотивационная сила, с которой тенденция актуализации действует на психические процессы, относящиеся к самости, имеет еще большее значение. Тенденция актуализации является активным процессом, отвечающим за то, что организм всегда стремится к какой-то цели, будь то начинание, исследование, перемены в окружении, игра или творчество. Она ведет человека в направлении автономии и самодостаточности.

Тенденция актуализации не просто нацелена на снижение напряжения (сохранение жизненных процессов и поиски комфорта и покоя). Она также подразумевает повышение напряжения. Вместо того, чтобы считать конечной целью любого поведения уменьшение напряжения, Роджерс полагал, что поведение мотивировано потребностью человека развиваться и улучшаться. Человеком управляет процесс роста, в котором его личностный потенциал приводится к реализации. К тому же *Роджерс утверждал, что эта конструктивная биологическая тенденция является общей для всех форм жизни — она присуща не только людям, даже не только животным, но всему живому.* Это сущность жизни!

Роджерс считал, что проявления тенденции актуализации в поведении можно охарактеризовать в терминах желания достичь или завершить что-то, что сделает жизнь человека более разнообразной и удовлетворительной (например, стремление получить хорошую оценку, добиться повышения по службе, быть независимым, помогать людям, больным СПИДом). Например, маленький ребенок, который учится ходить, поражает своим упорством — он действительно «зациклился» на этом и актуализируется. Он падает назад или вперед, ударяется головой и расквашивает нос. Но, в конце концов, он идет. Также и игрок в теннис стремится улучшить свой удар справа и слева, игрок в гольф — прицел и удары по мячу, профессор колледжа — свои статьи, а подросток — свою идентичность. *Движение к саморазвитию часто сопровождается борьбой и страданиями, но побудительный мотив настолько непреодолим, что человек настойчиво продолжает свои попытки, несмотря на боль и неудачи, которые, вероятно, испытывает.* Короче, Роджерс предположил, что фактически все поведение людей направлено на повышение их компетентности или на их актуализацию.

Для Роджерса **весь жизненный опыт оценивается с позиции того, насколько хорошо он служит тенденции актуализации.** Эта установка отражается в другом термине, который он использовал в связи с этой тенденцией: **организмический оценочный процесс.** Это словосочетание отражает идею о том, что **люди ищут и оценивают позитивно переживания, которые они воспринимают как содействующие их личности или развивающие ее.** Люди испытывают чувство удовлетворения от таких позитивных переживаний. И напротив, **они избегают и оценивают негативно те переживания, которые воспринимают как противоречащие или препятствующие их актуализации.** Организмический оценочный процесс позволяет людям оценить переживания с точки зрения того, насколько они способствуют тенденции актуализации или препятствуют ей. И вполне естественно, они будут обращаться к переживаниям актуализации и избегать переживаний, воспринимаемых иначе. Роджерс предположил, что даже маленькие дети, если есть для этого возможность, будут действовать в соответствии с организмическим оценочным процессом: «Самый простой пример — это ребенок, который ценит пищу, пока голоден, и испытывает к ней отвращение, когда насыщается; в какой-то момент он оценивает стимуляцию, а вскоре оценивает только остальное; он удовлетворяется диетой, которая в конечном итоге максимально интенсифицирует его развитие» (Rogers, 1959, р. 210).

**Наиболее необходимым аспектом тенденций актуализации, с точки зрения личности, является стремление человека к самоактуализации.** В контексте теории Роджерса **тенденция самоактуализации — это процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью.**Пытаясь достичь этого, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поисками и волнениями. К тому же самоактуализирующийся человек живет экзистенциально, непринужденно наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней. По Роджерсу, не требуется каких-то особых мотивационных конструктов (то есть специфических влечений), чтобы понять, почему человек активен; каждый человек исходно мотивирован просто тем, что живет. Мотивы и влечения не объясняют целенаправленной деятельности организма. Человечество в основе своей является активным и самоактуализирующимся в силу своей собственной природы.

Нужно подчеркнуть, что самоактуализация как таковая не является конечным состоянием совершенства. Роджерс полагал, что ни один человек не становится самоактуализированным настолько, чтобы отбросить все мотивы. У него всегда остаются таланты для развития, навыки для совершенствования, более действенные и приятные способы для удовлетворения биологических потребностей. Однако можно говорить о людях, которые достигли большей самоактуализации, чем другие; они далее других продвинулись к такому функционированию, которое можно назвать более полноценным, творческим и автономным.

Фундаментальное понятие теории Роджерса – **«Я-концепция»,** или **«Самость»,** определяемая как **гештальт, состоящий из восприятия себя и своих взаимоотношений с другими людьми, а также из ценностей «Я».**

|  |
| --- |
| Самость или представление человека о себе основывается на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего. *Методическое пособие по курсу Теории личности* |

Я-концепция включает не только **восприятие себя реального,** но также и **представление о себе таком, каким бы человек хотел быть (Я-идеальное).**

|  |
| --- |
| То, в какой мере Я-реальное (представления человека о самом себе в данный момент) отличается от Я-идеального - один из показателей дискомфорта, неудовлетворенностей, невротических трудностей. **Принятие себя таким, каков человек на самом деле, а не таким каким бы он хотел быть, - признак душевного здоровья.** *Методическое пособие по курсу Теории личности* |

Несмотря на то, что «Я» человек постоянно меняется в результате опыта, оно всегда сохраняет качества целостного гештальта, т.е. *представление человека о себе самом остается относительно постоянным.* Роджерс выдвинул теорию, что когда «Я» только формируется, оно регулируется исключительно организмическим оценочным процессом. Иначе говоря, младенец или ребенок оценивает каждое новое переживание с позиции того, способствует оно или препятствует его врожденной тенденции актуализации. Например, голод, жажда, холод, боль и неожиданный громкий шум оцениваются негативно, так как мешают поддержанию биологической целостности. Пища, вода, безопасность и любовь оцениваются позитивно, так как они способствуют росту и развитию организма. В некотором смысле организмический оценочный процесс является контролирующей системой, которая способствует правильному удовлетворению потребностей младенца. Младенец оценивает свои переживания в соответствии с тем, нравятся они ему или не нравятся, доставляют ему удовольствие или нет и так далее. Такое оценивание проистекает из его спонтанной реакции на непосредственные переживания, будь то сенсорные, висцеральные или эмоциональные стимулы.

Карл Роджерс уделял внимание такому понятию как **позитивное внимание,** которое раскрывается как *потребность в любви и принятии со стороны других.* Наиболее выраженной потребность в позитивном внимании можно наблюдать у младенцев и маленьких детей. Поведение взрослых также актуализируется мотивом понравится другим, быть любимым, что приводит к совершению сознательных поступков в этом направлении, которые удовлетворяют его потребности.

В развитии личности, согласно теории Роджерса, значимым является отношение к человеку значимых людей, прежде всего родителей. *Если ребенок получает от значимых других полное принятие и уважение* **(безусловное позитивное внимание),** *тогда его формирующаяся Я-концепция соответствует всем врожденным потенциальным возможностям.* Но *если ребенок сталкивается с принятием одних и отклонением других форм поведения, если позитивное внимание предъявляется с условием, например: «Я буду тебя любить, если ты будешь хорошим»* **(обусловленное позитивное внимание),** *тогда его Я-концепция будет не вполне соответствовать врожденным потенциальным возможностям, а определяться социумом.* Ребенок будет вырабатывать *оценочные понятия о том, какие из его действий и поступков достойны уважения и принятия, а какие нет* **(условия ценности).** *В ситуации, когда поведение человека оценивается как недостойное, возникает тревога, которая приводит к защитному вытеснению из сознания или искажению несоответствия между реальным поведением и идеальными образцами.*

В зависимости от того, какое позитивное внимание испытывал человек в течение жизни, формируется тот или иной тип личности. По Роджерсу, существует два противоположных типа: **«полноценно функционирующая личность»** и **«неприспособленная личность».** *Первый тип является идеальным человеком, получившим* **безусловное позитивное внимание.** Его характеризует *открытость к переживанию* (эмоциональная глубина и рефлексивность), *экзистенциальный образ жизни* (гибкость, адаптируемость, спонтанность, индуктивное мышление), *организмическое доверие* (интуитивный образ жизни, уверенность в себе, доверие), *эмпирическая свобода* (субъективное ощущение свободы воли) и *креативность* (склонность к созданию новых и эффективных идей и вещей).

Второй тип соответствует человеку, получившему **условное позитивное внимание.** *Он имеет* **условия ценности,** *его Я-концепция не соответствует потенциальным возможностям, его поведение отягощено защитными механизмами.* Он *живет согласно заранее представленному плану,* а не экзистенциально, *игнорирует свой организм,* а не доверяет ему, *чувствует себя скорее управляемым,* чем свободным, *скорее заурядным и конформным,* чем творческим.

|  |
| --- |
| Даже самый психически здоровый человек иногда сталкивается с переживанием, которое угрожает его Я-концепции, и бывает вынужден ложно истолковать или отрицать переживание. Так, если человек считает себя честным, но совершит какой-то нечестный поступок, он будет ощущать угрозу. Человек, который считает себя любящим и мягким, будет испытывать тревогу всякий раз, когда почувствует и осознает свои гнев и враждебность. Однако, **когда переживания совершенно не согласуются с Я-концепцией,** или **когда несогласующиеся переживания встречаются часто,** человек испытывает сильную тревогу, которая может серьезно нарушить повседневный порядок. Человека в таком состоянии обычно называют **«невротиком»** (хотя сам Роджерс избегал использовать подобные диагностические ярлыки). В подобных случаях уровень внутреннего дискомфорта человека таков, что он, вероятно, нуждается в помощи психотерапевта. *Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности* |

С нарушениями Я-концепции связаны основные формы психопатологии личности. Так, *если переживания человека не согласуются с его Я-концепцией, он чувствует тревогу, которая не полностью устраняется его психологическими защитами,* и происходит развитие **невроза.** При *сильном несоответствии между «Я» и переживаниями защита может оказаться неэффективной и Я-концепция разрушается.* В этом случае наблюдаются **психотические нарушения.**

Для психологической помощи при различных личностных нарушениях Роджерс разработал метод психотерапии, известный под названиями **«недирективная терапия»** и **«терапия, центрированная на человеке»,** в которой ключевым фактором конструктивного изменения личности являются *взаимоотношения между терапевтом и клиентом.*

|  |
| --- |
| Важным элементом общения психолога с клиента в процессе клиент-центрированной терапии является так называемая **триада Роджерса:** 1. переживание психологом **эмпатического понимания** внутреннего состояния пациента,
2. переживание (и демонстрация) психологом **безусловной положительной оценки и принятия пациента,**
3. собственная **конгруэнтность** психолога (искренность).

Эти качества способствуют установлению **доверительного контакта** (такого уровня безопасности, принятия и доверия во взаимодействии с консультантом, который позволяет клиенту выразить то, что его беспокоит), который необходим для **обсуждения значимых проблем клиента.** *Монография «Медицинская психодиагностика и инженерия знаний» К.Р. Червинская, О.Ю. Щелкова; Под ред. Л.И. Вассермана СПб.: М.: Ювента, Академия, 2002.*  |

В отличие от многих психоаналитиков К. Роджерс считал, что людям необходимо позитивно рассматривать себя. Потребность в позитивном внимании к себе — это приобретенная потребность, которая появляется при сравнении своих переживаний с удовлетворением или неудовлетворением потребности к позитивному вниманию. Иначе говоря, позитивное внимание к себе соотносится с удовлетворением при одобрении и неудовлетворением при неодобрении себя.

*Источник: Точка зрения Роджерса на природу человека [Электронный ресурс]. - url.: http://om-istina.ru/?p=4578. (Дата обращения: 05.03.2018 г.)*

\*\*\*

К экзистенциальной психологии тесно примыкают гуманистические теории, например клиентцентрированная психология (психотерапия) К. Роджерса (1902- 1987). Ключевое место в данной системе занимают понятия самости и самоактуализации. Самость или Я-концепция - это совокупность представлений человека о себе, которые являются результатом опыта и непрерывно изменяются в течение жизни. Самоактуализация - стремление личности к росту и развитию в соответствии с изначально заложенными в ней потенциальными возможностями. Тенденция к самоактуализации ярко проявляется у человека и является признаком личностного благополучия. Самоактуализирующаяся личность имеет ряд специфических характеристик: открытость новому опыту, веру в свой организм, внутренний локус контроля (самостоятельность, независимость, ответственность), стремление существовать в процессе (роста и развития). Нормальная (здоровая) личность относительно близка к идеалу самоактуализирующейся личности [16].

У аномальной личности процесс самоактуализации заблокирован и существует лишь в возможности. Основная преграда, по мнению К. Роджерса, коренится в системе так называемых условных ценностей. Условные ценности приводят к тому, что человек относится положительно к себе и другим людям только в случае их соответствия каким-то условным идеалам. В то время как при безусловном положительном отношении человек рассматривается как высшая ценность и заслуживает принятия без каких-либо условий его соответствия идеалам-требованиям.

Условные ценности формируются в детстве в семье, например когда мать, используя потребность ребенка в любви и уважении, выражает отрицательное отношение к нему из-за невыполнения им ее конкретных требований. Далее самоуважение ребенка будет зависеть от навязанных ценностей матери и способности им соответствовать. Находясь под жестким влиянием навязанных условных ценностей, личность по существу превращается в маску-личину.

Таким образом, для нормального развития человек должен иметь опыт самовыражения. Напротив, нереалистичные, искаженные представления о себе, противоречивый опыт, внутренний конфликт между потребностью в самореализации и зависимостью от оценок извне, - все это неизбежно вызывает проблемное поведение. Следовательно, для преодоления личностных и поведенческих проблем необходимо стимулировать процесс актуализации, создавая специальные условия. Например, в ходе клиентцентрированной терапии это - искренний интерес к личности, безусловное положительное принятие человека, безоценочное отношение к нему.

*Источник: Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 288 с.*