



Хуманистични и екзистенциални ПОДХОДИ

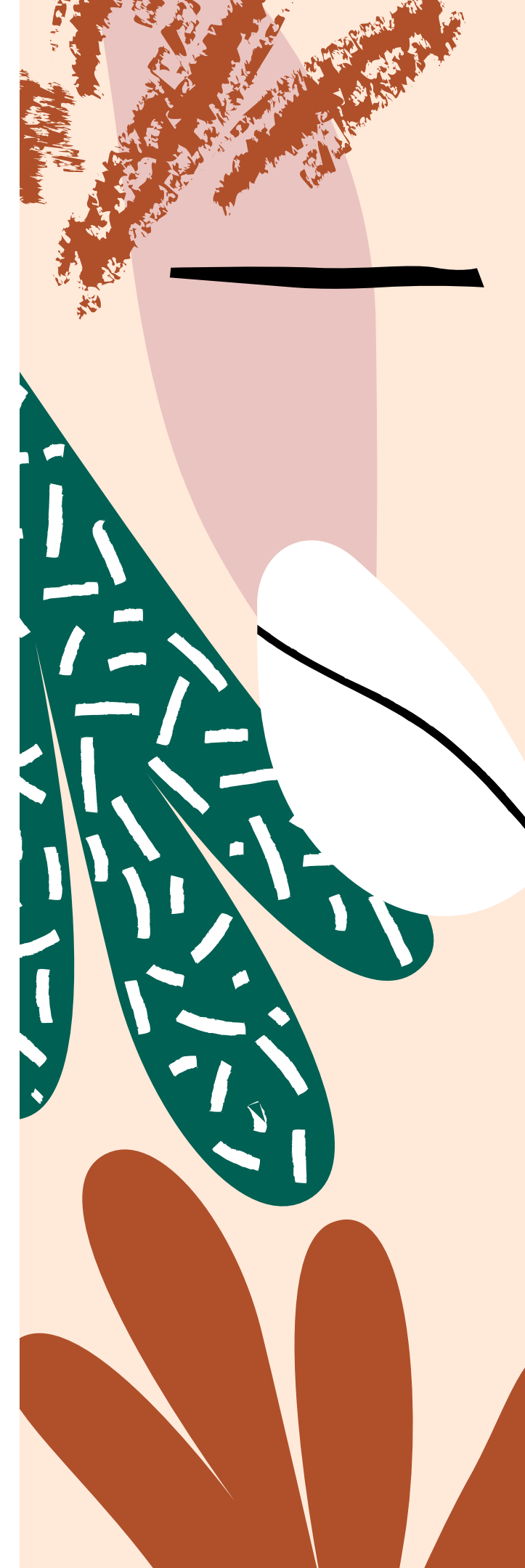
Хуманистични подходи

- Разработен като алтернатива на психодинамичния подход
- Хората се разглеждат като креативни същества, които се стремят към личностен растеж
- Индивидите могат съзнателно да насочват собственото си поведение към реализиране на пълния си потенциал
- Психопатология = нарушения в себе-осъзнатостта и ограничения пред себеизразяването
- Фокусирана върху позитивното психично здраве: всеки човек има естествен потенциал, който може да бъде актуализиран



Хуманистични подходи

- *Феноменология* = поведението се определя от възприятията и преживяванията на индивида
- Възприятията и преживяванията на клиента са в центъра на терапията - това, което клиентът възприема, чувства и мисли "*тук и сега*"
- Възможно е преживяванията от ранното детство да са изиграли формираща роля, но най-важни са настоящите преживявания на клиента в реалността



Хуманистични подходи

- Хуманистичните терапевти не търсят дълбоките исторически корени на представения проблем
- Фокусът е върху непосредствените преживявания *тук и сега* и как те могат да бъдат интегрирани в цялостната личност
- Акцент върху емпатията - подпомагане на клиента в по-точното разбиране и приемане на истинската му същност



Основни предположения

- Индивидуалните преживявания могат да бъдат разбрани само от гледната точка на клиента
- Хората са изначално добри и ориентирани към развитие, имат избори и отговорности
- Спецификата на терапевтичната връзка е лечебна - терапевтите трябва да уважават преживяванията на клиентите и да вярват в способността им да се променят
- Клиентите се разглеждат като равнопоставени; терапевтите се отнасят към клиентите като към отговорни личности, които са експерти по отношение на собствените си преживявания и които в крайна сметка трябва да са тези, които вземат решения за живота си

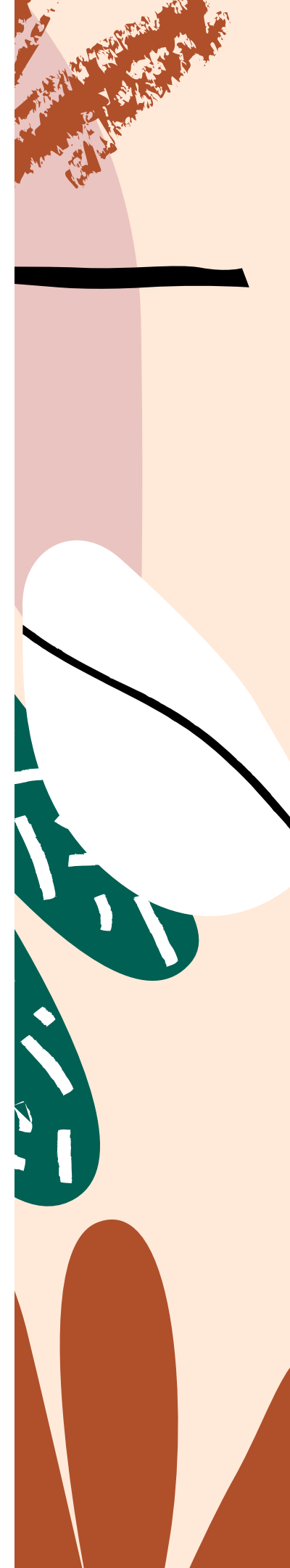


Карл Роджърс

- Личността се развива от ранна детска възраст
- Всички човешки преживявания се оценяват като положителни или отрицателни в зависимост от това дали съответстват или не на индивидуалната *тенденция към себеактуализация* (движещата сила на развитието, индивидуалната потребност да се достигне до разгръщане на пълния потенциал)
- Индивидуалните преживявания могат да бъдат повлияни от оценките на заобикалящите
- Аз-концепцията се развива в контекста на ранните взаимоотношения със значимите други хора - техните стилове на общуване и отношение към детето са от ключово значение

Карл Роджърс

- Идеалната ситуация - родителите успяват да комуникират приемане на преживяванията и поведенията на детето - *безусловно положително приемане*
 - Критично изискване за психологическо израстване - детето по естествен начин включва тези преживявания в своята реална представа за себе си
- Когато родителите изразяват неодобрение или отхвърляне, детето може да преживее любовта като условна
- Хората ценят положителното отношение на другите толкова високо, че се стремят към него, дори ако това означава да мислят и действат по начин, който не съответства на тенденцията към себеактуализация



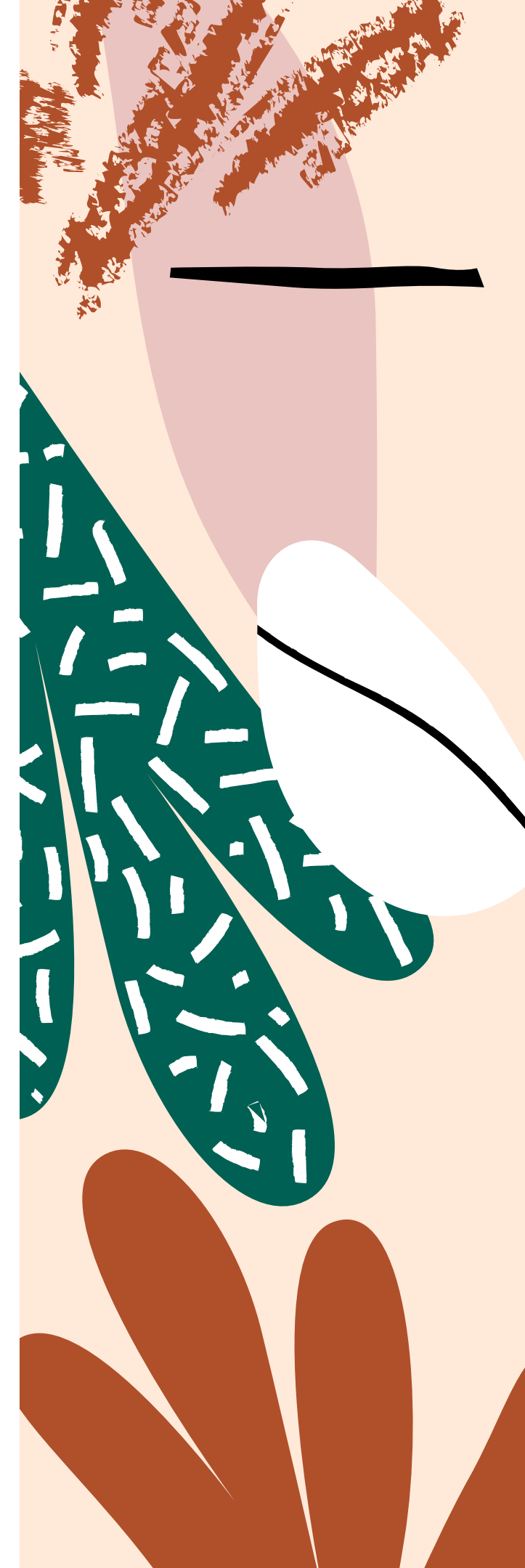
Карл Роджърс

- *Условия за ценност (conditions of worth)* - обстоятелства, при които човек получава положително отношение от другите само ако се държи, чувства, мисли по определен начин
- Условията за ценност обикновено се създават първо от родителите, семейството и други обществени фактори, но по-късно се поддържат вътрешно от индивида
- Хората, които се сблъскват с екстремни или прекомерни условия на ценност, вероятно ще преживяват различни негативни последици
- Те могат да се държат по начин, който не съответства на тяхната същност, за да угодят на другите - за сметка на личностното израстване



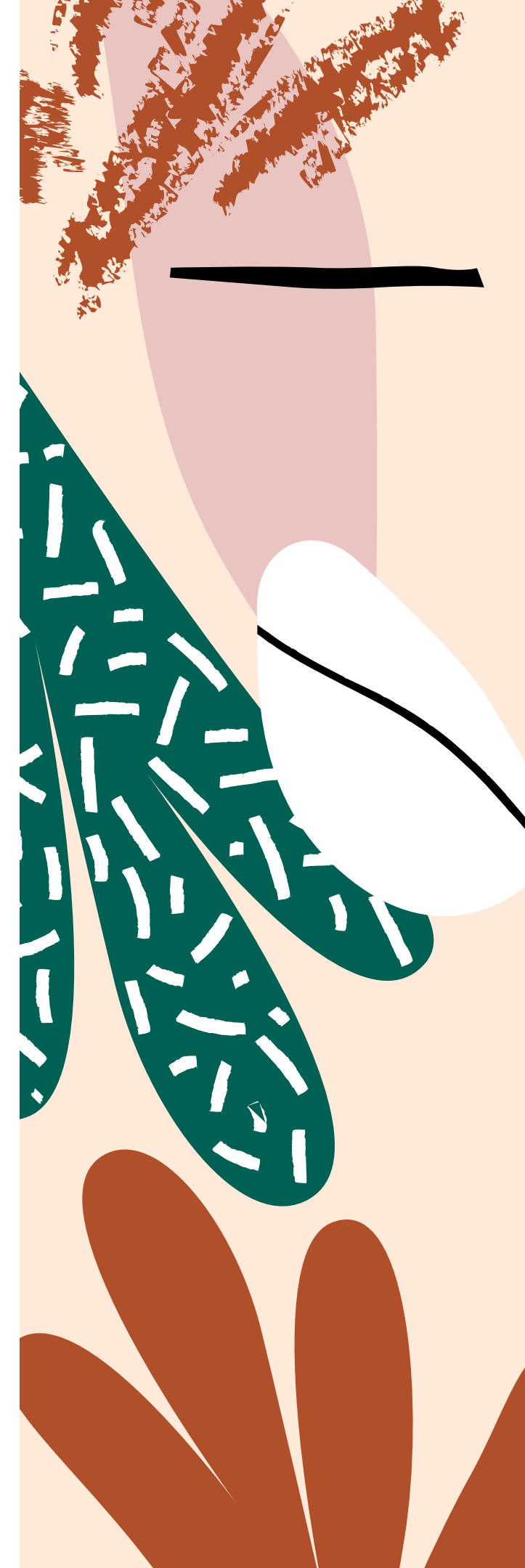
Карл Роджърс

- Условието за ценност водят до формиране на твърди убеждения, че приемането от другите и собствената ценност зависят от това да следваме определен начин на мислене и поведение
- Разминаването между реалния Аз и идеалния Аз се нарича несъответствие (*incongruence*)
- Условието на ценност принуждават хората да изкривяват своите истински чувства или преживявания
- Като резултат, могат да възникнат различни симптоми или психологическо страдание



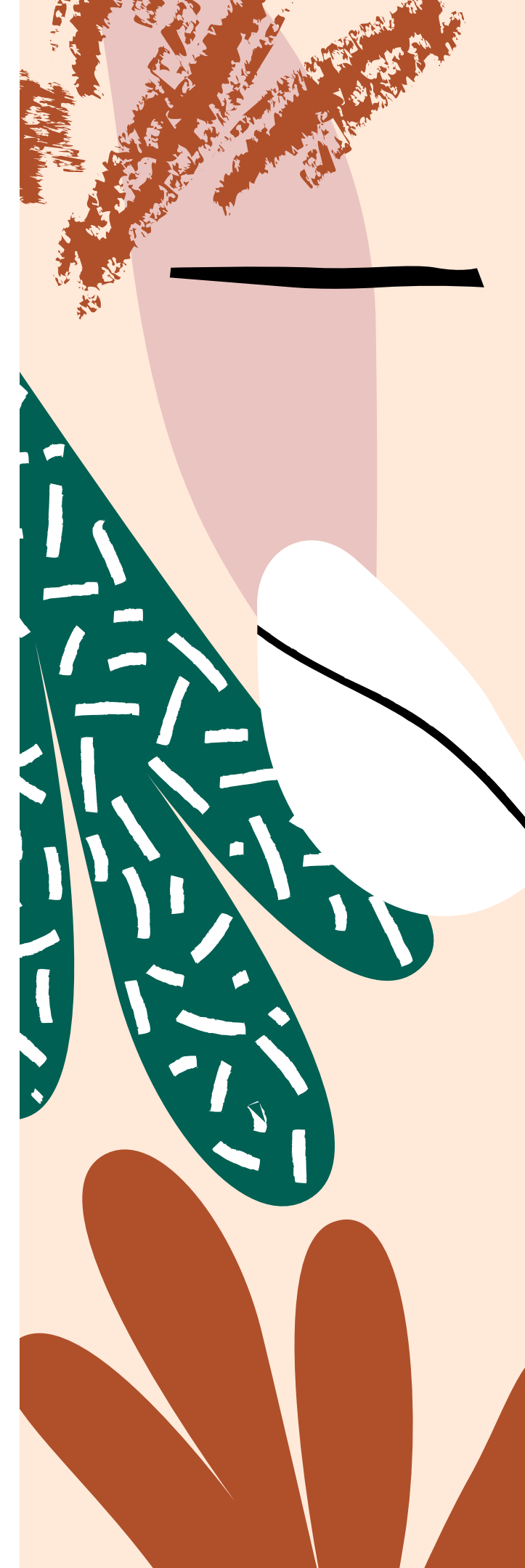
Личностно-центриран подход

- Роджърс вярва, че хората имат вроден стремеж към растеж - тенденция към себеактуализация
- Клиентът е експерт по себе си
- Терапията като процес "ако ..., тогава": Ако терапевтът създаде подходящите условия, клиентът, воден от вродения си потенциал за растеж, спонтанно ще се подобри
- Терапевтичното взаимоотношение е основният инструмент на терапевта за подпомагане на желаната промяна у индивида



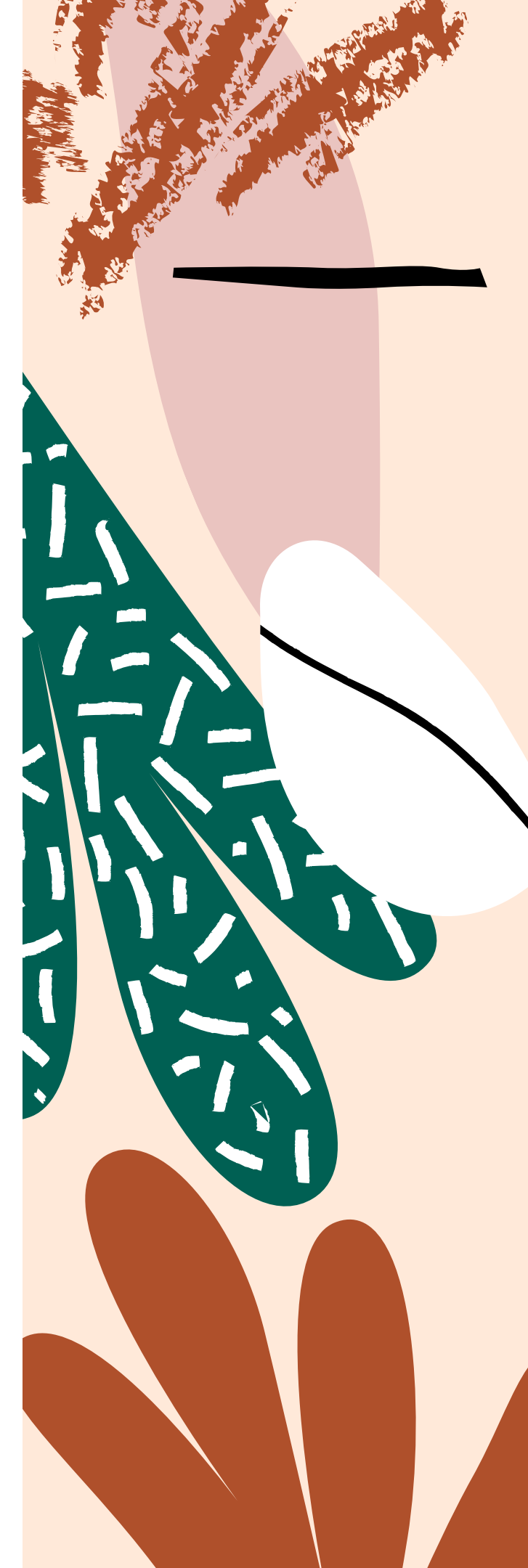
Цели

- Личностно-центрираните терапевти не поставят цели на своите клиенти
- Основната цел на терапията е клиентите да осъзнаят по-автентично своите преживявания
- Терапевтът насърчава това осъзнаване, като осигурява междуличностни отношения, които клиентът може да използва, за да намали несъответствието и да насърчи личностното израстване
- Тази насърчаваща растежа връзка може да се появи само ако терапевтът изпитва и изразява три взаимосвързани нагласи: безусловно положително отношение, емпатия и съответствие



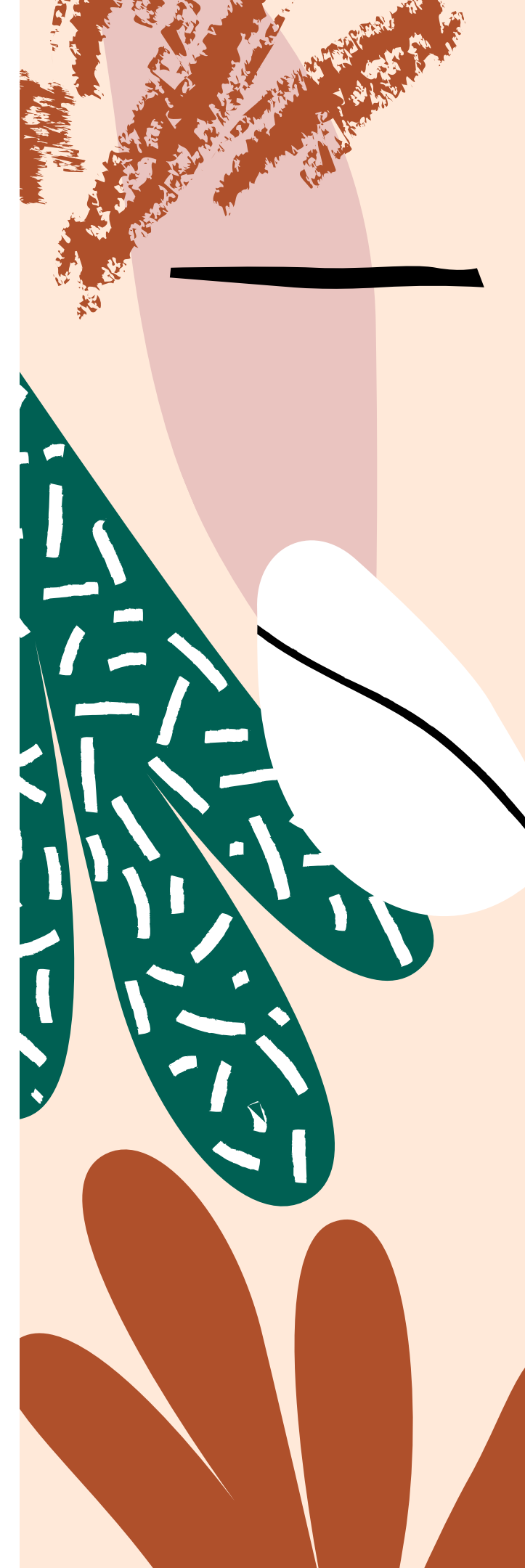
Безусловно положително отношение

- Терапевтът се интересува от клиента, приема го, без да го съди, и вярва в способността му да се променя и да реализира своя потенциал
- Преживяването да бъдеш оценен и уважаван като човешко същество може да бъде стимулиращо растежа преживяване за клиенти, чието развитие е било възпрепятствано от условия за ценност
- Клиентите трябва да се чувстват ценени и свободни да бъдат себе си, без да са задължени да се опитват да угодят на терапевта
- Емпатичното слушане е важна проява на безусловното положително отношение



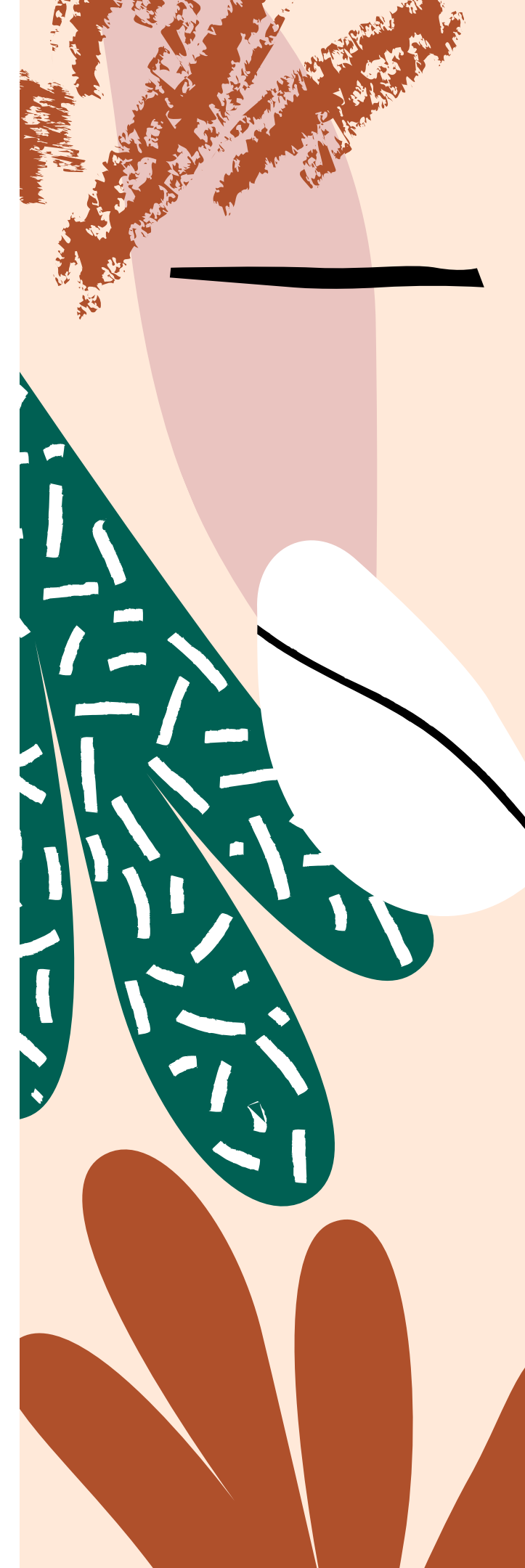
Емпатия

- За да разбере клиента, терапевтът трябва да се опита да види света такъв, какъвто го вижда клиентът
- Това включва *емпатия* - преживяна, но и точно изразена
- За да предадат *емпатично отношение*, терапевтите използват методите на активното слушане, като например рефлексия:
 - предаване на желанието на терапевта за емоционално разбиране
 - повишаване на осъзнатостта на клиентите за собствените им чувства и преживявания



Автентичност (съответствие)

- Колкото по-истински е терапевтът в отношенията си с клиентите, толкова по-полезен може да бъде за клиента
- Чувствата и действията на терапевта трябва да бъдат автентични и съгласувани
- Автентичните терапевти са тези, които изразяват поведението, чувствата или нагласите, които клиентът стимулира в тях
- Клиентите биха реагирали положително на тази автентичност и неподправеност, знаейки, че терапевтът е реален човек, посветен на тяхното благополучие



Екзистенциални подходи

- Екзистенциалните терапевти помагат на клиентите си да изследват напълно какво означава да си жив
- Корени в екзистенциалната философия - хората разполагат с безгранична свобода да осмислят живота си и са ангажирани в търсене на смисъл
- Свободата може да бъде както освобождаваща, така и плашеща, защото предполага изследване на въпросите за смисъла и целта на живота и поемане на лична отговорност за отговора
- При сблъсък с безсмислието на своя живот, хората приемат значения, дадени от други хора - успокояващи, но пречещи на усещането за свобода и автентичност



Екзистенциални подходи

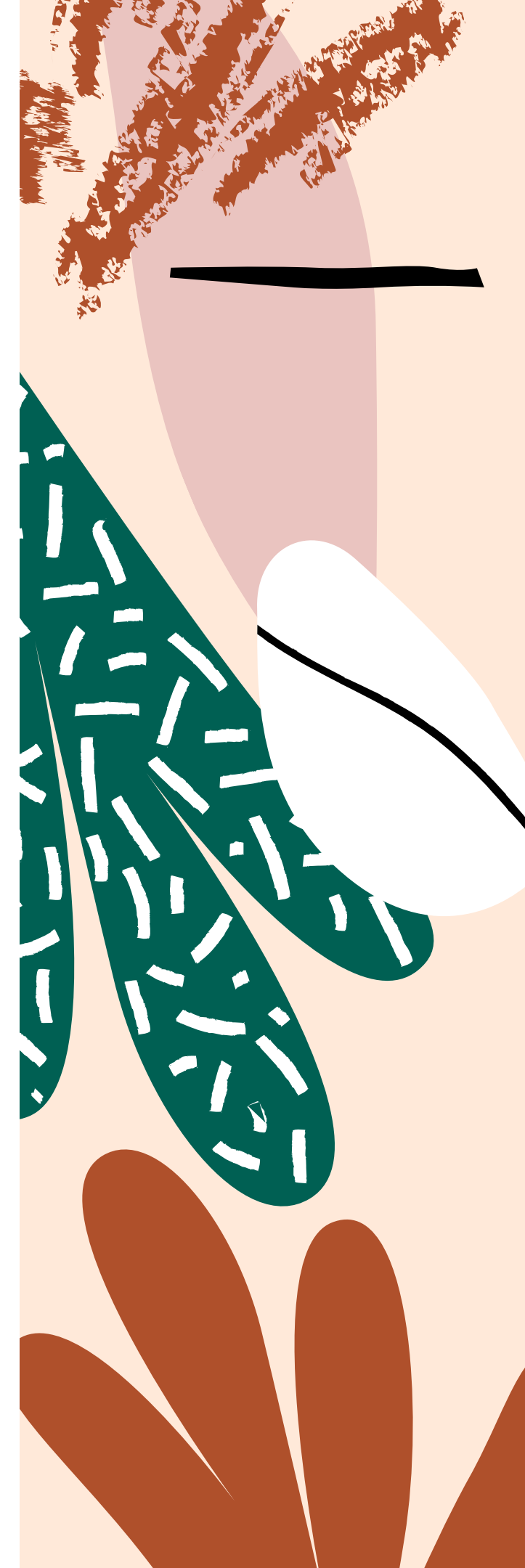
- Хората са нюансирани същества - те са способни на изключителна доброта, изключителна жестокост и всичко помежду им
- Екзистенциалните терапевти се опитват да разберат вътрешния свят, референтните рамки и потока от преживявания на клиента
- Те не се опитват да формулират диагнози, а участват в колаборативното индивидуално търсене на смисъл
- Фокусът е върху свободата, осмислянето на преживяванията и отговорността
- Терапевтите проявяват емпатия, но също така използват тълкуване или други техники, които се фокусират върху начините на преживяване и отношение на клиента *тук и сега*

Екзистенциални подходи

- Основната цел е подпомагане на клиента в процеса на отговорно вземане на решения
- Клиентът трябва да се научи да поема отговорност за собствените си избори и решения
- Едновременно с това трябва да усвои способност да толерира тревожността, произлизаща от изборите, които възпрепятстват прогнозирането и контролирането на неизвестното, но придвижват индивида към промяна
- Ударението е върху разбирането на вътрешните преживявания на клиента като уникална същност

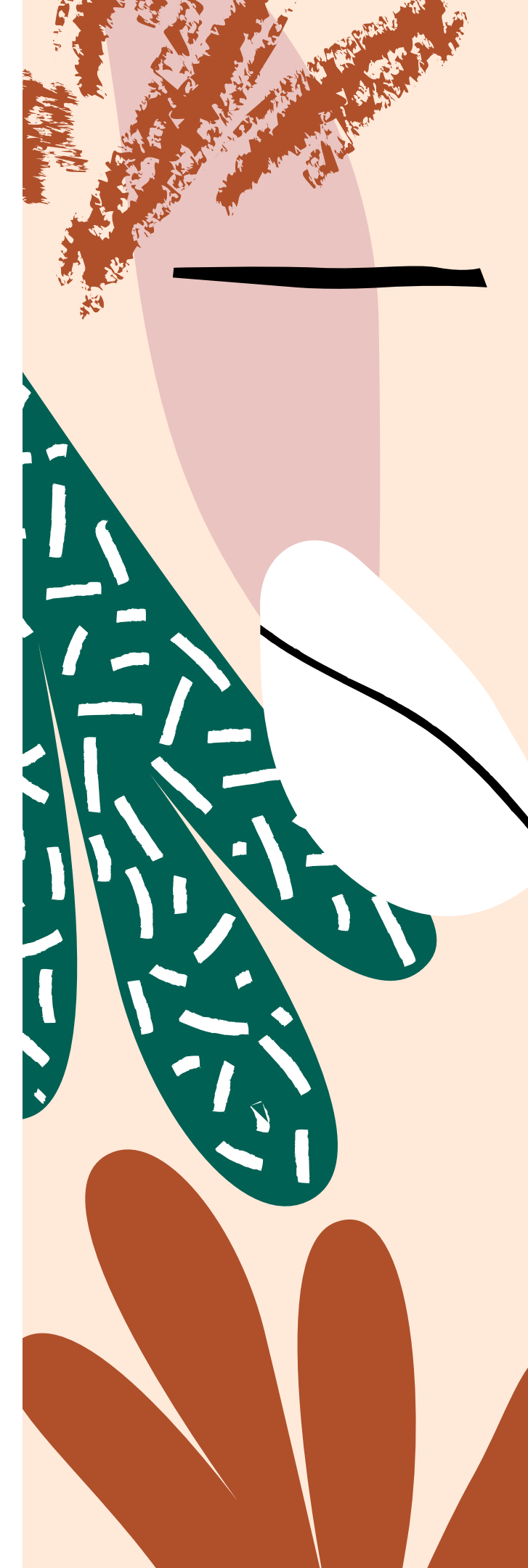
Логотерапия

- Разработена от Victor Frankl (1967) - терапия на смисъла
- Целта е да се насърчи клиентът да намери смисъл в един безчувствен, безразличен и безсмислен свят
- Логотерапията се стреми да развие у клиента чувство за собствена отговорност и задължения към живота
- От решаващо значение е смисълът на настоящето и перспективата за бъдещето



Техники

- Парадоксално намерение
 - клиентът е инструктиран да се опита съзнателно да изпълни поведението или реакцията, които са обект на тревога или безпокойство
- Дереклексия
 - клиентът е инструктиран да игнорира проблемно поведение или симптом
 - клиентите могат да бъдат изключително фокусирани върху собствените си реакции и телесни усещания (тревожност)
 - дереклексията се опитва да пренасочи вниманието на клиента към по-конструктивни дейности



Гешталт терапия

- Разработена от Fritz Pearls (1969)
- Целта е да се повиши самосъзнанието на клиентите, за да могат те да се развиват по свой собствен, съзнателно направляван начин
- Личностното израстване може да бъде подпомогнато от:
 - клиентите осъзнават чувствата, от които са се отрекли, но които са истинска част от тях
 - клиентите разпознават чувствата и ценностите, които смятат, че са истинска част от тях, но всъщност са заимствани от други хора



Гещалт терапия

- В гещалт терапията акцентът е върху настоящия опит и непосредственото осъзнаване на емоциите и действията
- "Влизането в контакт" с чувствата замества търсенето на произхода на поведението
- Човекът е организирана единица, а не фрагментирана съвкупност от емоции, когниции и поведение
- Индивидите трябва да развият интегрирано осъзнаване не само на себе си, но и на начините, по които възпрепятстват автентичността си
- Интеграцията включва преживяване на това, което клиентът изпитва сега



Гещалт терапия

- Терапевтът е много по-активен
- Терапевтът използва различни техники, за да помогне на клиента да усвои истинските аспекти на себе си, които са били отхвърлени, и да отхвърли "фалшивите" характеристики, които не му принадлежат
- Когато клиентът асимилира и интегрира всички аспекти на своята личност (както желаните, така и нежеланите), той започва да поема отговорност за себе си
- Терапевтичният напредък се насърчава чрез поддържане на контакт с чувствата на клиентите, когато те се появяват *тук и сега*
- Фокусирането върху миналото или бъдещето може да постави под въпрос терапевтичния напредък (= бягство от реалността)



Техники

- Ролеве игри
 - клиентите изследват вътрешните си конфликти и преживяват аспекти на личността си, които са останали извън съзнанието
 - *техниката на празния стол*
 - *техниката на неизпратеното писмо*
- Тези техники помагат на клиента да влезе в контакт с някои чувства, които са били потискани в продължение на много години

