

### **Тема 5. Гештальт-терапия как метод психологической помощи**

- Цели:** - определить роль гештальт-терапии как метода психологической помощи;  
- раскрыть основные положения учения Ф. Перлза;  
- определить сущность приемов гештальт-терапии, их психотерапевтическая ценность;  
- рассмотреть техники психодинамического направления.

#### **Основные вопросы:**

1. Основные положения учения Ф. Перлза.
2. Психодинамическое направление. Классический психоанализ З. Фрейда.
3. Индивидуальная психокоррекция А. Адлера.
4. Клиент-центрированный подход К. Роджерса.
5. Логотерапия Франкла.

#### **1. Основные положения учения Ф. Перлза**

Метод, созданный американским психологом Ф. Перлзом под влиянием идей гештальтпсихологии, экзистенциализма, психоанализа, получил большую практическую популярность. Ф. Перлз перенес закономерности образования фигуры, установленные в гештальтпсихологии в сфере восприятия, в область мотивации человеческого поведения. Возникновение и удовлетворение потребностей он рассматривал как ритм формирования и завершения гештальтов. Функционирование мотивационной сферы осуществляется (по Перлзу) по принципу саморегуляции организма.

Человек находится в равновесии с самим собой и окружающим его миром. Быть самим собой, осуществлять свое «Я», реализовать свои потребности, склонности - это путь гармоничной здоровой личности. Человек, который хронически препятствует удовлетворению собственных потребностей, отказывается от реализации своего «Я», со временем начинает следовать ценностям, навязанным извне. И это приводит к нарушению процесса саморегуляции организма. Согласно гештальттерапии организм рассматривается как единое целое, и любой аспект поведения может быть проявлением целостного бытия человека. Человек является частью более широкого поля: организм - среда. У здоровой личности граница со средой является подвижной: возникновение определенной потребности требует «контакта» со средой и формирует гештальт, удовлетворение потребности завершает гештальт и требует «отхода» от среды. У невротической личности процессы «контакта» и «ухода» являются сильно искаженными и не обеспечивают адекватного удовлетворения потребностей.

Ф. Перлз рассматривал личностный рост как процесс расширения зон самоосознания, что способствует саморегуляции и координирует равновесие между внутренним миром и средой. Он выделял три зоны сознания:

1. Внутреннюю - явления и процессы, происходящие в нашем теле.
2. Внешнюю - внешние события, которые отражаются сознанием.
3. Среднюю - фантазии, верования, отношения.

При неврозе преобладает тенденция к сосредоточению на средней зоне за счет исключения из сознания двух первых. Такая излишняя склонность к фантазированию, интерпретации нарушает естественный ритм процесса сознания, вынуждает клиента сосредоточиваться на прошлом и будущем в ущерб настоящему, так как завершить гештальт (удовлетворить потребность) можно только в момент «здесь и сейчас».

По мнению Ф. Перлза, психические нарушения у людей обусловлены тем, что их личность не составляет единого целого, т.е. гештальта. У большинства клиентов стресс возникает в результате неосознанных конфликтов, мешающих им входить в контакт с некоторыми из собственных чувств и мыслей.

*Гештальттерапия* стремится побудить человека переживать собственные фантазии, осознавать собственные эмоции, контролировать интонации голоса, движения рук и глаз, и понять прежде игнорировавшиеся им физические ощущения с тем, чтобы он снова смог восстановить связь между всеми своими аспектами личности и в результате достичь

полного осознания собственного «Я». В основе всех нарушений лежат ограничения способности индивида к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции.

В гештальттеории различают пять механизмов нарушения процесса саморегуляции: 1) интроекцию; 2) проекцию; 3) ретрофлексию; 4) дефлексию; 5) конфлуенцию.

При *интроекции* человек усваивает чувства, взгляды, убеждения, оценки, нормы, образцы поведения других людей, которые, вступая в противоречие с собственным опытом, не ассимилируются его личностью. Этот неассимилированный опыт - интроект - является чуждой для человека частью его личности. Наиболее ранними интроектами являются родительские поучения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления. Со временем становится трудно различить интроекты и свои собственные убеждения. «Он думает то, чего от него хотят другие».

*Проекция* - прямая противоположность интроекции. При проекции человек отчуждает присущие ему качества, поскольку они не соответствуют его «Я-концепции». Образующиеся в результате проекции дыры заполняются интроектами. «Он делает другим то, в чем сам их обвиняет».

*Ретрофлексия* - поворот на себя - наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлетворены из-за их блокирования социальной средой, и тогда энергия, предназначенная для манипулирования во внешней среде, направляется на самого себя. Такими неудовлетворенными потребностями или незавершенными гештальтами часто являются агрессивные чувства. «Он делает себе то, что хотел бы делать другим». Ретрофлексия при этом проявляется в мышечных зажимах. Первоначальный конфликт между «Я» и другими превращается во внутриличностный конфликт. Показателями ретрофлексии является использование в речи возвратных местоимений и частиц. Например: «Я должен заставить себя сделать это».

*Дефлексия* - уклонение от реального контакта. Человек, для которого характерна дефлексия, избегает непосредственного контакта с другими людьми, проблемами и ситуациями. Дефлексия выражается в форме болтливости, ритуальности, условности поведения, тенденции «сглаживания» конфликтных ситуаций.

*Конфлуенция* (или слияние) - выражается в стирании границ между «Я» и окружением. Такие клиенты с трудом отличают свои мысли, чувства и желания от чужих. Для людей с конфлуенцией характерно при описании собственного поведения употребление местоимения «мы» вместо «я». Конфлуенция представляет собой защитные механизмы, прибегая к которым индивид отказывается от своего подлинного «Я».

В результате действия перечисленных механизмов нарушается целостность личности, которая оказывается фрагментированной, разделенной на отдельные части. Такими фрагментами часто выступают дихотомии: мужское - женское, активное - пассивное, зависимость - отчужденность, рациональность - эмоциональность и т.д. Понятие «незаконченное дело» является одним из центральных в гештальткоррекции. «Незаконченное дело» означает, что неотрагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознания происходящего. По Перлзу, наиболее часто встречающимся и худшим видом незавершенного дела является обида, которая нарушает подлинность коммуникации. Довершить незавершенное, освободиться от эмоциональных задержек - один из существенных моментов в гештальткоррекции.

Другим важным термином является «избегание». Понятие, с помощью которого отражаются особенности поведения, связанные со способами ухода от признания и принятия всего того, что связано с неприятным переживанием незавершенного дела. Гештальттерапия поощряет выражение задержанных чувств, конфронтацию с ними и проработку их, достигая тем самым личностной интеграции. В процессе гештальткоррекции на пути к раскрытию своей истинной индивидуальности клиент проходит через пять уровней, которые Ф. Перлз называет уровнями невроза.

*Первый уровень* - уровень фальшивых отношений, игр и ролей. Это слой фальшивого

ролевого поведения, привычные стереотипы, роли. Невротическая личность отказывается от реализации своего «Я» и живет согласно ожиданиям других людей. В результате собственные цели и потребности человека оказываются неудовлетворенными. Человек испытывает фрустрацию, разочарование и бессмысленность своего существования.

*Второй уровень* - фобический - связан с осознанием своего фальшивого поведения и манипуляций. Но когда клиент представляет себе, какие последствия могут возникнуть, если он начнет вести себя искренне, его охватывает чувство страха. Человек боится быть тем, кем является. Боится, что общество подвергнет его остракизму. И клиент стремится избегать столкновения со своими болезненными переживаниями.

*Третий уровень* - уровень тупика и отчаяния. Он характеризуется тем, что человек не знает, что делать, куда двигаться. Он переживает утрату поддержки извне, но не готов и не хочет использовать свои собственные ресурсы, обрести внутреннюю точку опоры. В результате человек придерживается статуса-кво, боясь пройти через тупик. Это моменты, связанные с переживанием своей собственной беспомощности.

*Четвертый уровень* - имплозия, состояние внутреннего смятения, отчаяния, отворачивания к самому себе, обусловленное полным осознанием того, как человек ограничил и подавил себя. На этом уровне клиент может испытывать страх смерти. Эти моменты связаны с вовлечением огромного количества энергии и столкновением противоборствующих сил внутри человека. Возникающее вследствие этого давление, как ему кажется, грозит его уничтожить. Человек в слезах отчаяния переживает свою решимость самому принять ситуацию и справиться с ней. Это слой доступа к своему подлинному «Я».

*Пятый уровень* - эксплозия, взрыв. Клиент сбрасывает с себя фальшивое, наносное, начинает жить и действовать от своего подлинного «Я». Достижение этого уровня означает формирование аутентичной личности, которая обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. Таким образом, гештальткоррекция - это подход, направленный на освобождение и самостоятельность личности.

**Цели коррекции.** Целью гештальткоррекции является снятие блокировок, пробуждение потенциально существующих в человеке естественных ресурсов, способствующих его личностному росту, достижению ценности и зрелости, полной интеграции личности клиента.

*Основная цель* - помощь человеку в полной реализации его потенциала. Эта цель разбивается на вспомогательные:

- обеспечение полноценной работы актуального самоосознавания;
- смещение локуса контроля вовнутрь;
- поощрение независимости и самодостаточности;
- обнаружение психологических блоков, препятствующих росту, и изживание их.

**Позиция психолога.** В гештальткоррекции психолог рассматривается как катализатор, помощник, сотворец, интегрированный в единое целое гештальтличности клиента. Психолог старается избегать непосредственного вмешательства в личные чувства клиента и пытается облегчить выражение этих чувств.

Главная цель взаимодействия с клиентом - активация внутренних личностных резервов клиента, высвобождение которых ведет к личностному росту.

**Требования и ожидания от клиента.** В гештальткоррекции клиентам отводится активная роль, включающая в себя право на собственные интерпретации позиций, на осознании схем своего поведения и жизни. Предполагается, что клиент должен переключиться с рационализирования на переживание. Причем вербализация чувств не настолько важна, насколько важно желание клиента, его готовность принять сам процесс актуального переживания, в котором он будет на самом деле испытывать чувства и говорить от их имени, а не просто сообщать о них.

**Техники.** Психотехникам в гештальткоррекции придается очень большое значение. Они именуются играми и экспериментами. Широкую известность гештальткоррекция

получила во многом благодаря этим играм.

1. *Экспериментальный* (диссоциированный) диалог. Это диалог между фрагментами собственной личности. Когда у клиента наблюдается фрагментация собственной личности, психолог предлагает эксперимент: провести диалог между значимыми фрагментами личности. Например, между агрессивным и пассивным началом, между нападающим и защищающимся. Это может быть диалог и с собственным чувством (например, с чувством страха), а также с отдельными частями тела или с воображаемым (значимым для клиента) человеком.

Техника игры такова: напротив стула, который занимает клиент («горячий стул») располагается пустой стул, на который «сажают» воображаемого собеседника. Клиент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, отождествляя себя с различными фрагментами своей личности и выступая то с позиции жертвы, то с позиции агрессора, и по очереди воспроизводит реплики от имени одной, затем другой психологической позиции.

2. *«Большой пес» и «Щенок»*. Широко распространенным приемом является использование двух игровых позиций: «Большой пес» и «Щенок». «Большой пес» олицетворяет обязанности, требования, оценки. «Щенок» олицетворяет пассивно-оборонительные установки, ищет уловки, отговорки, оправдания, обосновывающие уклонения от обязанностей. Между этими позициями происходит борьба за власть и полный контроль над личностью. «Большой пес» пытается оказать давление угрозой наказания или предсказанием отрицательных последствий поведения, не соответствующего требованиям. «Щенок» не вступает в прямую борьбу, а использует уловки - ему несвойственна агрессивность. Фрагменты диалога между этими частями личности возникают иногда в сознании клиента в различных ситуациях повседневной жизни, когда, например, он пытается заставить себя сделать что-то и одновременно манипулирует разными отговорками и самооправданиями. С помощью систематизированного и искреннего диалога во время упражнения клиент может более полно осознать бесплодные манипуляции, совершаемые над собственной личностью, стать более искренним и способным более эффективно управлять собой. Техника обладает выраженным энергетическим потенциалом, усиливает мотивацию клиента к более адекватному поведению.

3. *Совершение кругов, или идти по кругу*. Известная психотехника, согласно которой клиент по просьбе ведущего (техника применяется в групповой работе) обходит всех участников по очереди, и либо что-то говорит им, либо совершает какие-то действия с ними. Члены группы при этом могут отвечать. Техника используется для активизации членов группы, поощрения их к риску нового поведения и свободы самовыражения. Часто предлагается начало высказывания с просьбой завершить его, например: «Пожалуйста, подойдите к каждому в группе и завершите следующее высказывание: «Я чувствую себя неудобно потому, что...»» Клиент может пройти по кругу и обратиться к каждому участнику с волнующим его вопросом, например, выяснить, как его оценивают другие, что о нем думают, или выразить собственные чувства по отношению к членам группы. Прием позволяет более дифференцированно определять собственные переживания и связи с окружающими. Многократное повторение фразы, выражающей какое-либо глубокое убеждение, может способствовать изменению его значения и содержания для клиента.

4. *Техника «наоборот» (перевертыш)*. Техника заключается в том, чтобы клиент сыграл поведение, противоположное тому, которое ему не нравится. Скажем, застенчивый стал вести себя вызывающе; приторно вежливый - грубо, тот, кто всегда соглашался, занял бы позицию непрестанного отказа. Техника направлена на принятие клиентом себя в новом для него поведении и на интегрировании в «Я» новых структур опыта.

5. *Экспериментальное преувеличение*. Техника направлена на развитие процесса самоосознания путем гиперболизации телесных, вокальных и других движений. Это обычно интенсифицирует чувства, привязанные к тому или иному поведению: громче и

громче повторять фразу, выразительнее делать жест. И особую ценность представляет ситуация, когда клиент стремится подавить какие-либо переживания - это приводит к развитию внутренних коммуникаций.

6. *Незаконченное дело.* Любой незавершенный гештальт есть незаконченное дело, требующее завершения. У большинства людей есть немало неулаженных вопросов, связанных с их родственниками, родителями, сослуживцами и т.д. Чаще всего это невысказанные жалобы и претензии. Клиенту предлагается с помощью приема «пустого стула» высказать свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому из участников группы, кто имеет отношение к незаконченному делу. В опыте работы гештальт-групп отмечается, что наиболее частое и значимое невыраженное чувство - это чувство вины или чувство обиды, именно с этим чувством работают в игре, которая начинается со слов «Я обижен...».

7. *Проективные игры на воображение* иллюстрируют процесс проекций и помогают участникам группы идентифицироваться с отвергаемыми аспектами личности. Наиболее популярная игра – «Старый заброшенный магазин». Клиенту предлагают закрыть глаза, расслабиться, а потом представить, что поздно ночью он проходит по маленькой улочке мимо старого заброшенного магазина. Окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Клиенту предлагают тщательно его рассмотреть, затем отойти от заброшенного магазина и описать предметы, обнаруженный за окном. Далее ему предлагается вообразить себя этим предметом, и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответив на вопросы: «Почему он оставлен в магазине? На что похоже его существование в качестве этого предмета?» Идентифицируясь с предметами, клиенты проецируют на них какие-то свои личностные аспекты.

8. *«У меня есть тайна».* В этой игре предпринимается исследование чувства вины и стыда. Каждого из участников группы просят подумать о каком-либо важном для него и тщательно хранимом личном секрете. Психолог просит, чтобы участники не делились этими тайнами, а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть предоставление каждому участнику случая похвастаться перед другими, «какую страшную тайну он хранит в себе». Довольно часто оказывается, что многие неосознанно очень привязаны к своим секретам как к чему-то драгоценному.

9. *«Преувеличение».* Большое внимание в гештальттерапии уделяется так называемому «языку тела». Считается, что физические симптомы более точно передают чувства человека, чем вербальный язык. Ненамеренные движения, жесты, позы клиента иногда являются сигналами важных содержаний. Однако эти сигналы остаются прерванными, неразвившимися, искаженными. Предлагая клиенту преувеличить нечаянное движение или жест, можно сделать важное открытие. Например, скованный, чрезмерно сдержанный мужчина постукивает пальцем по столу, в то время как женщина в группе долго и пространно о чем-то говорит. Когда его спрашивают, не хочет ли он прокомментировать то, о чем говорит женщина, он отказывается, уверяя, что разговор мало его интересует, но продолжает постукивание. Тогда психолог просит усилить постукивание, стучать все громче и выразительнее до тех пор, пока клиент не осознает, что делает. Гнев клиента нарастает очень быстро, и через минуту он с силой бьет по столу, горячо выражая свое несогласие с женщиной. При этом он восклицает: «Она точно как моя жена!» В дополнение к этому осознанию он получает мимолетное впечатление о чрезмерном контроле своих сильных утвердительных чувств и возможности более непосредственного их выражения.

10. *«Репетиция».* По мнению Ф. Перлза, люди тратят много времени, репетируя на «сцене воображения» различные роли и стратегии поведения по отношению к конкретным ситуациям и лицам. Часто отсутствие успеха в действиях в конкретных жизненных ситуациях определяется тем, как данная личность в воображении готовится к этим ситуациям. Такая подготовка в мыслях и воображении часто проходит в соответствии с

ригидными и неэффективными стереотипами, являющимися источником постоянного беспокойства неадекватного поведения. Репетиция поведения вслух в группе с вовлечением других участников позволяют лучше осознать собственные стереотипы, а также использовать новые идеи и решения в этой области.

11. *Проверка готового мнения.* Случается, что психолог, слушая клиента, улавливает в его словах какое-то определенное сообщение. Тогда он может воспользоваться следующей формулой: «Слушая тебя, у меня возникло одно мнение. Я хочу предложить тебе повторить это мнение вслух и проверить, как оно звучит в твоих устах, насколько оно тебе подходит. Если согласен попробовать, повтори это мнение нескольким членам группы». В этом упражнении содержится фактор интерпретации скрытого значения поведения клиента, но психолог не старается сообщить свою интерпретацию клиенту, он только предоставляет пациенту возможность исследовать переживания, связанные с проверкой рабочей гипотезы. Если гипотеза окажется плодотворной, клиент может развить ее в контексте собственной деятельности и опыта. Ф. Перлз вначале применял свой метод в виде индивидуальной коррекции, но впоследствии полностью перешел на групповую форму, находя ее более эффективной и экономичной. Групповая работа проводится как центрированная на клиенте. Группа при этом используется инструментально, по типу хора. Во время работы одного из участников группы, который занимает «горячий стул» рядом со стулом психолога, другие члены группы идентифицируются с ним и проделывают большую молчаливую аутотерапию, осознавая фрагментированные части своего «Я» и завершая незаконченные ситуации.

Вся многообразная техника гештальттерапии направлена на обеспечение психологической поддержки личности, на освобождение человека от бремени прошлых и будущих проблем и возвращении его «Я» в богатый изменчивый мир личностного «сейчасного» бытия.

## **2. Психодинамическое направление. Классический психоанализ 3. Фрейда**

Термин «психодинамика» был введен в 1918 г. Р. Вудвортом. Согласно определению в центре психодинамического подхода находятся вопросы, связанные с динамическими аспектами психики, т.е. мотивами, влечениями, побуждениями, внутренними конфликтами (противоречиями), существование и развитие которых обеспечивают функционирование и развитие личностного «Я».

Центральным понятием в представлении всех сторонников психодинамического подхода о причинах нарушения в поведении и эмоциональной жизни клиента является понятие конфликта. Конфликты - причины этих нарушений. Авторы, принадлежащие к различным направлениям психодинамического подхода, по-разному толкуют понятие конфликта, тем не менее все коррекционные и психотерапевтические методы направлены на разрешение этих конфликтов. Таким образом, главной задачей психоанализа является доведение до сознания клиента конфликтной ситуации, связанной с неприемлемостью для него бессознательных влечений. При этом полагается, что именно осознание наличия бессознательных импульсов и самой конфликтной ситуации - путь решения этих конфликтов.

В результате в рамках психодинамического подхода были выделены: 1) игротерапия и 2) арттерапия (страдающие страхами, фобиями)

В работах А. Фрейд, М. Маллера, П. Нолбауэра сформулированы условия проведения детского психоанализа:

- . адаптация психоаналитической техники к возрасту;
- . терапевтический альянс не только «аналитик-пациент», как при работе со взрослыми, но и «аналитик-родитель»; информационный альянс «родитель-аналитик» (постоянный обмен информацией между ними).

Используются различные методы:

- Одна группа методов направлена на выявление бессознательных побуждений человека, лежащих в основе его поведения.

- Другая группа методов акцентирует внимание на внутренних силах, которые помогут человеку справиться с трудностями самостоятельно.
- С помощью третьей группы методов психолог старается довести до сознания пациента то, как он воспринимает действительность.
- Четвертая группа методов психоаналитик пытается побудить клиента изменить характер своего функционирования в группе или мобилизовать свои внутренние ресурсы с целью изменения поведения. Выбор и эффективность того или иного метода зависят от целого ряда факторов, среди которых немаловажную роль играют характер проблемы клиента, степень восприимчивости человека, а также личность психолога.

В классическом психоанализе структура личности включает в себя три основных компонента:

1. «Его», или «Я», - центральная инстанция саморегуляции личности. «Его» контролирует поведение, уравнивая импульсы человека с требованиями социального окружения, осуществляет рациональный анализ окружающей ситуации, вырабатывает план поведения, ориентируясь на окружающую среду.

2. «Super Ego», или «Сверх Я», - моральная инстанция личностного «Я», производящая оценку действий или намерений с точки зрения их допустимости, с учетом общественных норм, правил, ценностей, идеалов. Представляет собой усвоенную, интериоризованную (как правило, через родителей или ближайших взрослых) шкалу ценностей.

3. «Ид», «Оно» - биологический компонент, первичный источник психической активности, вместилище инстинктов, управляемое принципом удовольствия. Сохраняется неизменным на протяжении всей жизни человека. Это неосознаваемая часть личностного «Я», выступающая импульсивным энергетическим источником влечений и действий.

Из конфликта между «Ид», «Его» и «Super Ego» возникает боязнь. Фрейд различал три вида боязни:

1. Невротическую.
2. Реалистическую.
3. Моральную.

С чувством боязни связаны чувства вины и механизмы психологической защиты «Я». Фрейд принадлежит важнейшая идея защитных механизмов психики и их характеристика. Защиты проявляются в том, что клиент сопротивляется влиянию психолога. Это выражается в том, что его «Его» защищает себя (с целью избежать боязни) от тех переживаний, которые для него неприятны.

Формы такого сопротивления могут быть самыми различными: юмор, молчание, засыпание и т.д. Но наиболее существенным в коррекционной практике является такая форма сопротивления, как перенос (трансфер), т.е. перенесение на психолога чувств, вызванных в свое время другими значимыми для клиента лицами. Данный феномен имеет и обратную сторону, т.е. возможен перенос чувств со стороны психолога на клиента, в таком случае он называется «контрперенос».

Основными психологическими механизмами «Его» - защиты являются следующие: рационализация, отрицание, регрессия, вытеснение, проекция, инпроекция, идентификация, интеллектуализация, образование реакции, замещение, сублимация, компенсация, ритуал, изоляция, частичная компромиссная реакция.

**Цели коррекции:** помощь клиенту в понимании и осознании им причин его плохого приспособления к реальности и оказание ему помощи в возможности адаптации к ней.

Таким образом, коррекционная работа психоаналитика строится в двух основных направлениях:

1. Работа с клиентом над осознанием неосознаваемого (мотивов фиксации защитных механизмов, способов поведения) и принятие клиентом адекватной и реалистической интерпретации.

2. Работа с клиентом по усилению его «Его» для построения более реалистичного поведения.

**Позиция психолога.** Роль и позиция психолога достаточно жестко фиксированы. Основные требования к личности психолога: невмешательство, отстраненность, нейтралитет, личностная закрытость, умение и способность выдержать «перенос».

Одним из важнейших требований к психоаналитику выступает требование осознания собственных проблем, реакций и их возможного влияния на клиента. Обязательным условием профессиональной подготовки психоаналитика является прохождение длительного и подробного курса психоанализа.

**Требования и ожидания от клиента.** К клиенту также предъявляется ряд требований.

*Во-первых*, от него ожидается принятие самой концепции психоанализа.

*Во-вторых*, от клиента ожидается полная открытость и готовность к длительному (от нескольких месяцев до многих лет) периоду совместной работы.

*В-третьих*, в условие контракта вносится пункт, согласно которому клиент берет на себя обязательство воздерживаться от резких перемен в личной жизни на протяжении курса психоанализа (а в некоторых случаях такой курс может длиться до 20 лет, по несколько пятидесятиминутных сеансов в неделю).

**Психоанализ** - это система мероприятий, которая может длиться долгие годы, прежде чем состояние клиента улучшится, и он будет способен реалистично управлять собственной жизнью. Важным является стремление клиента тесно сотрудничать с психологом

**Техники.** Психоанализ заключается в поиске скрытых болезненных очагов в пространстве бессознательного и психологической помощи человеку в осознании и переоценке тревожащих его переживаний.

**Основные стадии психоанализа.**

*Первая стадия* - поиск болезненного очага (его вспоминание). На этой стадии используют методы ассоциаций, наблюдения за поведением человека, изучение юмора, оговорок, описание человека. Стадия заканчивается обнаружением этого очага.

*Вторая стадия* - вскрытие очага возбуждения, его вербализация. Человек выговаривается, рассказывает психологу о своих переживаниях и их источниках. Это очень болезненный процесс, так как человек как бы заново переживает и страдает, при этом очень часто формируется негативное и агрессивное отношение к психологу. Стадия считается оконченной после того, как человек все рассказал и начал постепенно успокаиваться.

*Третья стадия* - переоценка значимости событий, сокрытых в болезненном очаге, так называемое «переклеивание ярлыков». Например, из «врага» в «неприятного человека», из «подруги» в «знакомую» и т.д. На этой стадии особое значение имеет внимательное и заботливое отношение психолога к клиенту, помощь клиенту в изменении его системы установок.

*Четвертая стадия* - эмоциональная окраска новой системы установок, главным образом положительная, спокойная. Осуществляется постепенный переход от любви к безразличию, от агрессивности к равнодушию.

*Пятая стадия* - забывание, ликвидация очага возбуждения. Чаще всего эта стадия проходит естественным путем как продолжение работы с психологом на предыдущих стадиях.

Психоанализ как психокоррекционный процесс включает следующие процедуры:

- конфронтацию;
- прояснение (кларификацию);
- интерпретацию;
- проработку.



*Конфронтация* используется для того, чтобы показать клиенту, что он чего-то боится, избегает, для выделения, обособления того психического феномена, который должен стать предметом анализа.

*Кларификация* состоит в четкой фокусировке значимых деталей.

*Интерпретация* предполагает преобразование неосознанных деталей и явлений в осознанные.

*Проработка* включает комплекс процедур и процессов, которые необходимо осуществить после инсайта. Это наиболее трудоемкая часть психоаналитической работы, так как требуется большое количество времени и усилий для преодоления сопротивления, которое выступает помехой на пути преобразования личности.

Наиболее важной из этих процедур является интерпретация, все остальные ей подчинены: они либо ведут к ней, либо делают ее более эффективной.

***Классический психоанализ включает в себя пять базисных техник:***

1. Метод свободных ассоциаций.
2. Толкование (интерпретация) сновидений.
3. Интерпретация.
4. Анализ сопротивления.
5. Анализ переноса.

1. *Метод свободных ассоциаций* заключается в том, что психолог-аналитик предлагает клиенту высказывать любые предположения, которые появляются у клиента и отражают его переживания. Высказывания могут вестись в случайном порядке, они являются спонтанными, произвольными. Для консультанта-аналитика важны следующие моменты:

- содержание высказываний;
- последовательность высказываний;
- блокировка высказываний.

2. *Толкование (интерпретация) сновидений клиента*, которое сам Фрейд называл «самым коротким путем в подсознательное». Во время сна ослабевают защитные механизмы и проявляются скрытые от сознания переживания. Сновидения - это не только иллюстрация подавленных переживаний, но и процесс их перевода в более приемлемую для сознания форму. Именно эту функцию сновидения Фрейд обозначил как «работа сновидения». Задача консультанта-аналитика состоит в обеспечении интерпретаций, раскрытии латентного содержания сновидений и побуждении клиента к высказыванию свободных ассоциаций, связанных со сновидением, а отсюда и помощь ему в осознании реальных событий прошлого и настоящего, вызвавших те или иные картины снов.

3. *Интерпретация* представляет собой разъяснение неясного или скрытого для клиента значения некоторых аспектов его переживания или поведения. При этом неосознанные феномены становятся осознанными. Интерпретация включает три основные процедуры:

- 1 Идентификацию (обозначение)
2. Разъяснение (собственно толкование).
3. Перевод толкования на язык повседневной жизни клиента.

Основные правила интерпретации

. Идти от поверхности вглубь.

. Интерпретировать то, что клиент способен уже принять.

. Прежде чем интерпретировать то или иное переживание клиента, необходимо указать ему на защитный механизм, лежащий в его основе.

4. *Анализ сопротивления*. Основные функции этой техники - обеспечить осознание клиентом своих защитных механизмов и принять необходимую конфронтацию по отношению к ним, учитывая, что именно сопротивление «Его» является главной помехой осознания личных проблем. Главное правило психоаналитика заключается в использовании для интерпретации наиболее очевидных защитных механизмов.

Существенным моментом в анализе сопротивления является не преодоление «Его» (ибо психологическая защита необходима), а именно осознание защиты как психологического механизма, вслепую действующего там, где, как оказывается, защитная функция уже не нужна.

5. *Анализ переноса.* Перенос трактуется в качестве неперемного атрибута психотерапии специально поощряется специфической позицией аналитика (невмешательство, отстраненность, закрытость и т.д.). Анализ «невроза переноса» - ключевой момент, так как он способствует осознанию фиксаций, определяющих поведение и переживание клиента таким образом, что фигура психолога становится как бы фантомом, на который налагаются отношения и переживания, связанные с эмоциональными травмами первых лет жизни клиента. Смысл анализа переноса состоит в обнаружении подлинных психоэмоциональных основ, зафиксированных форм поведения, интерпретации их и тем самым помощи в их проработке и изживании.

### **3. Индивидуальная психокоррекция А. Адлера**

А. Адлер во многих отношениях занимал позиции, не совпадающие, а иногда противоположные взглядам З. Фрейда. Он ввел многие новшества в теорию и практику психокоррекционной работы. Человек, по А. Адлеру, прежде всего сознательное существо, которое само себя определяет к жизни посредством свободы выбора, смысла жизни и стремления к самореализации. Главное препятствие на пути самореализации человека – базисное чувство неполноценности, в преодолении которого состоит личностное развитие. Концепция Адлера построена на принципах целостности, социальности, целевой ориентированности и гуманизма и во многом стала предтечей гуманистического направления в коррекционной работе.

**Основные положения концепции А. Адлера.** Субъективное восприятие действительности. Согласно концепции А. Адлера, мир воспринимается с позиций «системы отсчета», т.е., в сущности, проявляется феноменологическая ориентация. Адлер не отрицал внешне объективную обусловленность поведения человека, но считал ее менее значимой, чем влияние на сознание и подсознание ценностей, целей которыми руководствуется человек в своем реальном поведении. А отсюда ее центральное для психокоррекции Адлера понятие «частная логика», т.е. система представлений и способов рассуждений, свойственных данному клиенту.

Целостность и целесообразность. Основной предпосылкой концепции Адлера выступает рассмотрение личности как неделимой целостности, являющейся интегральной частью социума. Поэтому основной упор в коррекционной работе делается на внутриличностные проблемы клиента, а не на межличностные. Отсюда следует положение о том, что все человеческое поведение носит целенаправленный характер. В коррекционной работе важен учет сразу трех моментов: 1) прошлого опыта клиента; 2) настоящей ситуации и 3) направления движения.

*Комплекс неполноценности и компенсация.* Появившаяся в 1907 г. идея о неполноценности того или иного органа человека как существенного обстоятельства, оказывающего влияние на поведение, в совокупности с понятием компенсации стали фундаментальными положениями в концепции Адлера. Неполноценность, ее компенсация и социальная среда - это три переменные, результирующая сила воздействия которых приводит к формированию стремления к значимости и превосходству.

По Адлеру *индивидуальность* - это неповторимый путь выработки способа самоутверждения, стиля жизни. Адлер считал, что цели поведения человека не меняются в течение жизни, изменяется только система отношений, а отсюда одна из основных задач - коррекция этих отношений. Идея Адлера лежит в основе последующей теории когнитивного диссонанса Фестингера.

*Телеология вымысла* - еще один базисный термин. Адлер предполагал, что люди живут вымыслом и представлениями о должном, и на поведение человека гораздо больше влияют ожидания, связанные с будущим. Удовлетворенность жизнью исходит от

социального интереса как основы человеческого существования. По Адлеру, здоровая личность - это личность, способная к продуктивной социальной активности.

*Социальное личностное чувство* - это принадлежность дому, общности, вера в других, мужество быть несовершенным, человечность, оптимизм.

*Социально-ориентированное поведение* - это помощь, участие, кооперация, эмпатия, ободрение, улучшение, реформация, уважительность.

Когнитивные социально-ориентированные допущения: «Мои права и обязанности равны правам и обязанностям других»; «Мои личные цели могут быть достигнуты во благо общности»; «Выживание общества зависит от желания и способности граждан учиться жить вместе в гармонии»; «Я полагаю, что к другим стоит обращаться так же, как я бы хотел, чтобы другие обращались ко мне»; «Решающая мера моего характера то, какова степень, до которой я продвинул благополучием моего сообщества».

Идея социального интереса Адлера основана на предположении, что человек не самодостаточное существо, и поэтому он должен учиться взаимозависимости.

**Цели коррекции** вытекают из основных положений концепции. Их можно представить следующим образом:

- снижение чувства неполноценности;
- развитие социального интереса (просоциальной направленности);
- коррекция целей и мотивов с перспективой изменения стиля жизни.

**Позиция психолога.** Психологи, работающие в адлеровском русле, в центр своей деятельности выдвигают когнитивные аспекты психокоррекции, основная предпосылка их работы - найти ошибку в «картине мира» клиента, из-за которой возникают психологические проблемы..

**Требования и ожидания от клиента.** Основное для клиента - занять партнерскую позицию, т.е. позицию «на равных» по отношению к психологу. От клиента ожидаются активность, ответственность, стремление к сотрудничеству и взаимное доверие. Главное направление совместного поиска - базисные ошибки в мышлении о мире, поиск возможностей их коррекции.

**Техника психокоррекционной работы** данного направления включает в себя следующие процедуры: установление правильных отношений, анализ и проработка личностной позиции клиента, подбадривание, поощрение развития самопонимания (инсайта) и помощь в переориентации. Эти процедуры соответствуют следующему четвертому этапу психокоррекции:

1. **Установление правильных отношений** - формирование соответствующие установок в отношении клиента: уважительность, вера в возможности и способности человека, активное слушание, проявление искреннего интереса, поддержка и подбадривание. Для этого используются коммуникативные навыки и умения.

2. **Анализ личностной динамики** - понимания, осознания специфики жизни клиента важное место уделяется опросу о целях жизни: «В чем вы идите свое предназначение?»; «Вам нравится то, на что вы расходуете свою жизнь?» и т.д. Для этого существуют специальные техники.

*Опросник семейного созвездия* содержит вопросы типа: «Как ваш отец относится к детям?»; «Кто был любимым ребенком в семье?»; «В каких отношениях вы были с отцом и матерью?»; «Каким ребенком вы были?» Смысл подобных вопросов - получить картину восприятия и раннего эмоционального опыта клиента, повлиявших на дальнейшее личностное развитие.

*Набор* вопросов «Раннее воспоминание». Спрашивается примерно следующее: «Я бы хотел услышать о ваших самых первых детских воспоминаниях»; «Пожалуйста, расскажите что-нибудь из самых первых ваших впечатлений» либо «Хотелось бы услышать ваше самое яркое воспоминание, относящееся к первым шести годам жизни». Как правило, число таких просьб ограничивают четырьмя. В ответах клиента фиксируют: доминирующую тему; повторяющуюся реакцию; позицию (участник или наблюдатель);

одиночество или включенность в группу; центральное чувство, которое выражается в воспоминаниях.

*Анализ сновидения.* Большое значение уделяется детским снам. Кроме того, сновидения рассматриваются как репетиция будущих действий.

*Приоритеты.* Выделяют четыре приоритетные ценности, важные для осмысления жизни: 1) превосходство; 2) контроль; 3) комфорт и 4) желание быть приятным. С целью установления свойственных клиенту приоритетов его просят рассказать о своем обычном дне: что он делает, как себя чувствует, что думает, чего избегает под любым предлогом и какие чувства вызывает у других. При этом в задачу консультанта не входит изменение приоритета, а только приложение усилий по осознанию его.

*Подведение итогов.* По каждой из предыдущих техник готовится резюме. Резюме обсуждается с клиентом, причем сам клиент читает текст резюме вслух, при этом обращается внимание на его невербальное поведение. Смысл процедуры - нахождение главных ошибок в суждении о мире: гиперобобщения типа: «Нет в жизни счастья»; неверие и неосуществимые цели, например: «Я хочу нравиться всем»; ошибочное восприятие жизненных требований, например: «Все несправедливы ко мне»; отрицание собственной основополагающей ценности типа: «Я - конченный человек»; мнимые ценности, например: «Главное - добиться своего, неважно, какой ценой».

От консультанта требуется ориентировка в системе осознаваемых допущений клиента по отношению к резюме.

**3. Подбадривание.** На этом этапе работы основная функция - признание личного мужества клиента, его духовных сил и главное - наличия свободы выбора в поступках на основе приобретенного самопознания.

**4. Поощрение инсайта.** Задача психолога - создание условий для инсайта (озарения) путем сочетания психологической поддержки и конфронтации, а также соответствующих интерпретаций с тем, чтобы высветить для клиента его неосознаваемые цели, ложные ценности, стиль жизни. В интерпретациях полезны намеки, подсказки и предположения, с помощью которых снижается уровень психологической защиты клиента. Реальное самопонимание - вот смысл третьего этапа.

**5. Помощь в переориентации.** Эта заключительная стадия работы известна также под названием «Воплощение инсайта в действие». Существуют специальные приемы, способствующие изменению прежних целей и принятию новых решений.

Антисуггестия (парадоксальная интенция) - смысл этой техники состоит в многократном преувеличении пропорций нежелательной активности, благодаря чему обеспечивается помощь клиенту в осознании неадекватности и неуместности нежелательных действий.

Действие «Если бы...». Данная психотехника основана на типичной жалобе: «Ах, если бы». Клиенту предлагается действовать так, словно пожелание «если бы» осуществилось. По сути, данная техника есть ролевая игра, в которой клиент изыскивает возможности компенсации неадекватных или неполноценных чувств, установок, действий, причем не только в ситуации общения с психологом с глазу на глаз, но и на протяжении определенного временного периода, например в промежутке между двумя коррекционными встречами.

Постановка целей и принятие обязательств. Правила использования этой техникой просты: цель должна быть достижима, реалистична, а время - ограничено. «Делай только то, что приятно» - так сформулировал Адлер смысл этого приема. Если все же цель не осуществляется, ее можно пересмотреть. В случае удачи клиент поощряется к принятию более долгосрочных обязательств в желаемом для него направлении.

Поймай себя. Клиенту предлагается отслеживать свое деструктивное поведение, не впадая в самообвинение, скорее с теплым юмором в отношении себя. Прием продуктивен, если клиент уже осознал свои цели и мотивирован к переориентации. В использовании приема важна временная отсылка к прошлому: «Как прежде».

«Нажатие кнопки». Прием эффективен с клиентами, чувствующими себя жертвами противоположных эмоций.

Клиенту предлагается расслабиться и обратить внимание на то, какие образы и мысли вызывают неприятные чувства, а какие - приятные. После этого его обучают произвольно регулировать свое эмоциональное состояние «нажатием кнопки», т.е. принимая решение о том, на каких образах или мыслях стоит сосредоточиться.

«Избегание плакунчика». Смысл этой техники - не попасть в ловушку той психологической позиции, с которой приходит клиент, в частности привычной поведенческой позиции типа: «Меня никто не любит, никому я не нужен». Психолог ни в коем случае не должен подкреплять эту позицию, наоборот, его задача - непрестанно поощрять поведение, соответствующее психологической зрелости, когда выбор самой позиции зависит от человека, от его свободного решения.

#### **4. Клиент-центрированный подход К. Роджерса**

Американский психолог К. Роджерс в книге «Клиент-центрированная терапия: современная практика, смысл и теория» Согласно взглядам К. Роджерса индивид взаимодействует с реальностью, руководствуясь врожденной тенденцией организма к развитию своих возможностей, обеспечивающих его усложнение и сохранение. Человек обладает всей необходимой компетентностью, чтобы решать возникающие перед ним проблемы и направлять свое поведение должным образом.

**Основные понятия клиент-центрированного подхода.** «Поле опыта», «самость», «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «тенденция к самоактуализации».

*Поле опыта* - то, что потенциально доступно сознанию, воспринимаемая часть внутреннего мира (используемые слова, символы, отражающие реальность). Поле опыта - это «карта» территории, которой является реальность. Таким образом, очень большое значение имеет то, что осознается поскольку человек воспринимает внешнюю реальность через свой внутренний мир, через свое поле опыта, которое может ограничивать его восприятие реальности (внешнего мира).

«Самость» - центральное понятие в концепции К. Роджерса. «Самость» - это целостность, включающая в себя телесный (на уровне организма) и символический, духовный (на уровне сознания) опыт. По Роджерсу, когда все переживания ассимилируются по отношению к «самости» и становятся частью ее структуры, появляется тенденция к уменьшению того, что можно назвать самосознанием. Поведение становится более спонтанным, выражение отношений - менее охраняемым, так как «самость» принимает эти отношения и само поведение как часть себя. Таким образом, «самость» - это система внутренних отношений, феноменологически связанных с внешним миром и явленным человеку в его «Я».

«Я»-реальное - система представлений о самом себе, которая формируется на основе опыта общения человека с другими и их поведения по отношению к нему и изменяется в соответствии с возникающими перед ним ситуациями и его собственными действиями в них.

«Я»-идеальное - представление о себе как об идеале, о таком, каким бы человеку хотелось стать в результате реализации своих возможностей.

К «Я»-идеальному стремится приблизиться «Я»-реальное. Степень различия между «Я»-реальным и «Я»-идеальным определяет степень дискомфорта личности и личностный рост. Если степень различия невелика, то она выступает двигателем личностного роста. Согласно К. Роджерсу, принятие себя таким, каким ты являешься в действительности - признак душевного здоровья.

*Тенденция к самоактуализации* - один из фундаментальных аспектов человеческой природы, понимается как движение к более реалистичному функционированию. Ему могут препятствовать условные ценности, которые представляют собой отрицание, намеренное игнорирование, избегание некоторых аспектов «самости» ради получения награды для себя.. Таким образом, условные ценности - это своеобразные фильтры,

порождающие неконгруэнтность, т.е. разрыв между «самостью» и представлением о «самости», отрицание некоторых сторон себя.

Понятия относятся к процессу коррекционной работы: «эмпатия», «забота», «конгруэнтность», «психологический климат».

*Эмпатия* - особое отношение психолога к клиенту, при котором последний воспринимается и трактуется не через призму инструментальных концепций, а непосредственно через позитивное личное отношение и принятие феноменологического мира клиента.

Забота - традиционный термин экзистенциализма - в концепции Роджерса имеет выраженный оттенок безусловного принятия клиента таким, каков он есть, причем именно сочувственного принятия с выраженной готовностью откликнуться на актуальное состояние клиента и с перспективой видения личностного потенциала клиента.

*Конгруэнтность* отражает следующие существенные признаки поведения психолога:

- соответствие между чувствами и содержанием высказываний;
- непосредственность поведения;
- неотгороженность;
- инструментальность концепций;
- искренность и пребывание таким, какой психолог есть.

*Психологический климат* - одно из ключевых понятий, поскольку оно концентрирует в себе отношения, профессиональные (личностные) умения, свойства и рассматривается как главное условие позитивного роста (изменения) личности в психокоррекции.

**Цель коррекции** состоит в выработке у клиента большего самоуважения и способности предпринимать действия, необходимые для приведения его «Я»-реального в соответствие с его личным опытом и глубинными переживаниями.

К. Роджерс выдвигал четыре условия, необходимые для поддержания атмосферы, способствующей такому процессу:

1. Безусловное позитивное отношение к выражаемым клиентом чувствам.
2. Эмпатия. Психолог старается увидеть мир глазами клиента и переживать события так же, как их переживает клиент.
3. Аутентичность. Психолог должен доказать ее, отказавшись от маски профессионала или от какого-нибудь иного камуфляжа, который мог бы разрушить атмосферу эволюции клиента, лежащую в основе этого метода.
4. Психолог должен воздерживаться от интерпретации сообщений клиента или от подсказки решений его проблем.

Когда созданы и соблюдаются указанные выше условия, возможно осуществление процесса психокоррекции, который протекает в следующем направлении: клиент все более свободен в выражении своих чувств, осознает переживание чувств. Основной акцент делается на эмоциональных аспектах, чувствах, коррекционная работа ведется по принципу «здесь и теперь».

**Позиция психолога.** Быть самим собой. Главная профессиональная обязанность психолога - создать соответствующий психологический климат.

К. Роджерс указывает на необходимые условия успешного коррекционного процесса, которые относятся к личности психолога и достаточно независимы от частных характеристик самого клиента - это так называемая «триада К. Роджерса»:

- конгруэнтность в отношениях с клиентом;
- безусловная положительная оценка по отношению к клиенту;
- эмпатическое восприятие клиента.

Конгруэнтность, или подлинность, означает необходимость правильной символизации психологом его собственного опыта. Психолог не всегда должен быть конгруэнтной личностью, достаточно того, чтобы каждый раз при непосредственных

отношениях с определенным клиентом он целиком и полностью был бы самим собой, со всеми присущими ему переживаниями данного момента.

Положительная оценка клиента предполагает сердечность, расположение, уважение, симпатию, принятие. Эмпатическое восприятие клиента означает восприятие субъективного мира (охватывающего весь комплекс ощущений, восприятий и воспоминаний клиента, доступных сознанию в данный момент), восприятие с присущими эмоциональными компонентами и значениями, как если бы воспринимающий сам был этим другим человеком. Это означает - ощущать боль или удовольствие другого так, как чувствует это он сам,

**Требования и ожидания от клиента.** Ожидается, что, придя на прием, клиент будет чувствовать себя беспомощным, вести себя неконгруэнтно, ожидать помощи и быть достаточно закрытым. По мере установления отношений, в процессе изменения их состояния, мировосприятия и формирования иного отношения к себе происходит их рост, т.е. они становятся более зрелыми.

**Техники:** выделяется семь этапов коррекционного процесса:

1. *Заблокированность внутренней коммуникации* (отсутствуют «Я-сообщения») или сообщения личностных смыслов, отрицается наличие проблем, отсутствует желание к изменениям.

2. *Стадия самовыражения*, когда клиент начинает в атмосфере принятия приоткрывает свои чувства, проблемы, со всеми своими ограничениями и последствиями.

3-4. *Развитие процесса самораскрытия и принятия себя клиентом* во всей своей сложности, противоречивости, ограниченности и незавершенности.

Формирование отношения своему феноменологическому миру как к своему, т.е. преодолевается отчужденность от своего «Я» и, как следствие, возрастает потребность быть собой.

5. *Развитие конгруэнтности*, самопринятия и ответственности, установление свободной внутренней коммуникации. Поведение и самоощущения «Я» становятся органичными, спонтанными, происходит интегрирование всего личностного опыта в единое целое.

6. *Личностные изменения, открытость себе и миру.* Психолог уже становится ненужным, так как достигнута основная цель психокоррекционной работы. Клиент находится в состоянии конгруэнтности с собой и миром, открыт новому опыту, существует реалистический баланс между «Я»- реальным и «Я»-идеальным.

Основные компоненты роджерсовской психотехники: установление конгруэнтности, вербализация, отражение эмоций.

Первый компонент мы обсудили выше. Остановимся на двух других.

1. *Вербализация.* Прием заключается в пересказе психологом сообщения клиента.

При этом необходимо использовать собственные слова, Клиент также получает подтверждение тому, что его не только слушают, но и слышат.

2. *Отражение эмоций.* Суть приема заключается в назывании психологом тех эмоций, которые клиент проявляет во время рассказа о себе, событиях своей жизни.

Процесс коррекции можно считать завершенным, когда у клиента появляются следующие относительно постоянные изменения:

- становится более конгруэнтным, открытым для опыта;
- эффективнее решает свои проблемы;
- улучшается психологическая приспособляемость. уменьшается ранимость;
- восприятие своего «Я»-идеального становится более доступным
- уменьшается тревожность
- повышается степень положительной самооценки;
- происходят различные изменения в поведении,
- поведение становится более креативным, более адаптивным

## 5. Логотерапия Франкла

Рассматривается смысл человеческого существования и осуществляется поиск этого смысла. Стремление человека к поиску и реализации смысла жизни является врожденной мотивационной тенденцией, присущей всем людям, и основным двигателем поведения и развития личности.

В. Франкл считает человека творцом. Человеческие поступки он делит на три типа:

1. Способствующие созиданию духовной личности.

2. Разрушающие духовность.

3. Безразличные по отношению к духовности. Человек несет ответственность за свои поступки. Уход от ответственности также является поступком, за который человек расплачивается. Человек всегда свободен в выборе своих поступков, в принятии решения.

Созидающие поступки направлены на поиск ценностей творчества, переживания и отношения.

В основе подхода к личности В. Франкла три основные понятия: «свобода воли», «воля к смыслу» и «смысл жизни». По В. Франклу, вопрос о смысле жизни естествен для современного нормального человека. И именно то, что человек не стремится к его обретению, не видит путей, к этому ведущих, выступает основной причиной психологических трудностей и негативных переживаний типа ощущения бессмысленности, никчемности жизни. Главным препятствием оказывается центрация человека на самом себе, неумение выйти за пределы себя, к другому человеку или к смыслу.

Задачей логотерапии выступает помощь человеку в обретении смысла жизни. Уникальный смысл жизни (или обобщенные ценности, которые выполняют ту же функцию) может быть найден человеком в одной из трех сфер:

- творчестве;
- эмоциональных переживаниях;
- сознательном принятии тех обстоятельств, которые человек не в состоянии изменить.

Ценности - это смысловые универсалии, являющиеся результатом обобщения типичных ситуаций в жизни общества.

Из трех групп ценностей - творчество, переживания и отношения - приоритет принадлежит ценностям творчества. В ценностях переживания Франкл особенно выделяет любовь как переживание, имеющее наибольший смысловой потенциал.

Центральной в концепции В. Франкла является проблема ответственности. Человек свободен в своем выборе смысла, но, найдя его, он несет ответственность за осуществление своего уникального смысла.

*Основные положения логотерапии:*

- Человек не может нормально жить, если его жизнь становится бессмысленной, он теряет покой до тех пор, пока вновь не обретет цель и смысл своей жизни.
- Смысл жизни не может быть дан человеку извне, предложен или навязан. Он должен найти его вполне самостоятельно.

**Техники:** Франкл предлагает два основных метода:

- метод дерефлексии;

- метод парадоксальной интенции.

1. *Метод дерефлексии* означает снятие излишнего самоконтроля, размышление о собственных сложностях - то, что в обиходе называют самокопанием. Так, в ряде исследований было показано, что современная молодежь в большей степени страдает от мысли о том, что у нее есть комплексы, чем от самих комплексов.

2. *Метод парадоксальной интенции* предполагает, что психолог вдохновляет клиента именно на то, чего тот старается избежать. При этом активно используются различные проявления юмора.

В. Франкл считает юмор формой свободы, аналогично тому, как в экстремальной ситуации формой свободы является героическое поведение. Метод используется в



коррекционной работе со страхами.

3. Персональное осмысление жизни. Прием заключается в том, чтобы человеку, утратившему смысл жизни, сказать, показать, что он нужен другому человеку, что жизнь без него теряет для этого человека смысл. Для матери, потерявшей взрослого ребенка, смыслом жизни может стать воспитание внуков. Таким образом, смысл своей жизни человек приобретает через осознание того, что он нужен и полезен другим, близким ему людям.

4. «Сократовский диалог». Задача данного приема - вовлечение клиента в сотрудничество и расширение сферы его сознания. «Сократовский диалог» - своего рода интеллектуальный поединок между психологом и клиентом, в ходе которого корректируются непоследовательные, противоречивые и бездоказательные суждения клиента.