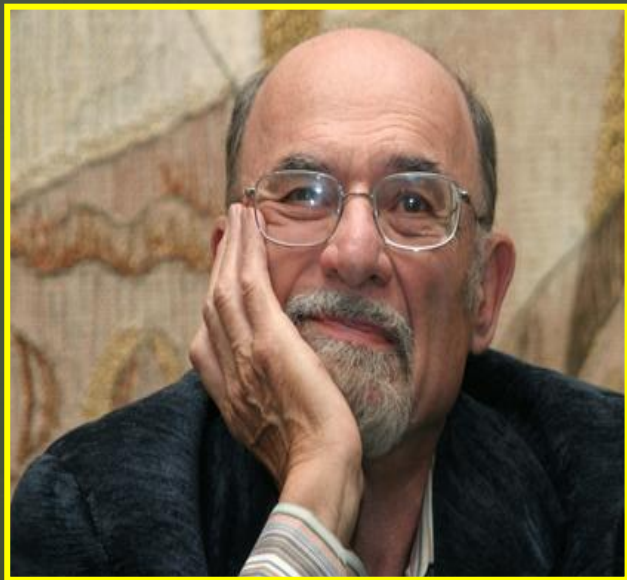
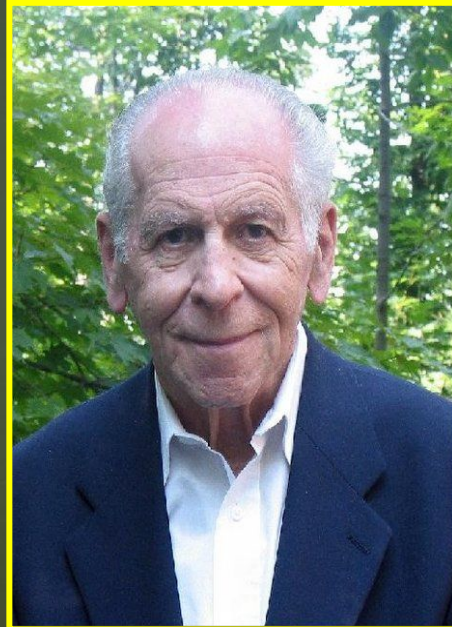


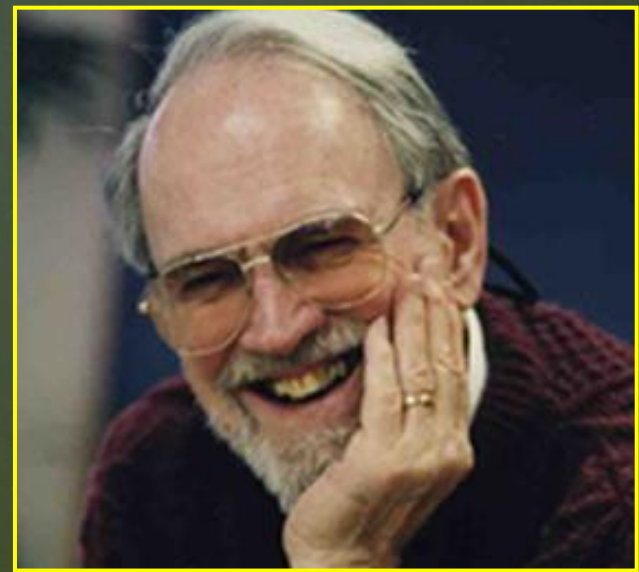
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



Ирвин Дэвид ЯЛОМ
Родился 13 июня 1931 года



Ролло Мэй
(1909 — 1994)



Джеймс БЬЮДЖЕНТАЛЬ
(1915-2008)

Ст. преподаватель МОСКОВСКОГО ИНСТИТУТА ПСИХОАНАЛИЗА :
Разумова Елена Юрьевна

Понятие «ЭКЗИСТЕНЦИЯ» (existencia) переводится как «СУЩЕСТВОВАНИЕ», при этом необходимо особо подчеркнуть, что под ним имеется в виду не статическое состояние, а процесс, теснейшим образом связанный с возникновением или становлением.



«Экзистенциальная терапия направлена не на личность как изолированную психическую целостность, а на человека как бытие-в-мире, т.е. на его жизнь»

Римантас Кочюнас

Экзистенциальная психотерапия (англ. existential therapy)

направление психотерапии, которое выросло из идей экзистенциальной философии и психологии, которые сосредоточены не на изучении проявлений психики человека, а на самой его жизни в неразрывной связи с миром и другими людьми

(тут-бытие, бытие-в-мире, бытие-вместе).

В настоящее время целый ряд очень разных психотерапевтических подходов обозначается одним и тем же термином экзистенциальной психотерапии:

- Экзистенциальный анализ Людвиг Бинсвангера
- Dasein-анализ (ДАЗАЙН анализ Медарда Босса
- Dasein-анализ (дазайн – анализ) Алис Хольцхей-Кунц
- Экзистенциальный анализ (ЛОГОТЕРАПИЯ) Виктора Франкла
- Экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле
- Экзистенциальное консультирование

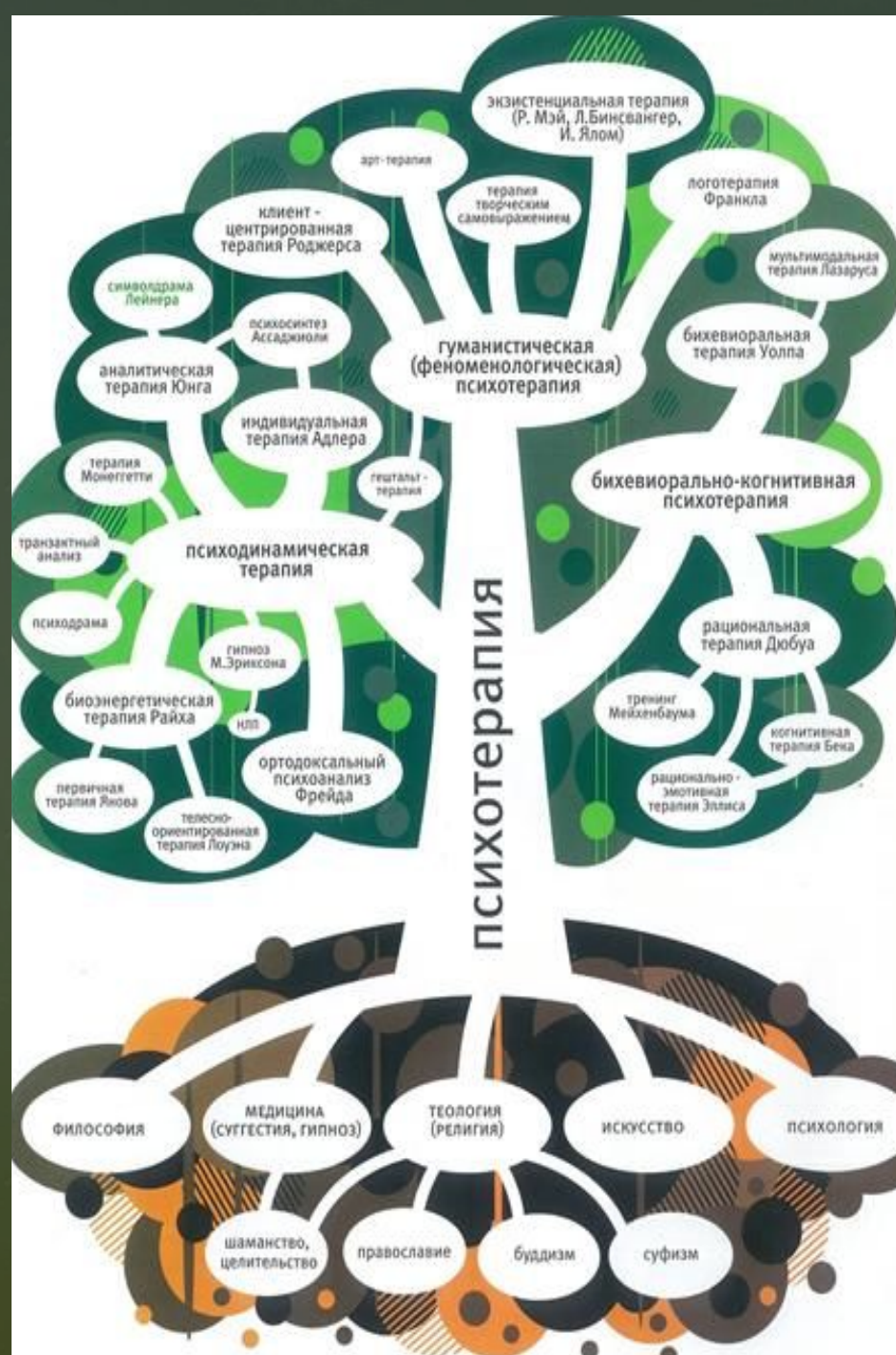
и психотерапия

Джеймса Бьюдженталя, Ирвина Ялома,

Ролло Мэя

Большинство из них уделяет внимание одним и тем же базовым элементам существования:

Любви; Смерти; Одиночеству; Свободе;
Ответственности; Вере и т.д.



Экзистенциальная терапия
(Р.Мэй, Л.Бинсвангер, И. Ялом)

Клиенто-центрированная терапия К. Роджерса

Логотерапия В. Франкла

Гуманистическая психотерапия

Бихевиорально-когнитивная психотерапия

Психодинамическая Психотерапия

ПСИХОТЕРАПИЯ

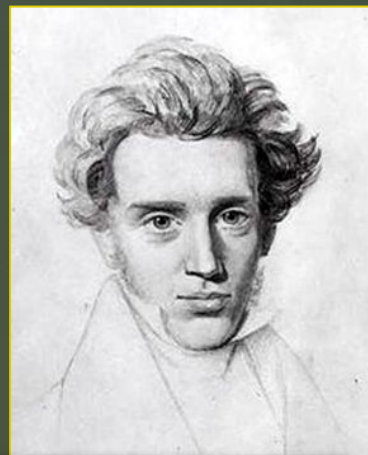


Экзистенциальный анализ

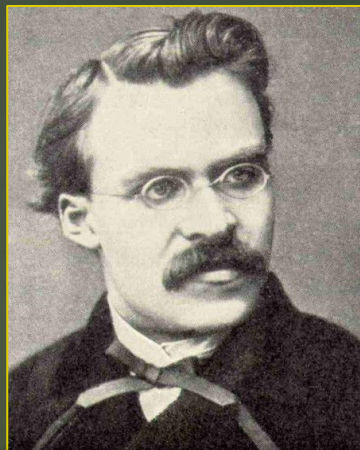
- В настоящее время целый ряд очень разных психотерапевтических подходов обозначается одним и тем же термином экзистенциальной терапии (экзистенциального анализа).
- Экзистенциальный анализ Людвига Бинсвангера. Анализ Медарда Босса.
- Экзистенциальный анализ (логотерапия) Виктора Франкла.
- Экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле.
- В нашей стране широкое распространение получила американская ветвь экзистенциальной терапии: экзистенциально-гуманистическая психотерапия Дж. Бьюдженталя и экзистенциальная терапия И. Ялома

Своими предшественниками экзистенциалисты считают:

- «Или-или»;
- «Страх и трепет»
- «О понятии иронии»



Сёрен Кьеркегор
1813 – 1855, Дания



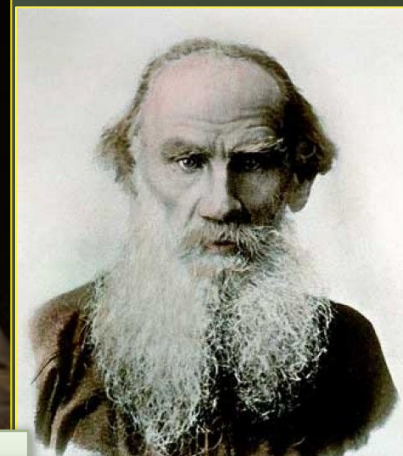
Фридрих Ницше
1844-1900, Германия



Франц Кафка
1883 - 1924, Австрия



Ф.М.Достоевский
1821-1881



Лев Николаевич
Толстой 1828-1910

- Роман «Замок»
- Рассказ «Превращение»
- Роман «Процесс»

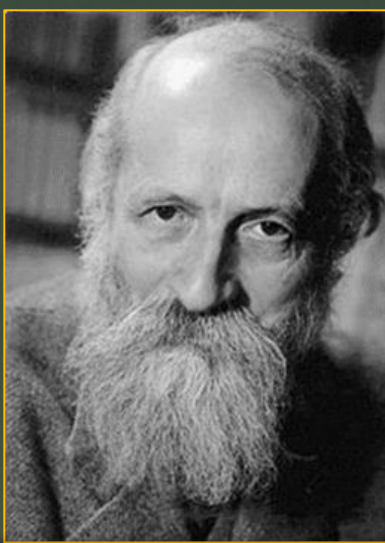
- «Семейное счастье»
- «Декабристы»
- «Война и мир»
- «Анна Каренина»
- «Воскресение»

- «Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого»
- «Веселая наука»
- «Человеческое, слишком человеческое. Книга для свободных умов»

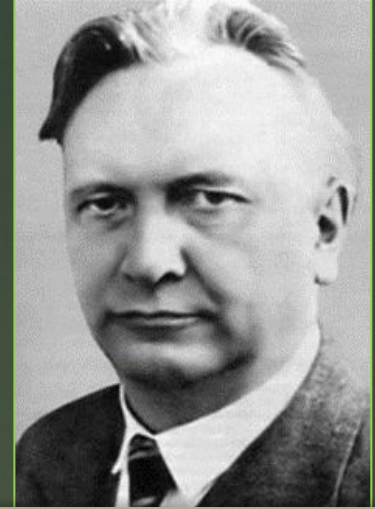
- Бедные люди
- Униженные и оскорбленные
- Игрок
- Преступление и наказание
- Идиот
- Бесы
- Подросток
- Братья Карамазовы



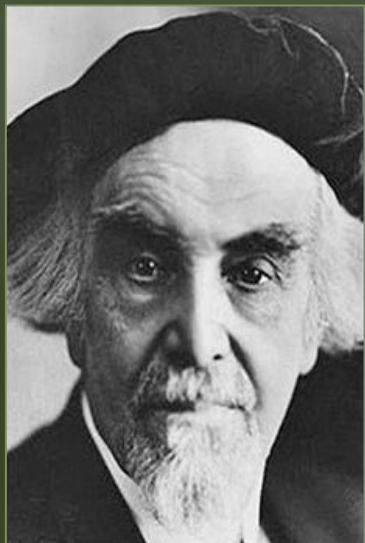
Ма́ртин Ха́йдеггер
1889- 1976,
немецкий философ.



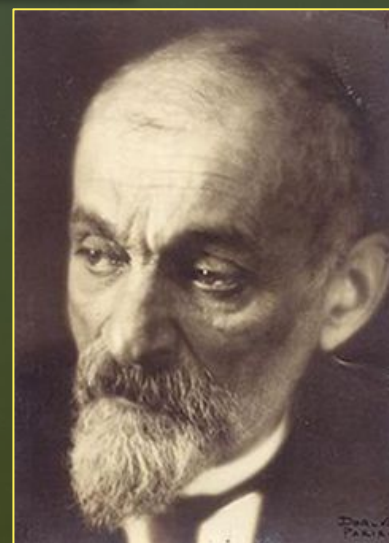
Ма́ртин Бу́бер
1878 - 1965
еврейский экзистенциальный
философ, теоретик сионизма.
Выходец из Австро-Венгрии.



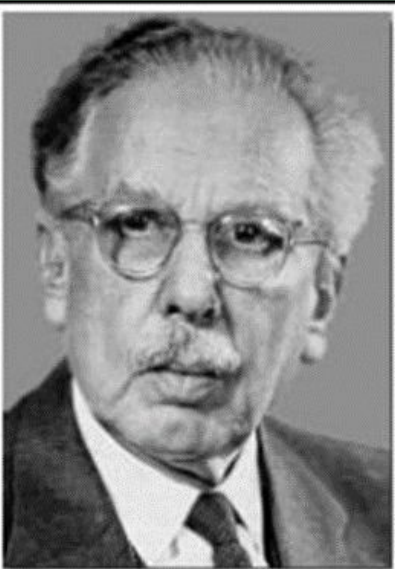
Карл Теодор Ясперс
1883 – 1969
немецкий философ, психиатр,
один из главных представителей
экзистенциализма.



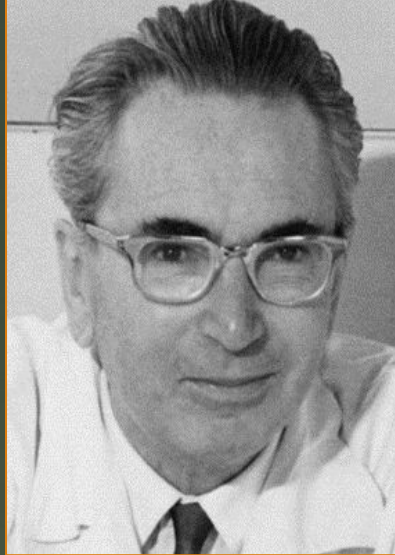
Никола́й Алекса́ндрович
Бердяев
1874 -1948— русский
религиозный и
политический философ,
представитель
экзистенциализма.



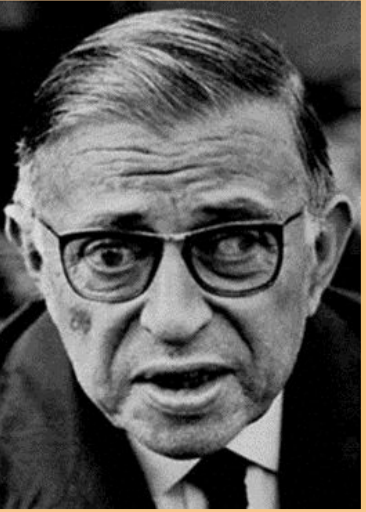
Лев Исаа́кович
Шесто́в
1866 – 1938
русский философ-
экзистенциалист.



Людвиг Бинсвангер
 1881- 1966,
 швейцарский психиатр,
ОСНОВОПОЛОЖНИК
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИИ.



Виктор Эмиль Франкл
 1905— 1997
 австрийский психиатр, психолог и невролог, создатель логотерапии - метода экзистенциального психоанализа



- «Тошнота»
- «Слова»
- «Мухи»
- «Стена»

Жан-Поль Сартр
 1905 - 1980— французский философ, представитель атеистического экзистенциализма, писатель, драматург и эссеист, педагог.

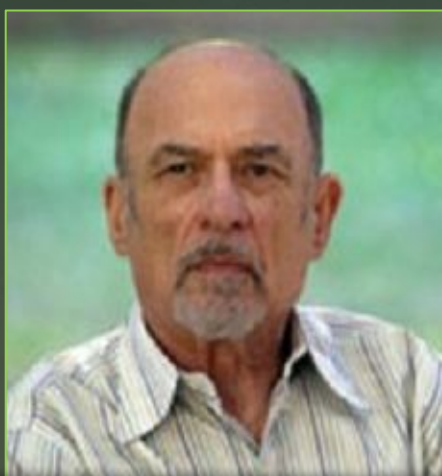


- «Чума»
- «Падение»
- Счастливая смерть
- Посторонний
- Записки бунтаря

Альбёр Камю
 1913 - 1960,
 французский писатель и философ, близкий к экзистенциализму



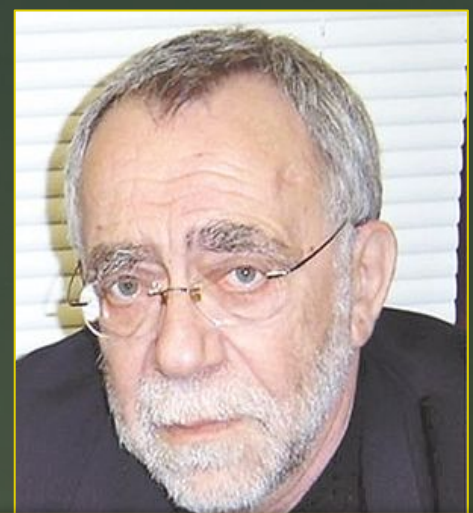
Эрих Фромм
 1900 - 1980,
 немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик



Ирвин Дэвид Ялом
13 июня 1931, США
доктор медицины, профессор
психиатрии Стэнфордского
университета.



Дмитрий Алексеевич Леонтьев
28 июля 1960, Москва — доктор
психол.наук, профессор ф-та
психологии МГУ



Виктор Ефимович Каган
доктор медицинских наук
психиатр, психотерапевт



Альфред Лэнгле,
1951, Австрийский
психотерапевт.



Римантас Кочюнас (1953 г.)
доктор психологии, психолог-психотерапевт,
стоящий у истоков экзистенциального
направления на постсоветском пространстве.



Эмми Ван Дорцен,
1951- профессор,
доктор медицины



Людвиг Бинсвангер (Binswanger) (1881-1966)

- швейцарский психиатр, психолог и философ.

Создатель экзистенциального анализа.

В 30-е гг. XX в. Бинсвангер, опираясь на идеи, теорию и методологию экзистенциальной философии М. Хайдеггера, феноменологию

Э. Гуссерля и данные антропологии, переосмыслил психоаналитические идеи

З. Фрейда и создал собственную версию психоанализа –

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.

Использование идей последнего произвело антропологический и феноменологический поворот в психиатрии того времени.

Л. Бинсвангер сосредоточил внимание на

«бытии-в-мире» как принципиальном феномене

человеческого существования, исследовал его разнообразные формы, сделал ряд феноменологических описаний

субъективных переживаний в процессе лечения.

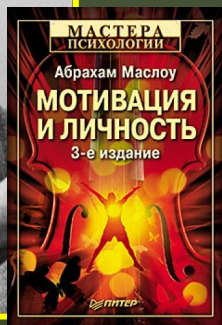
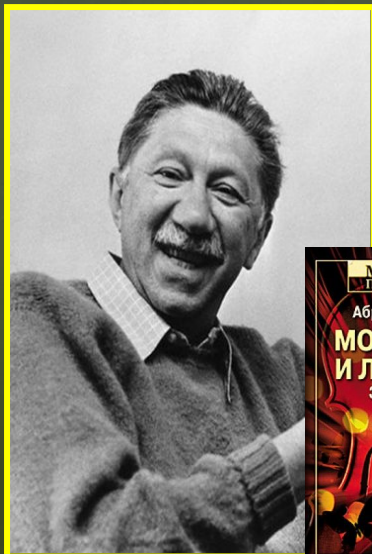
Гуманистическая психология –

направление в западной (преимущественно американской) психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто-то заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку.

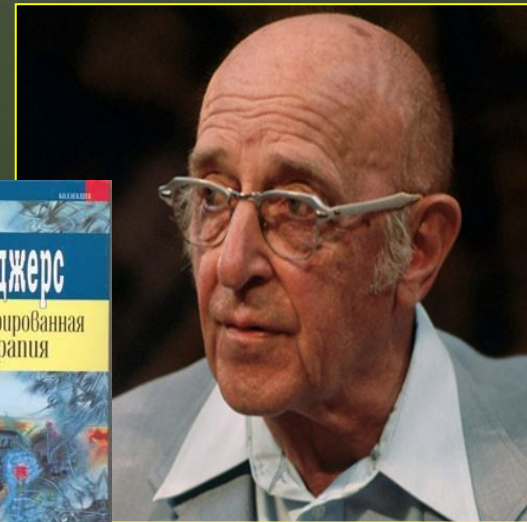


В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают:

- Высшие ценности
- Самоактуализация личности
- Творчество
- Любовь
- Свобода
- Ответственность



Абрахам
Маслоу



Карл Рэнсом
Роджерс

Абрахам Маслоу (1908 – 1970), — видный американский психолог, основатель гуманистической психологии.

Пирамида потребностей — общеупотребительное название иерархической модели потребностей человека. Пирамида потребностей отражает одну из самых популярных и известных теорий мотивации — теорию иерархии потребностей.



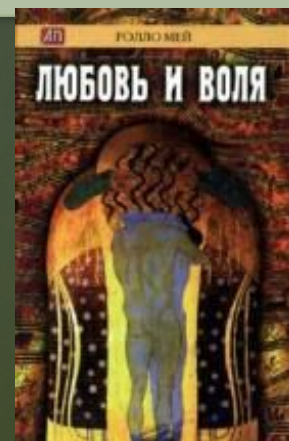
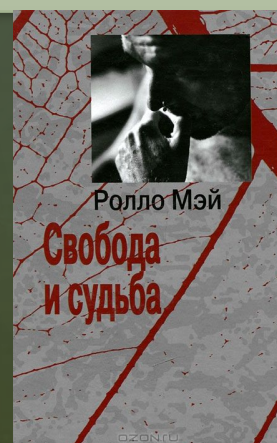
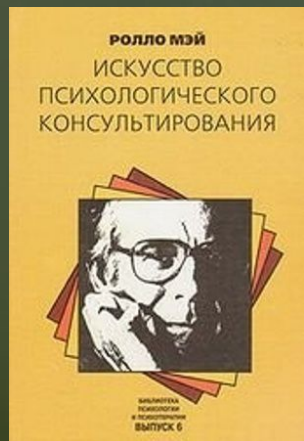


Ролло Мэй (1909 — 1994)

американский психолог, один из ведущих представителей экзистенциального направления гуманистической психологии.

Был учеником философа-экзистенциалиста и богослова Пауля Тиллиха (1886-1965), который оказал значительное влияние на мировоззрение и работы Ролло Мэя. Мэй написал четырнадцать книг, многие из которых известны в России. В своих произведениях подвергает тщательному рассмотрению основные проблемы человеческой экзистенции:

добро и зло, свобода, ответственность и судьба, творчество, вина и тревога, любовь и насилие.



«Сомневаюсь, имеет ли смысл говорить об "экзистенциальном психологе или психотерапевте" в противовес другим школам; это не система терапии, а установка по отношению к терапии; не набор новых техник, а интерес к пониманию структуры человеческого бытия и его переживаний, который должен предшествовать всем техникам.»

Роло Мэй «СМЫСЛ ТРЕВОГИ»

Тревога имеет смысл. Хотя она может разрушать жизнь человека, тревогу можно использовать конструктивно. Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге.

«Желание стать самим собой
– подлинное призвание
человека»

Невротическая тревога, связывающая человека и лишаящая его возможности творить, рождается в той ситуации, когда человеку не удастся двигаться вперед, переживая нормальную тревогу

Встреча с тревогой может освободить нас от скуки, может обострить наше восприятие, она создает то напряжение, на котором основано сохранение человеческого существования. Если есть тревога, значит, человек живет.

Способность быть самим собой зависит от способности встретиться со своей тревогой и двигаться вперед, несмотря на тревогу

Присутствие тревоги свидетельствует о жизнеспособности. Тревога – важнейший элемент существования человека

Основные парадигмы психотерапии (Альфред Лэнгле)

«ПОНИМАЮЩАЯ»

видит в человеке свободного субъекта и стремится постичь субъективный и каждый раз уникальный смысл переживаний и суждений конкретного человека. Понимание – представляет собой попытку преодолеть смысловой барьер между миром психотерапевта и миром клиента. Стратегии психотерапевтического общения здесь определяет стремление психотерапевта понять индивидуальные переживания и смыслы клиента, - оказаться с ним в едином смысловом поле, увидеть мир его глазами

«ОБЪЯСНЯЮЩАЯ»

(психоанализ, поведенческая психотерапия и др.)
интерпретируют каждый конкретный случай при помощи некой общей теорий или закономерности.
При этом человек объективизируется, подгоняется под имеющиеся теоретические конструкты.

«Ни консультант, ни терапевт не смогут достичь успеха, если не поймут дилемму пациента с точки зрения самого пациента»,
поскольку «миллионы смертных будут переживать затруднительные положения миллионами способов» Гордон Олпорт (1897-1967) американский психолог

❖ Э. Гуссерль описал феноменологический метод «к самим вещам», который состоит в том, чтобы подойти к внутреннему миру пациента максимально непредвзято, не привнося ничего внешнего. Для этого необходима «психологически-феноменологическая редукция» – «заключение в скобки», или «epochè» всего известного заранее.

❖ Постигание внутреннего мира пациента возможно посредством «глубинной формы понимания»
М. Хайдеггер

❖ «Духовное видение» Макс Шелер (1874-1928),
немецкий философ и социолог, один из основоположников философской антропологии.

❖ «Эмоциональная эмпатия» (Л. Бинсвангер)

Важно доверять «внутреннему неинтеллектуальному чувству»,
а не логическому осмыслению К. Роджерс

Клиенто-центрированная психотерапия и Экзистенциальный анализ:

сходство и различие (А.Ленгле)

□ Оба подхода относятся к понимающей, а не объясняющей психологической науке

□ центрирована на **сущности** или эссенции человека.

□ ЭА делает центром своего внимания не сущность, но **существование** (экзистенцию) человека

□ Оба подхода используют в качестве основополагающего метода феноменологическое понимание психотерапевтом жизненной ситуации и внутреннего мира человека.

□ «Клиент»

□ «Пациент»

□ Человеку **можно и должно доверять**

□ **Человек – сомнительное расщепленное существо**, нуждающееся во внешней помощи для того, чтобы встать на путь истинный.

□ **Природа человека – позитивна** человек целостен монистичен;

□ Природа человека – двойственна, его переживания расщеплены и двойственны

Клиенто-центрированная психотерапия

Экзистенциальный анализ

□ Сущность человека (его подлинное внутреннее Я) возведено на пьедестал, при этом каждый человек в своей трансперсональной сущности связан с миром и другими людьми, так что мир и другие люди представляют собой общность, единое пространство и средство для самоактуализации.

□ По Роджерсу, человек аутентичен тогда, когда полностью проживает и реализует в действии то, к чему в данный момент в наибольшей степени стремится его организмическая целостность.

□ Человек одинок, при этом он находится в постоянном обмене с миром и другими людьми. В этом взаимообмене он становится (или не становится) самим собой.

□ Быть аутентичным здесь означает действовать не столько в согласии с собой, сколько в соответствии со смыслом ситуации, в которой человек в данный момент находится. Именно в этом понимании участи человека в мире заключен глубокий трагизм всей экзистенциальной антропологии.

Центральным моментом, вокруг которого строится терапевтический процесс, являются субъективные переживания. Терапевт постоянно концентрирует свое внимание на переживаниях и чувствах клиента.

В основе этого лежит стремление сделать клиента полностью открытым своему эмоциональному опыту, включая ранее неизвестные чувства, которые подавлялись, бессознательно воспринимаемые как недопустимые или опасные.

Если же человек способен полностью переживать и выражать все свои чувства, то тем самым, по Роджерсу, он полностью открыт и конгруэнтен своему опыту, и его тенденция к самоактуализации может проявляться свободно и беспрепятственно.

Возникающее у человека чувство можно считать началом диалога с ситуацией, которая это чувство вызвала, при этом само чувство – это первый «ответ» человека на воспринятое им содержание ситуации. И как в любом диалоге, вначале следует понять значение переживания, которое отражает обращенный к человеку запрос со стороны ситуации.

Затем на основе внутренней когнитивной, аналитической работы следует соотнести его с собственной совестью и занять позицию по отношению к смысловому содержанию переживания.

И лишь потом, исходя из этой позиции, сформировать ответ, который будет реализован в том или ином поведении.



□ Клиент в безопасной атмосфере доверительных терапевтических отношений получает опыт общения в сочетании с «необходимыми и достаточными условиями позитивных личностных изменений». В результате он начинает относиться с безусловным принятием и эмпатией к самому себе, все более и более проявляя конгруэнтность в отношениях с собой и другими людьми.

□ Терапевт-попутчик. Любые советы, рекомендации, оценки терапевта в лучшем случае абсолютно бесполезны, а в худшем - наносят клиенту вред. Любые интервенции терапевта как авторитетной фигуры могут лишь сбить клиента с его собственного «пути истинного».



□ Экзистенциальный терапевт, уже живущий в мире ценностей и смыслов, занимает супер-позицию по отношению к пациенту, сталкивая его со своим априорно верным видением ситуации и этим понукая и побуждая пациента к экзистенции – к открытости для восприятия духовных ценностей и к активному занятию верной позиции по отношению к тем или иным жизненным реальностям.

□ Терапевтический диалог в ЭА имеет отчетливую педагогическую задачу - научить пациента вступать в правильные отношения и взаимодействия с другим – и в этом взаимодействии созидать самого себя в позитивном направлении.

Экзистенциализм

(фр. existentialisme от лат. existentia — существование),

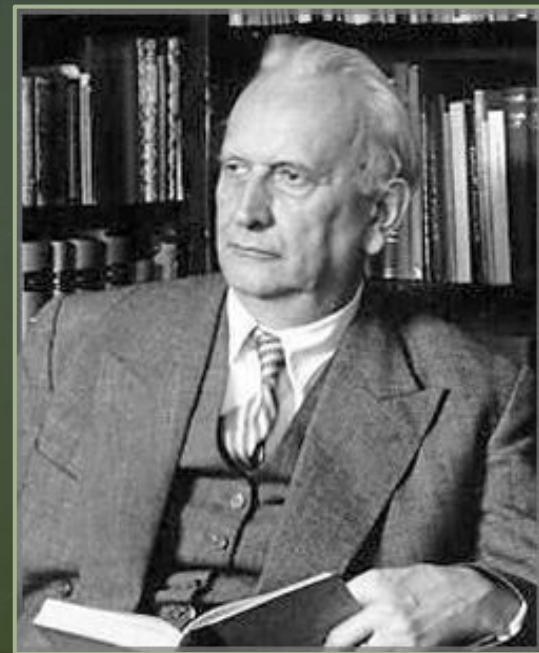
также философия существования

— особое направление в философии XX века, акцентирующее своё внимание на уникальности бытия человека, провозглашающее его иррациональным.

Экзистенциальная философия — это философия бытия человека

Карл Теодор Ясперс

1883 - 1969 — немецкий философ, психолог и психиатр, один из главных представителей экзистенциализма.



Одним из первых термин «экзистенциальная философия» (нем. Existenzphilosophie) ввел Карл Ясперс в 1931 в работе «Духовная ситуация времени»

Родоначальником экзистенциального направления
в философии считается датский религиозный

мыслитель

СЕРЕН КЬЕРКЕГОР (1813-1855)

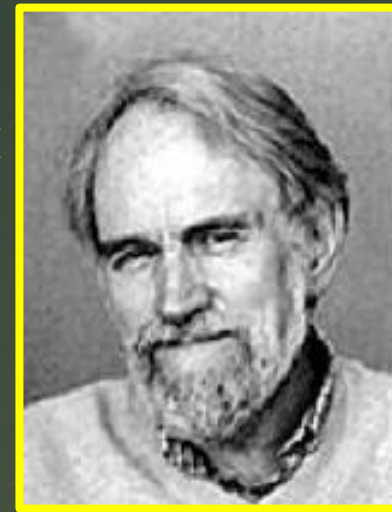
Утвердил понятие экзистенции
(уникальной и неповторимой человеческой
жизни) в философском и культурном
обиходе.

С его точки зрения, человек, в отличие от
животного, является не родовым, а
экзистирующим созданием (так как
человек сотворен по образу и подобию
Бога).

Исходя из этого, разум человека (его
родовой признак) является вторичным по
отношению к его экзистирующей
сущности
(т.е. создающей, конституирующей
сущности).



В 1963 г. **ДЖЕЙМС БЬЮДЖЕНТАЛЬ**
американский психотерапевт (1915-2008) выдвинул
5 основополагающих постулатов
гуманистической психотерапии:



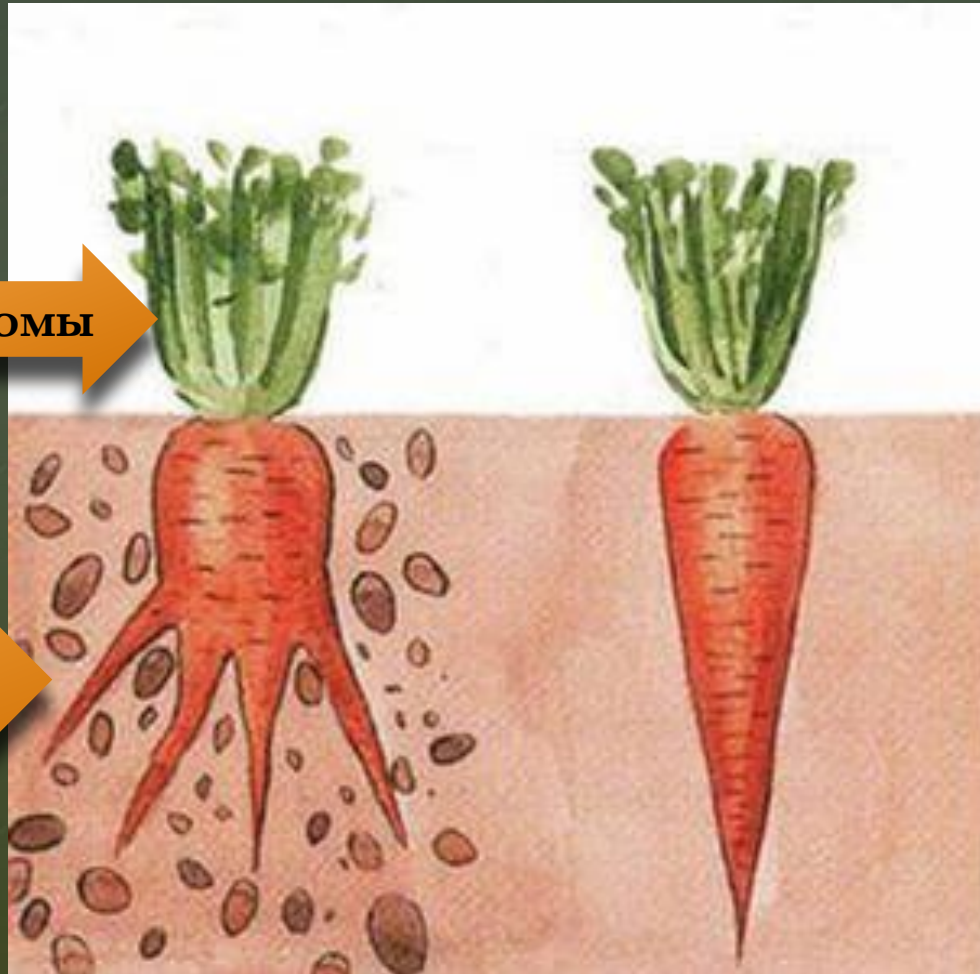
1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих.
2. Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).
3. Человек сознает себя (и поэтому не может быть понят психотерапией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
4. Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
5. Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).

Психоанализ: ВЛЕЧЕНИЯ → ТРЕВОГА → ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ

ЭП: БАЗОВЫЕ ДАННОСТИ → ТРЕВОГА → ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ
СУЩЕСТВОВАНИЯ

Симптомы

Базовые
даннысти

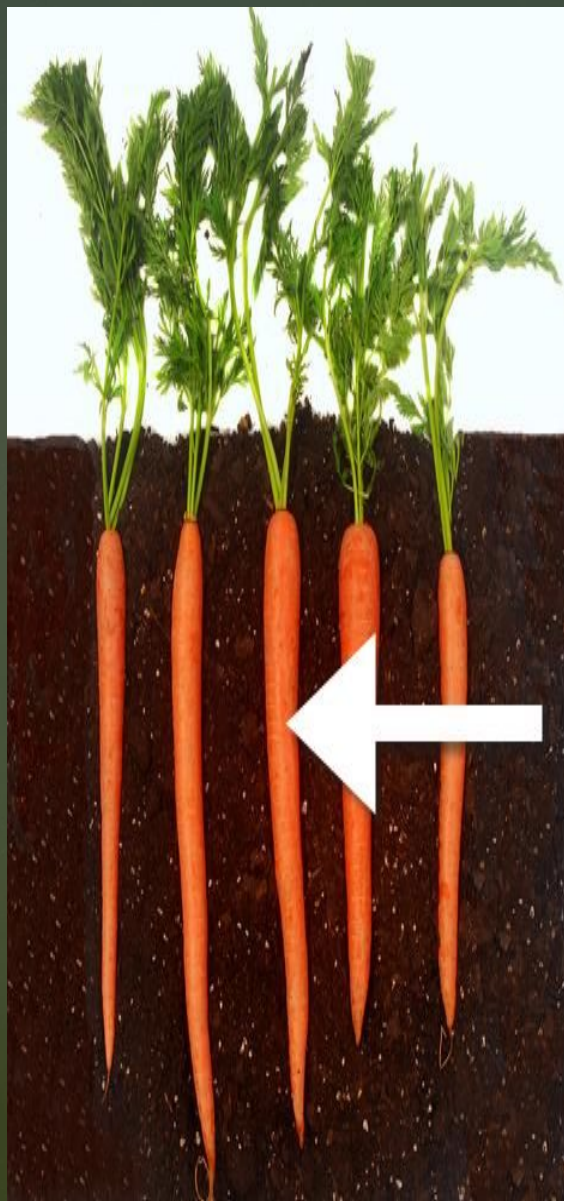


Экзистенциальная
психотерапия — это
динамический подход,
фиксирующий на базисных
проблемах существования
индивидуума.

Таковыми проблемами
(экзистенциальными факторами)

Ирвин Ялом считает:

- СМЕРТЬ
- СВОБОДА
- ИЗОЛЯЦИЯ
- БЕССМЫСЛЕННОСТЬ



Видимое:

Знания

Усилия и сила воли

Материальные ресурсы

Невидимое:

Стереотипы поведения

Семейные устои

Ограничивающие убеждения

Негативные ожидания

Ментальные программы

Эмоциональные зажимы

Влияние окружения

Наши "правила" о жизни

Страхи и сомнения

Прошлый опыт

Негативный образ мышления

СМЕРТЬ - основной источник тревоги.

Тревога, связанная со смертью может быть как осознанная, так и бессознательная.

С самого раннего детства люди озабочены фактом собственной конечности.



Ужас смерти является настолько сильным и всеобъемлющим, что на отрицание смерти расходуется значительная доля нашей жизненной энергии.



**Конфликт между осознанием
неизбежности смерти
и желанием продолжать жить**

Механизмы защиты от страха смерти:



вера в свою
особенность



вера в спасителя,
который придет
на помощь в
последний
момент



Физически смерть разрушает человека,
но идея смерти спасает его.

Сознание предстоящей личной смерти побуждает нас
к переходу на более высокий модус существования
(И.Ялом).

Пять самых распространённых сожалений умирающих

Бывшая сотрудница хосписа составила своеобразный рейтинг основных сожалений людей, подошедших к самому краю жизни.

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.

2. Мне жаль, что я так много работал.

3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.

4. Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.

5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

R.S. Хочется дополнить словами Марка Твена:

Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего не сделали, чем о том, что Вы сделали.

Поэтому, отбросьте сомнения.

Уплывайте прочь от безопасной гавани.

Поймайте попутный ветер своими парусами.

Исследуйте. Мечтайте. Открывайте.



**РОДИЛСЯ, НЕМНОЖКО
ПОТЕРПЕЛ И УМЕР**



Элизабет Кюблер-Росс

(1926, Цюрих — 2004, США)

американский психолог швейцарского происхождения, создательница концепции психологической помощи умирающим больным и исследовательница околосмертных переживаний.



Пять стадий принятия смерти

Из наблюдений за реакцией больных после оглашения им смертельного диагноза:

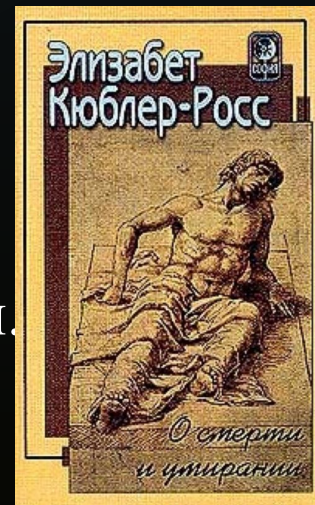
1. Отрицание. Больной не может поверить, что это действительно с ним случилось.

2. Гнев. Возмущение работой врачей, ненависть к здоровым людям.

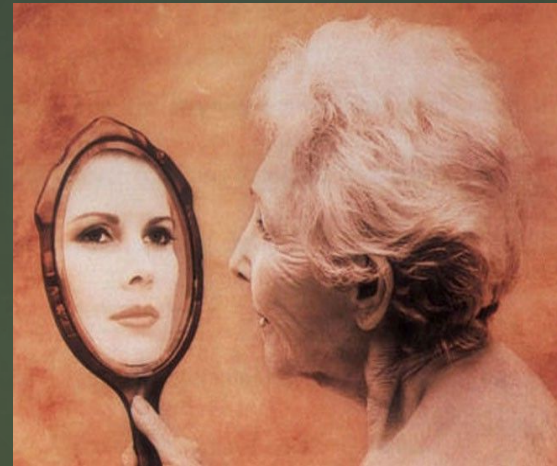
3. Торг. Попытка заключить сделку с судьбой. Больные загадывают, допустим, что они поправятся, если монетка орлом.

4. Депрессия. Отчаяние и ужас, потеря интереса к жизни.

5. Принятие. «Я прожил интересную и насыщенную жизнь. Теперь я могу умереть».



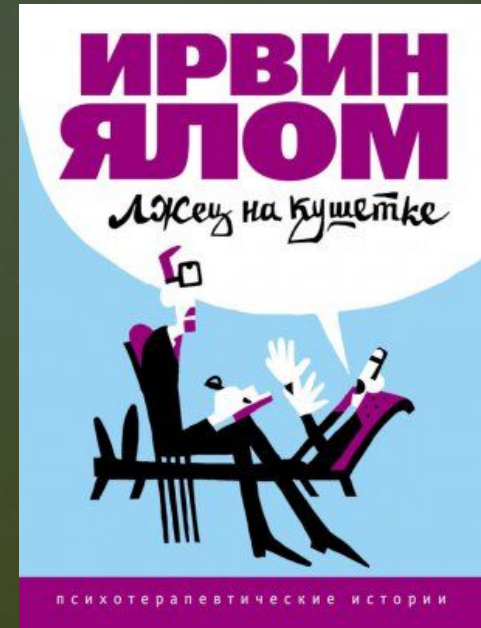
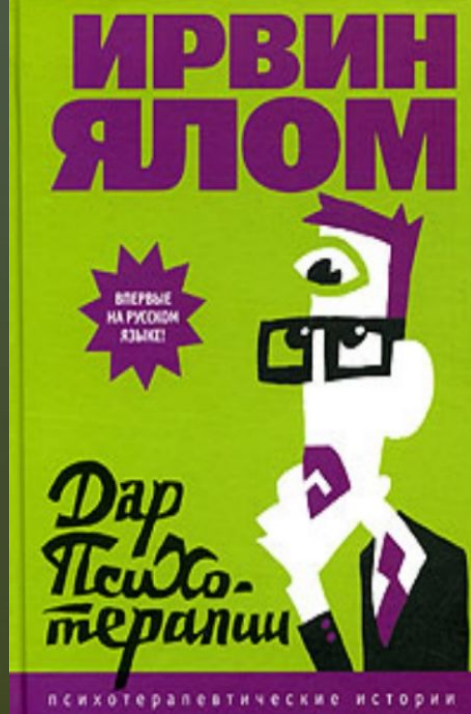
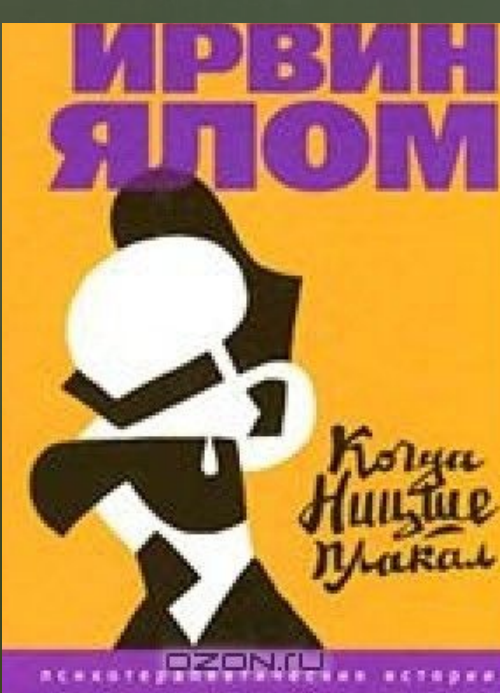
Жизнь – только щель слабого света между двумя идеально черными вечностями. Разницы в их черноте нет никакой, но в бездну преджизненную нам свойственно вглядываться с меньшим смятением, чем в ту, в которой летим со скоростью 4500 ударов сердца в час (И.Ялом).



«Чем меньше удовлетворения от жизни, тем острее страх смерти»

«Скрываясь от смерти, человек скрывается и от самой жизни».

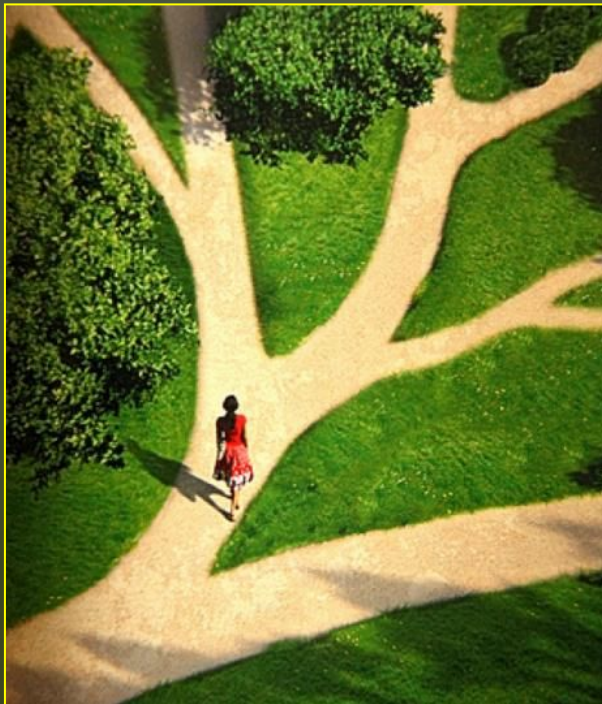
«Вся жизнь индивида - это не что иное, как процесс рождения самого себя, мы наверное, рождаемся окончательно к моменту смерти, хотя трагическая участь большинства людей - умереть, не успев родиться» . (Э. Фромм)



СВОБОДА прежде всего предполагает, что не существует никакой надежной основы, поддерживающей человеческое существование.

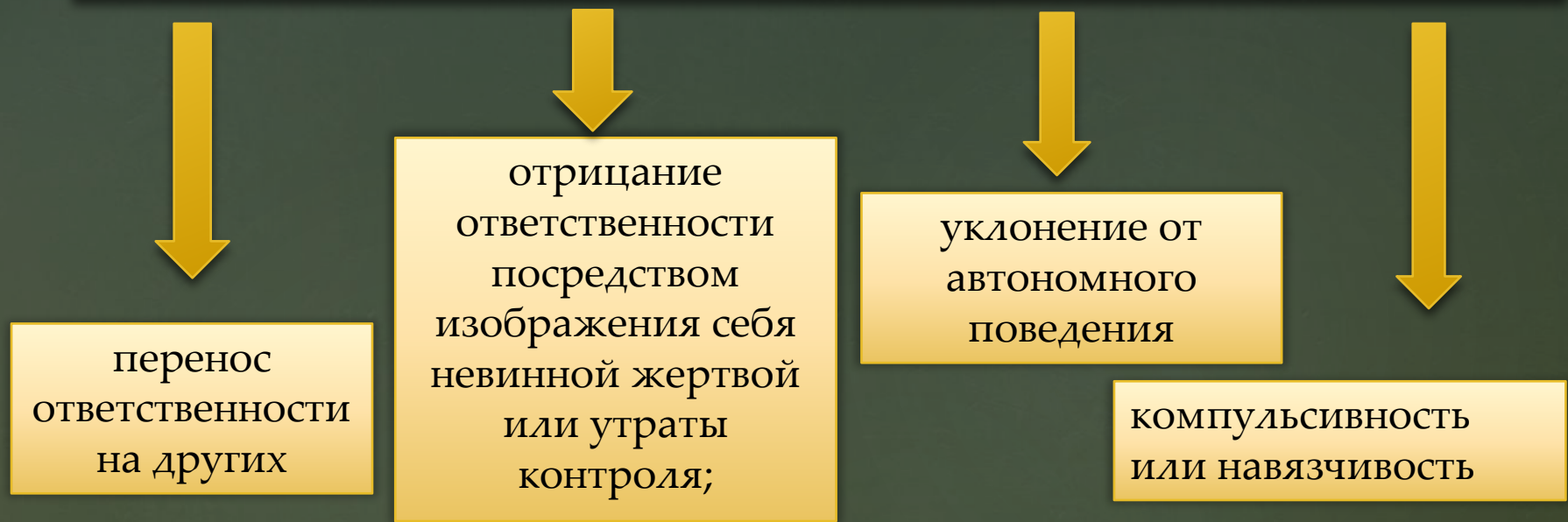
Это порождает тревогу и страх, а также необходимость ответственности.

Свободные люди ответственны не только за придание миру смысла, но и за свою жизнь, за свои действия и неудачи при совершении действий.



это конфликт между столкновением людей с отсутствием опоры и свободой и их стремлением к обретению основы и структуры.

Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой



В.Франкл: «У человека можно забрать всё, кроме возможности занять позицию».

М.К. Мамардашвили: "Экзистенция - это то, что сейчас здесь ты должен сделать. Она исключает откладывание на завтра или перекладывание на плечи другого, на плечи ближнего, нации, государства, общества. Ты должен сам».

Кому должен? Самому себе, ради сохранения собственной аутентичности.

«Аутентичность» – это интегральное «экзистенциальное образование».

Быть аутентичным значит жить по совести: не только «по совести», но еще и «жить», то есть осуществлять то, что является внутренне оправданным, а не отказываться от этого.

Быть аутентичным = быть верным самому себе.

Серен Кьеркегор понимал свободу прежде всего как возможность (англ. possibility). Если человек свободный, он является могучим и могущим, т.е. обладающим силой.
«Реальность является единством возможного и неизбежного»

Роло Мэй (1981), когда говорим о возможности в связи со свободой, прежде всего имеем в виду возможность хотеть, выбирать и действовать. Это все вместе означает возможность меняться, реализация которой и является целью психотерапии.

«Свобода делания», «сущностная свобода». Это свобода выбрать свою установку по отношению к чему-то или к кому-то.

Именно свобода предоставляет необходимую силу для изменений.

Жан –Поль Сартр «Мы обречены на выбор... Не выбирать - это тоже выбор - отказаться от свободы и ответственности».

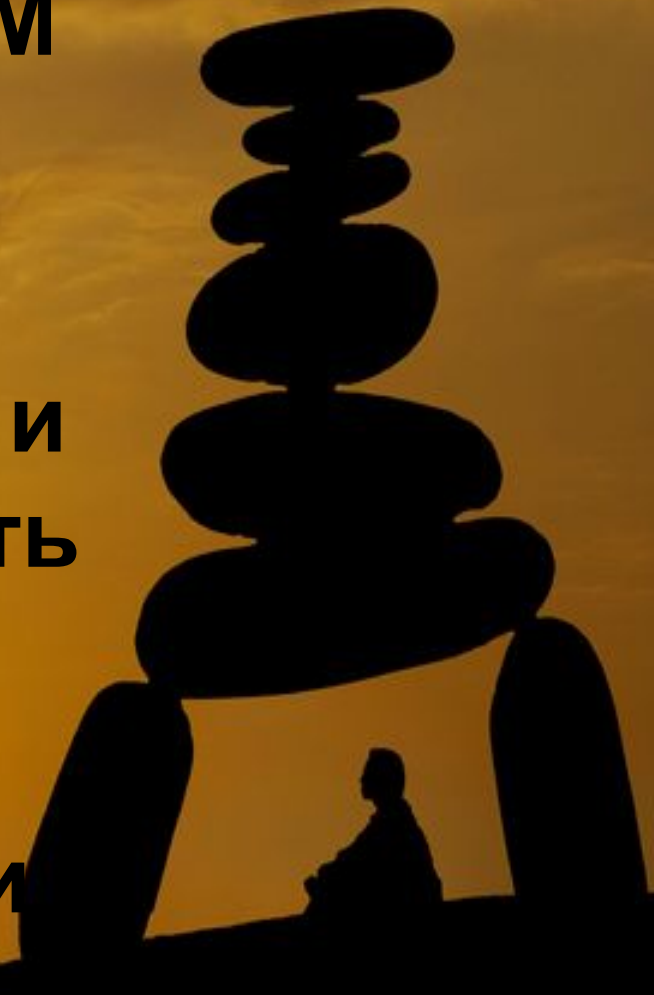
Эми Ван Дорцен «Свободу в контексте психотерапии мы можем представить как сочетание возможностей и ограничений в конкретной жизненной ситуации для конкретного человека в настоящее время».



МОЛИТВА О ДУШЕВНОМ ПОКОЕ

(авторство приписывается
Рейнхольду Нибуру)

Господи, дай мне разум и
душевный покой принять
то, что я не в силах
изменить, мужество
изменить то, что могу, и
мудрость, чтобы отличить

A silhouette of a person sitting in a meditative posture on a hill. To their right is a tall, balanced stack of smooth, rounded stones. The background is a warm, golden sunset or sunrise sky.

Рейнхольд Нибур
(1892—1971) —
американский
протестантский теолог

ИЗОЛЯЦИЯ - в основе экзистенциальной изоляции лежит положение, согласно которому каждый человек вступает в мир, живет в нем и покидает его одиноким. В конечном счете существует непреодолимая пропасть между «Я» и другими.



Конфликт между осознанием людьми их фундаментальной изоляции и их желанием устанавливать контакты, искать защиту и существовать в качестве части большего целого.

Ирвин Ялом выделяет три формы изоляции :

- Межличностная изоляция;
- Внутриличностная изоляция;
- Экзистенциальная изоляция

Мы плывем в темном океане Жизни одинокими в своей лодке.

Однако нас приободряет то, что мы видим свет таких же плывущих рядом лодок.

Механизмы защиты от тревоги, связанной с изоляцией

↓

попытка утвердить себя в глазах других - люди не относятся к другим как к самим по себе, а используют их для защиты себя

↓

слияние с другим индивидом или группой



↓

компульсивная сексуальность (люди обращаются со своими партнерами скорее как с объектами, чем как с людьми).

Таким образом, стремящийся к росту человек, находясь в отношениях, должен решать две задачи:

- ◆ Научиться быть с другим человеком не сливаясь с ним;
- ◆ Не сводить другого до средства, спасающего от одиночества (Э.Фромм)

Абрахам Маслоу, один из основателей гуманистического направления, считал, что действия человека определяются двумя типами мотивов:

РОСТ



характеристики человека, ориентированного на рост:

- способность к реализации собственного потенциала;
- большая самодостаточность;
- меньшая зависимость от подкрепления среды;
- меньшая потребность в межличностных отношениях;
- восприятие людей не с позиции полезности («использования»), а с позиции уникальности каждого человека;
- Руководство не социальными, а внутренними ориентирами.

**ВОСПОЛНЕНИЕ
ДЕФИЦИТА**



Восприятие других с точки зрения их полезности.

А. Маслоу
(1908-1970)



А. Маслоу выделял два типа любви (отношений):

БЫТИЙНАЯ

"ненуждающаяся любовь"
«неэгоистическая любовь»

это любовь к сущности, к "бытию" или
"существованию" другого.

- ✓ минимум тревоги-враждебности;
- ✓ независимость;
- ✓ автономность;
- ✓ минимум ревности;
- ✓ большая бескорыстность;
- ✓ альтруистичность;
- ✓ заботливость.

ДЕФИЦИТАРНАЯ

«эгоистическая любовь»
или "любовь – нужда"

Это любовь к другим потому,
что они удовлетворяют
какую-то потребность.
Чем больше удовлетворение,
тем больше возрастает этот
род любви.
Это любовь из потребности в
самоуважении или в сексе,
или из страха одиночества и т.
п.

ТИПЫ ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Стать для
другого
путеводной
звездой



Раствориться
в другом



Обрести над
другим
полную власть



Использовать
другого
в качестве зеркала



ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Есть привязанность, но есть и автономия, возможность опираться на себя, на свои личные ресурсы, не зависящие от другого человека

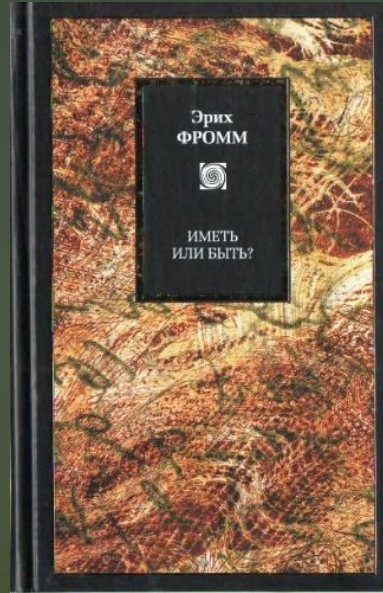
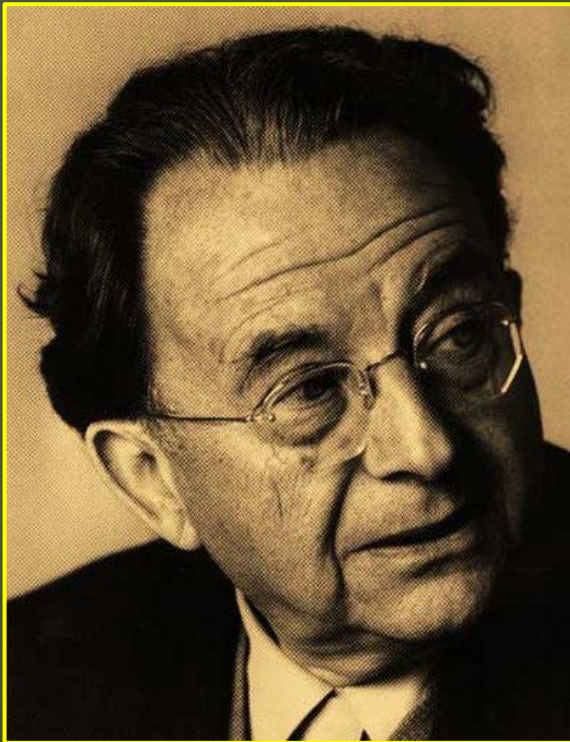


Зрелая любовь говорит:
"Я могу прожить без тебя,
но я люблю тебя, и потому
хочу быть рядом"

И. Ялом

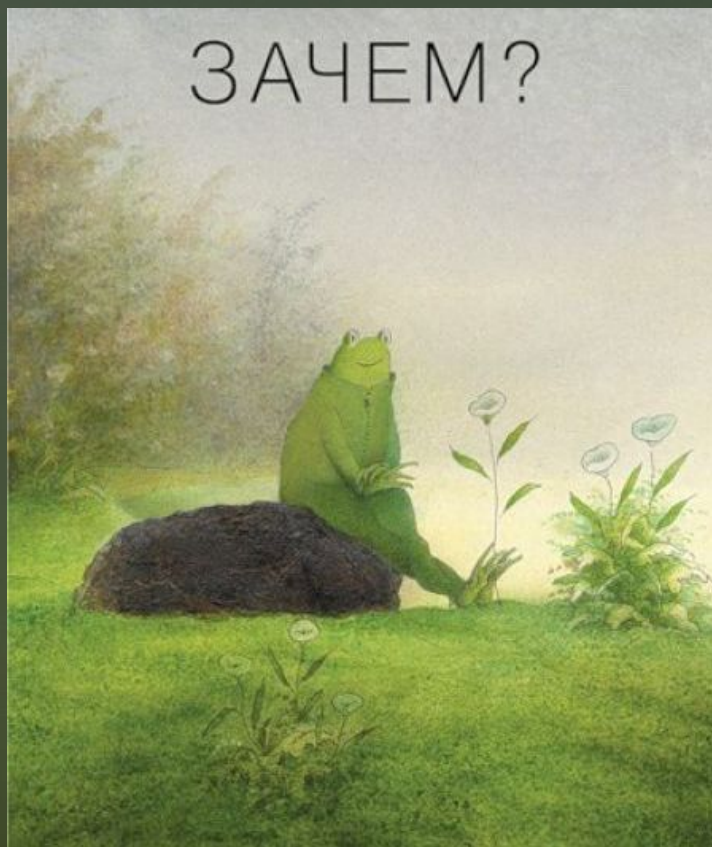
Эрих Зелигманн Фромм 1900 - 1980)

— немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик, представитель Франкфуртской школы, один из основателей неотрейдизма и фрейдомарксизма.



- ❖ Как ни странно, но умение быть одному является условием способности любить.
- ❖ Незрелая любовь говорит: "Я люблю тебя, потому что ты мне нужен", а зрелая: "Ты мне нужен, потому что я люблю тебя".

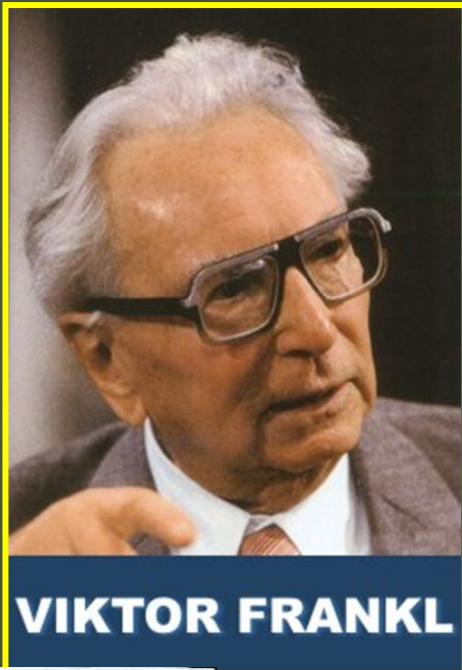
БЕССМЫСЛЕННОСТЬ жизни приводит к
возникновению четвертого внутреннего
экзистенциального конфликта



конфликт между
потребностью людей
в смысле и
безразличным
миром, в котором
нет никакого смысла

По мнению Виктора Франкла человек должен открыть свой
собственный смысл.

Механизмы психологической защиты от бессмысленности



НИГИЛИЗМ,
пренебрежением
ко всем
источникам
смысла, которые
другие находят в
своей жизни



Компульсивная
деятельность
(накопление денег,
получение максимального
удовольствия, абсолютной
власти, полного признания,
высшего статуса и т. п.),
которая рано или поздно
заканчивается сомнениями и
разочарованием в ее
результатах.

Идеи осознания и создания жизненных смыслов были развиты в ДОГОТЕРАПИИ (от древнегр. Logos — смысл) **ВИКТОРОМ ФРАНКЛОМ** (1905-1997) венским психиатром, психотерапевтом, философом.

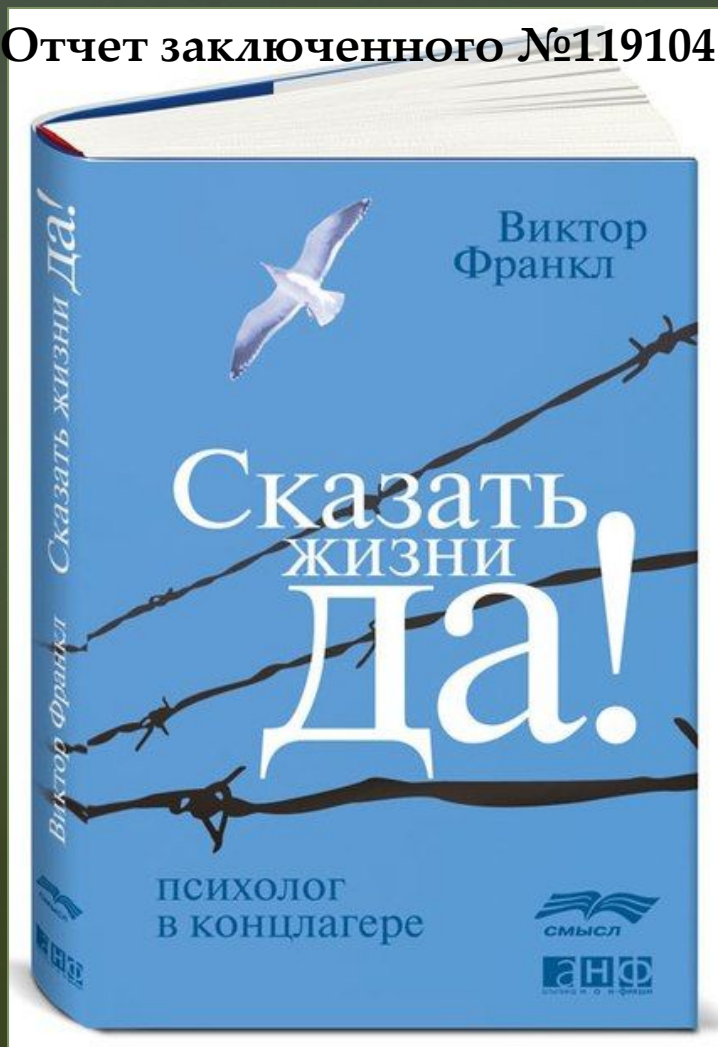
Во всех своих работах Франкл утверждает: «Смысл — это скорее то, что надо найти, чем то, что дается. Человек не может его изобрести, а должен открыть»

Философ и психолог Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря смерти, открыл миллионам людей всего мира путь постижения **СМЫСЛА ЖИЗНИ**. В страшных, убийственных условиях концлагерей он показал необычайную **силу человеческого духа**.

Дух упрям, вопреки слабости тела и разладу души.

Человеку есть ради чего жить!

Отчет заключенного №119104



Освенцим (Аушвиц)



Знаменитый экзистенциальный поворот В. Франкла
вопрос «**за что это мне?**» - бессмысленный.
Но «**могу ли я что-то вынести из этого, стать глубже?**» –
придаёт ситуации смысл.

Любое «**КАК**» можно пережить, если знаешь «**ЗАЧЕМ**»

Воля к смыслу - наиболее человеческий феномен, так как только
животное не бывает озабочен смыслом своего существования В.Франкл

Важнейшая особенность «человеческой природы» - внутренне присущая
человеку мотивация к «поиску здорового», которая, как только ее освобождают,
побуждает человека двигаться ко все большей эффективности и
удовлетворенности в жизни Бюдженталь Дж.

«Экзистенциальная терапия основывается на предпосылке, что независимо от
видимого хаоса и абсурда, человек может найти смысл в жизни» Р. Кочюнас

В жизни нет иного смысла, кроме того, **какой человек сам
придает ей**, раскрывая свои силы, живя плодотворно Фромм Э.

Главная цель ЭГП психотерапии

— помочь пациентам научиться переживать свое существование как реальное.

Любое психическое расстройство, будь это невроз или психоз, — это прежде всего подавление онтологического смысла, включающее в себя потерю ощущения бытия и уменьшение потенциала и глубины осознания.

Поэтому любой симптоматический «курс лечения», являющийся отражением «механистического» взгляда на человека, рассматривается как вторичный и ограничивающий существование.

Основной акцент делается на субъективном индивида, а также на аутентичных

отношениях психотерапевт—клиент.

ЦЕЛЬЮ ЭГП является прояснение, обдумывание и понимание ЖИЗНИ

❖ Помощь людям в развитии и укреплении их персонального способа энергичного взаимодействия с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.



❖ Помочь клиенту почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в своей жизни, и таким образом, имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность.

❖ Проживание жизни с большей компетентностью и непринужденностью (аутентично)

❖ Научиться уверенно смотреть в лицо неизбежным проблемам, трудностям, ограничениям, разочарованиям и кризисам человеческого существования.

❖ Осмыслив свою жизнь, найти в ней свое направление.

Психотерапия
не про то, чтобы
сделать человека
лучше.

Она про то, чтобы он
перестал стараться
казаться лучше,
а начал считать
самым удобным –
быть собой.

Виктор Каган



**ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПОДХОДИТЕ
ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ
НА СВОЕМ МЕСТЕ**



Цель терапии – осмыслив свою
жизнь найти в ней свой путь

Задача **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА** –
восстановить или «укрепить» открытость человека для
самого себя и для диалогического обмена с миром.

По В. Франклу «Цель ЭП» – подвести человека к осознанию своей
ответственности». Установить диалог с самим собой, чтобы принимать
решения, согласующиеся с собственной совестью, исходя из тех
жизненных взаимосвязей, которые человек считает для себя важными.

Успешные результаты
экзистенциального анализа -
«чувство внутреннего
согласия»
(Альфред Лэнгле) – такое
чувство испытывает человек,
который находится на своем
месте, занимается своим
делом и пребывает в ладу с
собственной совестью.

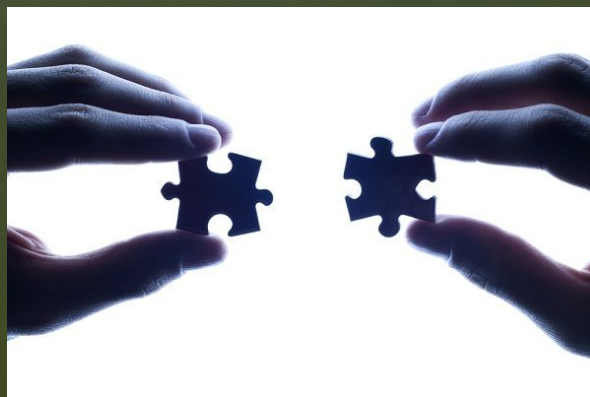


(Альфред Лэнгле; 1951 г.р.) - австрийский
психолог, психотерапевт. Президент Общества
Экзистенциального Анализа и Логотерапии
в Вене. Ученик Виктора Франкла.

Базовая концепция экзистенциально-гуманистической терапии: **ПРИСУТСТВИЕ**

ПРИСУТСТВИЕ – ЭТО:

- **включенность** в процесс, в отношения (как терапевта, так и клиента);
- **качество контакта**, отношений, пребывания, бытия в ситуации;
- **искреннее глубокое участие**;
- **способность чувствовать** клиента и себя (терапевта и себя);
- **способность быть ВМЕСТЕ** в одном пространстве...



Присутствие (как и аутентичное существование) имеет 2 стороны:



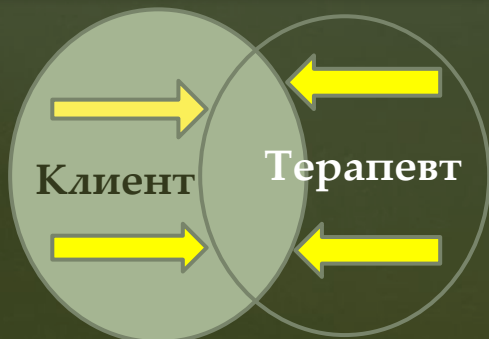
Доступность

- Открытость по отношению к внешним влияниям (влияние терапевта, готовность принять его интервенции), готовность вбирать в себя
- Степень позволения узнать себя другим



Экспрессивность

- Возможность выразить наиболее искренне и полно свой субъективный опыт
- Отказ от защитных механизмов
- Полное раскрытие себя
- Клиент позволяет терапевту узнать его (Терапевт позволяет клиенту узнать его)



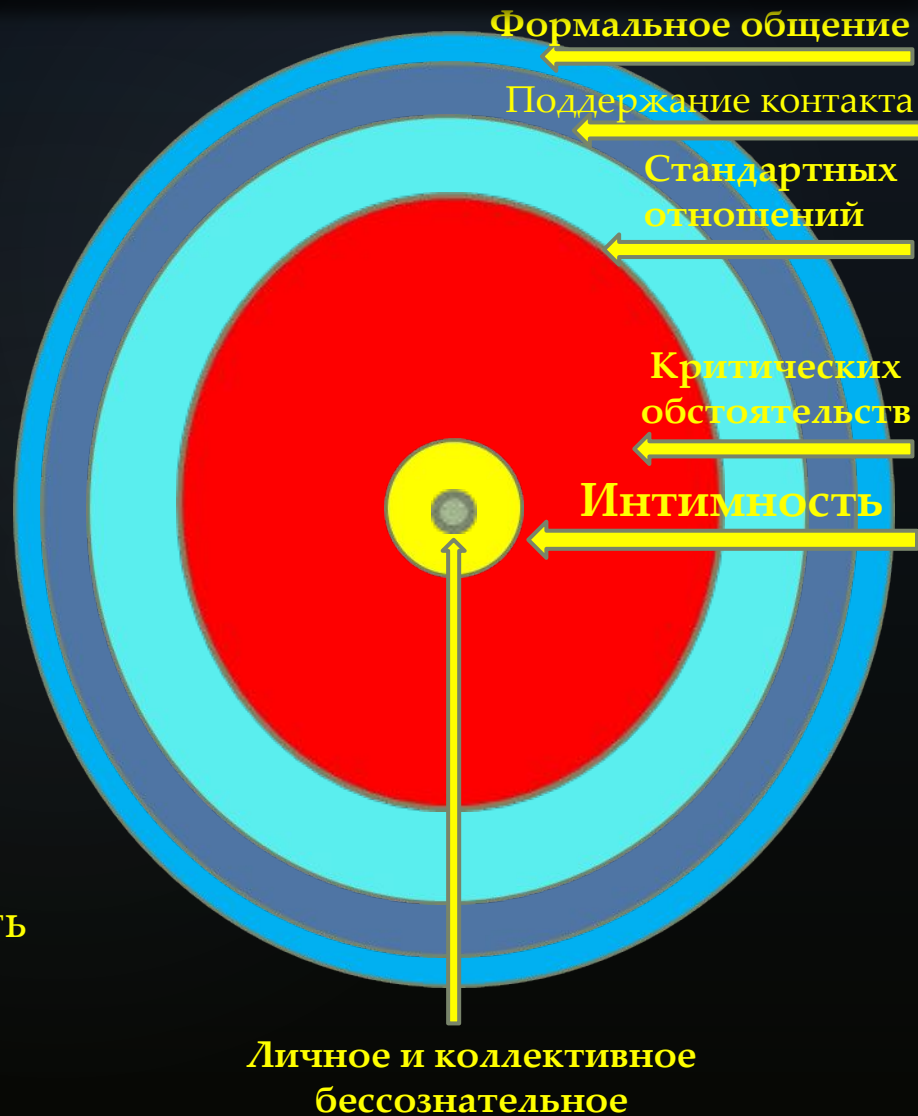
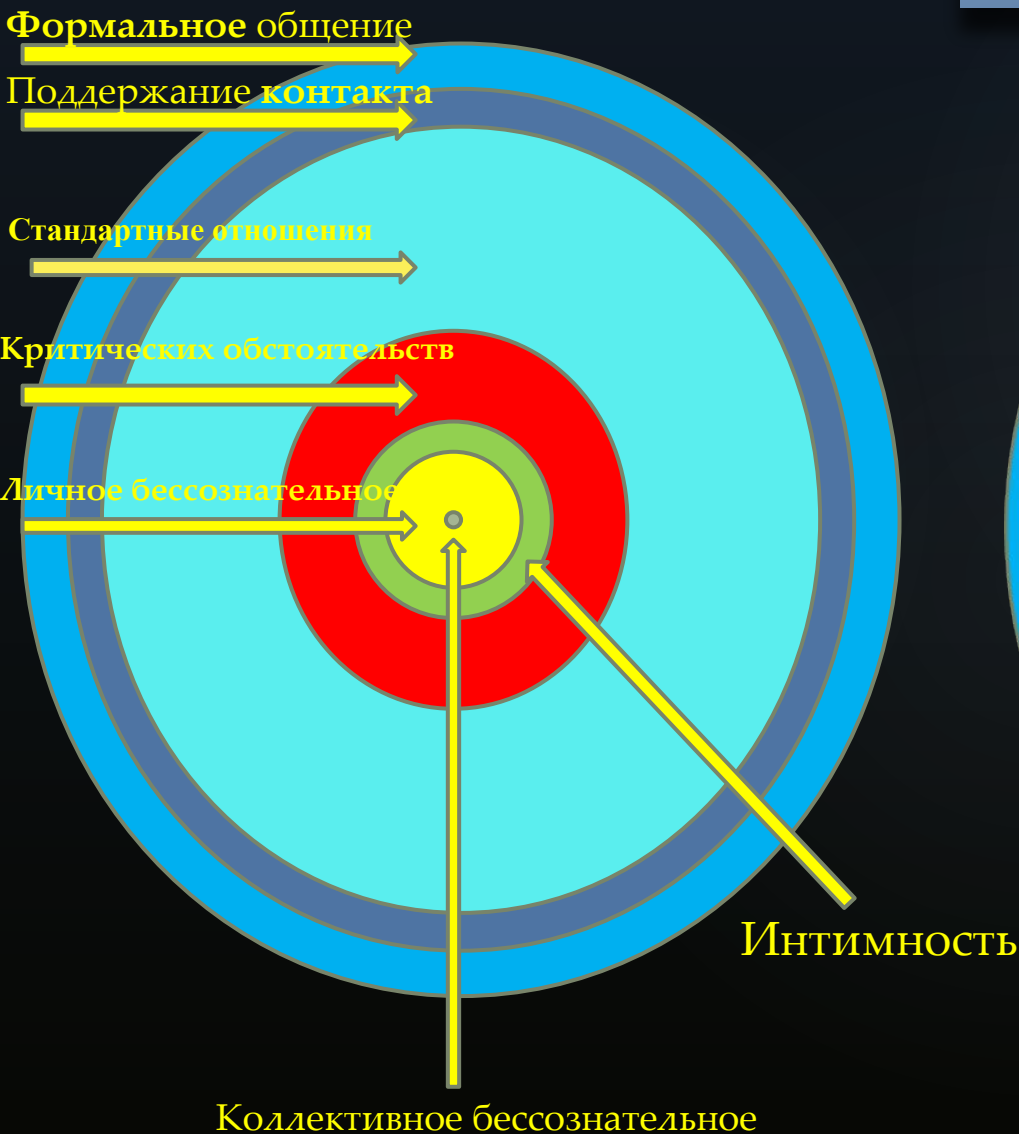
Различия в соотношении внимания к имиджу, заботы о содержании и необходимости выражения внутренних переживаний в зависимости от уровня присутствия или погруженности в психотерапевтическую беседу

УРОВНИ ПРИСУТСТВИЯ



Основные уровни беседы

Семь «вуалей», или уровней присутствия, в порядке их проявления и доли, которую они занимают в эффективных психотерапевтических беседах



Десять заповедей психотерапевта (Дж.Ф.Т.Бьюдженталь)

1. Будь здесь!
2. Настаивай на том, чтобы клиент был здесь.
3. Слушай и понимай... больше, чем говори.
4. Не позволяй словам затмевать музыку.
5. Когда ты говоришь, будь кратким, не суетись.
6. Всегда управляй терапевтическим союзом.
7. Соотноси все, что ты делаешь, с контекстом момента.
8. Не спрашивай о том, о чем не может быть сказано.
9. Настаивай на том, чтобы клиент был здесь.
10. Будь здесь сам!

Помни, что заповеди могут быть нарушены.
Но только по уважительной причине.

Принципы работы экзистенциально-гуманистического психотерапевта

1. За психологическими дистрессами скрываются более глубинные **экзистенциальные проблемы** (принятие/непринятие экзистенциальных данностей; реакция на экзистенциальные данности).

Дистресс — разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций. Дистресс чаще относится к длительному стрессу, при котором происходят мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов. Такой стресс может переходить в психическую болезнь (невроз, психоз).

2. Безусловное **уважение к уникальности каждого клиента**, опыта, Личности.
3. В центре внимания терапевта — **поток внутренних переживаний клиента, осознание, переживанием им своего собственного внутреннего бытия** (возможностей, ограничений).
4. Важно то, что сейчас присутствует в **настоящем опыте клиента.**

Контракт

(важные условия, которые сделают психотерапию наиболее эффективной)

1. Ваши обязательства и права:

1. Приходить вовремя на сессии, время которых Вы вправе назначать и согласовывать с психотерапевтом заранее. Время встреч должно быть постоянным. Продолжительность сессии 50 мин. Время опоздания включается. Психотерапия более эффективна при частоте встреч не менее 2 раз в неделю.
2. Вы можете отменить и перенести сессию за 24 часа (в случае непредвиденных обстоятельств, болезни и пр.), сделав звонок Вашему психотерапевту по телефону +7-916-338-68-28. Если вы отправляете смс-сообщение, то сессия считается отмененной только после получения смс-подтверждения, что ваше сообщение принято. Отмененные сессии должны быть отработаны в течение 2 ближайших недель. Если возможности для отработки сессии нет (по причине отсутствия времени у вас или вашего терапевта), то отмененная сессия должна быть оплачена в полном объеме.
3. Сессия оплачивается в полном объеме, если Вы не пришли в назначенное и оговоренное время, не предупредив Вашего психотерапевта за 24 часа.
4. Оплата фиксирована в течение 1 года работы, в дальнейшем возможно повышение стоимости оплаты, о котором вы будете предупреждены не менее, чем за месяц до повышения.

5. Вы можете планировать отпуск и каникулы в следующие сроки в 2014 году:

с 1 по 9 мая

с 12 по 15 июня

с 28 июля 19 августа

с 29 декабря по 11 января 2015 года

Вы можете планировать свой отпуск в удобное для Вас время, заранее обсудив эти сроки, оплату, отработку пропущенных сессий.

6. Вы можете пользоваться правом «экстренного телефонного звонка», когда Вам необходима помощь Вашего психотерапевта. В случае невозможности ответить на ваш звонок, вы можете оставить сообщение своему терапевту и при первой возможности ваш терапевт обязан перезвонить вам.

7. Если вы решите прервать терапию, то необходимо сообщить об этом решении терапевту лично, при встрече, и прийти еще на 2–4 встречи после сообщения о своем решении для прояснения причин прерывания терапии и завершения отношения.

8. Вы можете посещать групповую терапию и прочие развивающие программы, обсудив это с Вашим психотерапевтом.

2. Права и обязанности Вашего психотерапевта:

- 1.** Приходить вовремя на сессии; в случае опоздания терапевт обязан компенсировать клиенту время опоздания;
- 2.** Соблюдать конфиденциальность психотерапии;
- 3.** Отвечать на телефонные звонки и смс-сообщения от клиента, относящиеся к процессу терапии при первой возможности.
- 4.** Предоставлять клиенту дополнительную незапланированную встречу (в случае необходимости) или рекомендовать другого терапевта в случае, если терапевт находится вне зоны доступа длительное время.
- 5.** Пропускать встречи или только по состоянию здоровья или по стандартным форс-мажорным обстоятельствам, информировать клиента немедленно об отмене встреч, как только это станет известным.
- 6.** Отменять и переносить встречи в связи с запланированными командировками или отпуском, оповестив об этом клиента заранее и предоставив клиенту другое время для встречи.
- 7.** В случае необходимости, предоставить клиенту рекомендации о других специалистах (семейном, детском, групповом психотерапевтах, психиатре).
- 8.** Вести записи терапевтических сессий в тетради или на электронном носителе, гарантируя конфиденциальность данных записей клиенту;
- 9.** Для улучшения эффективности работы записывать некоторые сессии на диктофон, получив предварительное согласие на данную запись у клиента (с гарантией конфиденциальности данной записи);
- 10.** Получать по мере необходимости и по согласованию с клиентом супервизию этой работы.
- 11.** По просьбе клиента предоставить информацию об образовании терапевта, квалификации, опыте личной терапии, супервизии.

О т р а ж е н и е:



Содержания

- Повтор
- Перефразирование
- Резюме

Тела



Процесса

Противоречий

- в словах;
- между словами
и телом

Чувств

Любое отражение должно быть высказано
ТОЛЬКО В ПОВЕСТВОВАТЕЛЬНОМ
или незаконченном предложении,
т.е. без вопросительной интонации.

СУБЪЕКТИВНОСТЬ

- это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно.

- Образы восприятия;
 - Мысли;
- Чувства и эмоции;
 - Ценности и предпочтения;



Проявление истинного, субъективного почти всегда имеет следующие характерные черты:

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

ТЕОРИЯ СУБЪЕКТИВНОСТИ (Дж.Бьюдженталь)

Соотношение

«ОБЪЕКТИВИЗАЦИЯ – СУБЪЕКТИВНОСТЬ»

«...Жизнь неполна и искажена, если мы не живем одновременно как во внешнем – объективном, так и во внутреннем – субъективном измерении».

Джеймс Ф.Т.Бьюдженталь



Чужая ОБЪЕКТИВНОСТЬ для каждого СУБЪЕКТИВНА

СУБЪЕКТИВНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Моя комната



Как я ее вижу



Как видит моя мама



Так она её описывает



КАК ВИДИТ
ПАПА



КАК ВИДИТ
РЕБЁНОК



КАК ВИДИТ
МАМА



КАК ВИДИТ
БАБУШКА



Движение от ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ к СУБЪЕКТИВНОСТИ (Дж.Бьюдженталь)

1. ОБЪЕКТИВИЗАЦИЯ

- ❖ *Отрицание* (проблемы, заботы) «Мир не такой...»
- ❖ *Называние* (чувств, качеств, ...) «У меня есть ...»
- ❖ *Описание* «Я испытываю неуверенность в себе...»
- ❖ *Оценка* «Я думаю, что это глупо...»

2. ТЕНДЕНЦИЯ К ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ

- ❖ *Спрашивание* «Что такое происходит со мной, что я так чувствую?»
- ❖ *Функциональное ассоциирование* «Зачем мне это?»
- ❖ *Поиск причин* (аналитическое ассоциирование)
«Что меня сделало таким?»
- ❖ *Автобиографическое ассоциирование* (вспоминание историй из своей жизни) «Когда я был ребенком...»

3. ТЕНДЕНЦИЯ К СУБЪЕКТИВНОСТИ

❖ **Действенное ассоциирование** (чувства по поводу чувств) –
установление причинно-следственной связи в процессе терапии

«Это вызывает во мне...»

❖ **Телесно-осознанное ассоциирование**

*«Прямо сейчас, когда я говорю об этом,
я чувствую в теле...»*

❖ **Описание собственных мечтаний и фантазий,
снов** (ассоциации по поводу), в «здесь и сейчас»

❖ **Осознание в процессе** «Только что я осознала...»

4. СУБЪЕКТИВНОСТЬ

- ❖ Символическое ассоциирование (в «здесь и сейчас») *«Я чувствую себя как шарик...»*
- ❖ Свободное ассоциирование
- ❖ Мотивированный заботой поиск



В диалогическом процессе феноменологического понимания достаточно условно М.Хайдеггер выделил три этапа :

- Конструкцию
- Деконструкцию (деструкцию)
- Реконструкцию

Для успешной терапии по Карлу Роджерсу необходимо:

- ❖ безусловное принятие
- ❖ эмпатическое понимание
- ❖ конгруэнтность

Конструкция

- на первом этапе терапевт воспринимает то, что говорит пациент, и как он это говорит. Как следствие у терапевта возникает впечатление, отражающее наиболее существенное, смысл того, о чем сообщает пациент.

Деконструкция (деструкция)

- терапевт подвергает свое впечатление сомнению и обращается к пациенту приблизительно следующим образом:

- «Из того, что Вы сказали, я понял то-то и то-то. И я также вижу то-то и то-то». «Это так? Правильно ли я Вас понял?»

То есть, на этапе деконструкции терапевт возникшее у него впечатление в виде обратной связи предъявляет пациенту для перепроверки, чтобы тот подтвердил, идет ли для него речь о том же самом и чувствует ли он себя понятым. Возможно, что пациент имел в виду нечто другое.

Реконструкция

- терапевт и пациент вместе работают над реконструкцией того, что же для пациента означает то или иное его поведение или переживание. Обратная связь со стороны терапевта использует собственный язык пациента и помогает ему осветить свои переживания полнее. В результате прояснения личностных смыслов пациент может не только почувствовать, что его понимают, но и яснее осознать свое бытие, включая ранее закрытые его аспекты.

ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ

- то, каким образом наши внутренние импульсы трансформируются во внешние акции

Фаза: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Характеристика: смещение намерений и импульсов во всей последовательности.

Фаза: АКТУАЛИЗАЦИЯ

Характеристика: предварение импульса в актуальность.

Импульсы к реализации: перестройка намерений.

Фаза: ДЕЙСТВИЕ

Характеристика: предварительное, пробное, но несомненное.

Импульсы к реализации: реальный вклад.

Фаза: УСТРЕМЛЕННОСТЬ

Характеристика: планирование сделать что либо.

Импульсы к реализации: начать действовать.

Фаза: ПОТРЕБНОСТЬ

Характеристика: спонтанность, причуды, готовность к чему-то.

Импульсы к реализации: Отказ от других намерений.

Фаза: ЖЕЛАНИЕ

Характеристика: Надежда, более явная эмоциональная окрашенность.

Импульсы к реализации: Соприкосновение с реальностью.

Фаза: ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ

Характеристика: подсознательный источник импульсов.

Импульсы к реализации: Определенная степень осознания.



Дерево
ИНТЕНЦИО-
НАЛЬНОСТИ

«Анатомия выбора»

1. Осознание и возможность предоставления себе права на желание.
2. Право продвигаться в сторону исполнения своего желания.
3. Иметь твердую уверенность в том, что желание необходимо выполнить, оно жизненно важно и не терпит отлагательств.
4. Осуществить выбор, отказавшись от остальных альтернатив.
5. Начать действовать, войдя в контакт с собственными внутренними ресурсами или привлекая внешние ресурсы.
6. Получить удовольствие от собственного выбора.

ЧТО БУДЕТ,
ЕСЛИ ЭТО
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧТО БУДЕТ,
ЕСЛИ ЭТО
НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,
ЕСЛИ ЭТО
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,
ЕСЛИ ЭТО
НЕ ПРОИЗОЙДЕТ?



Представления о СОПРОТИВЛЕНИИ В ЭГП

Сопротивление – это импульсивное действие, направленное на защиту привычной идентичности и знакомого мира от того, что воспринимается как угроза. Угроза состоит в том, что погружение бросит вызов бытию клиента в его мире.

Уровни сопротивления

- Сопротивление беседе
- Сопротивление как процесс, обусловленный жизненными моделями
- Сопротивление как жизненный паттерн
- Сопротивление, обусловленное конструктами «Я и Мир»

Некоторые из известных форм сопротивления

- Противостояние, антагонизм, враждебность;
- Выискивание несправедливостей, комплекс «жертвы»;
- Угодливость, чрезмерная любезность, жалобы;
- Бессодержательность речи, «уход», «бытовуха»;
- Инертность, зависимость, в том числе от психотерапевта;
- Сверхрациональность, логическая связанность, интеллектуализация;

Возможные реакции на сопротивление клиента и способы работы с сопротивлением



Немедленные, сфокусированные на беседе:

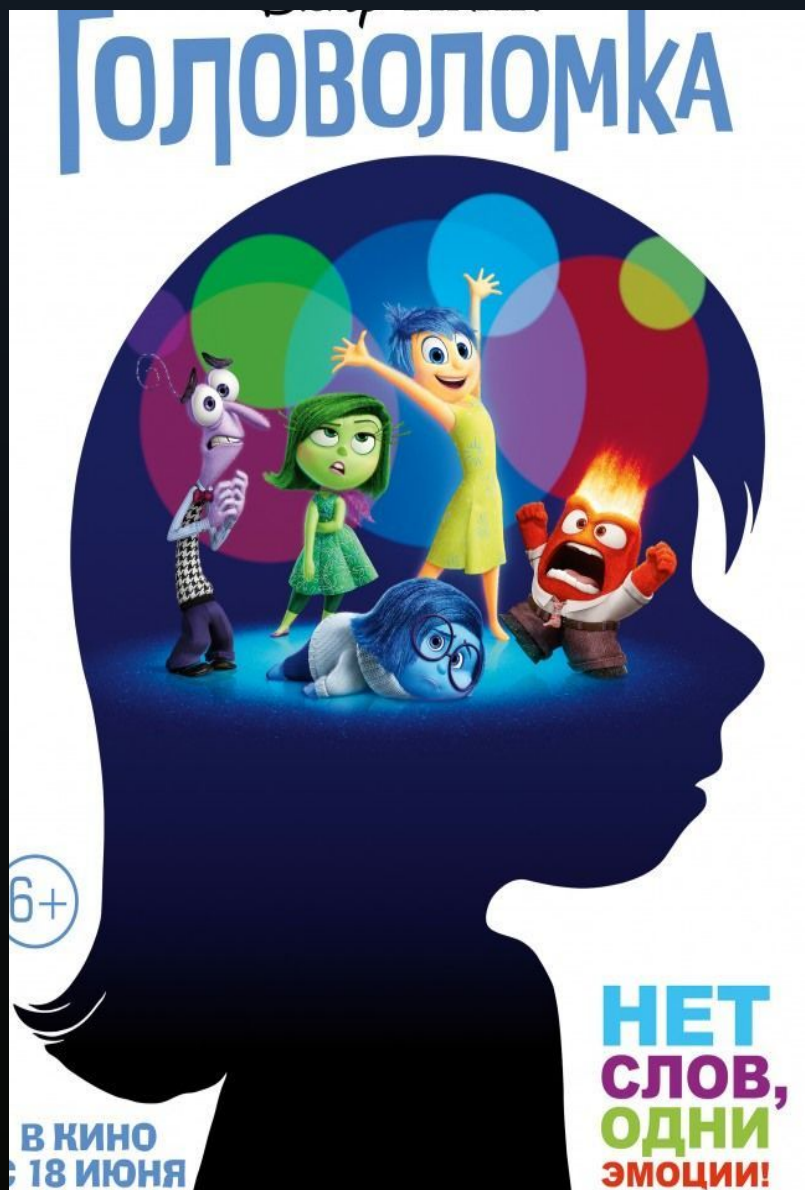
1. Катарсис и выражение
2. Обозначение
3. Признание обоснованности
4. Разъяснение эффектов и признание последствий



Длительные, обучающие (интерпретации)

1. Демонстрация повторяемости
2. Разъяснение неслучайности
3. Разъяснение функций сопротивлений;
4. Демонстрация альтернатив
5. Освобождение и перемещение
6. Раскрытие неосознанных мотивов
7. Выявление связи с жизненными конструктами

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ В ЭГП



Понятие «**Пере-живание**» - явно указывает на контакт человека с жизнью.

Переживание – это восприятие с аффективным резонансом. Чувства являются субстратом переживания.

Чувства - являются формой отношения к жизни.

Переживание представляет собой «точку пересечения» (соприкосновения) внутреннего и внешнего мира.

Это основа на которой человек формирует свою жизнь и преодолевает все возможные препятствия в мире.

Как для Фрейда сновидение было «дорогой» в бессознательное, так и для экзистенциальной **терапии** ЭМОЦИЯ и лежащая в ее основе неосознанная духовность являет собой путь в глубину человеческого существования.

Список базовых эмоций
(Пол Экман):

- радость
- удивление
- печаль (грусть)
- гнев (злость)
- отвращение
- презрение
- страх

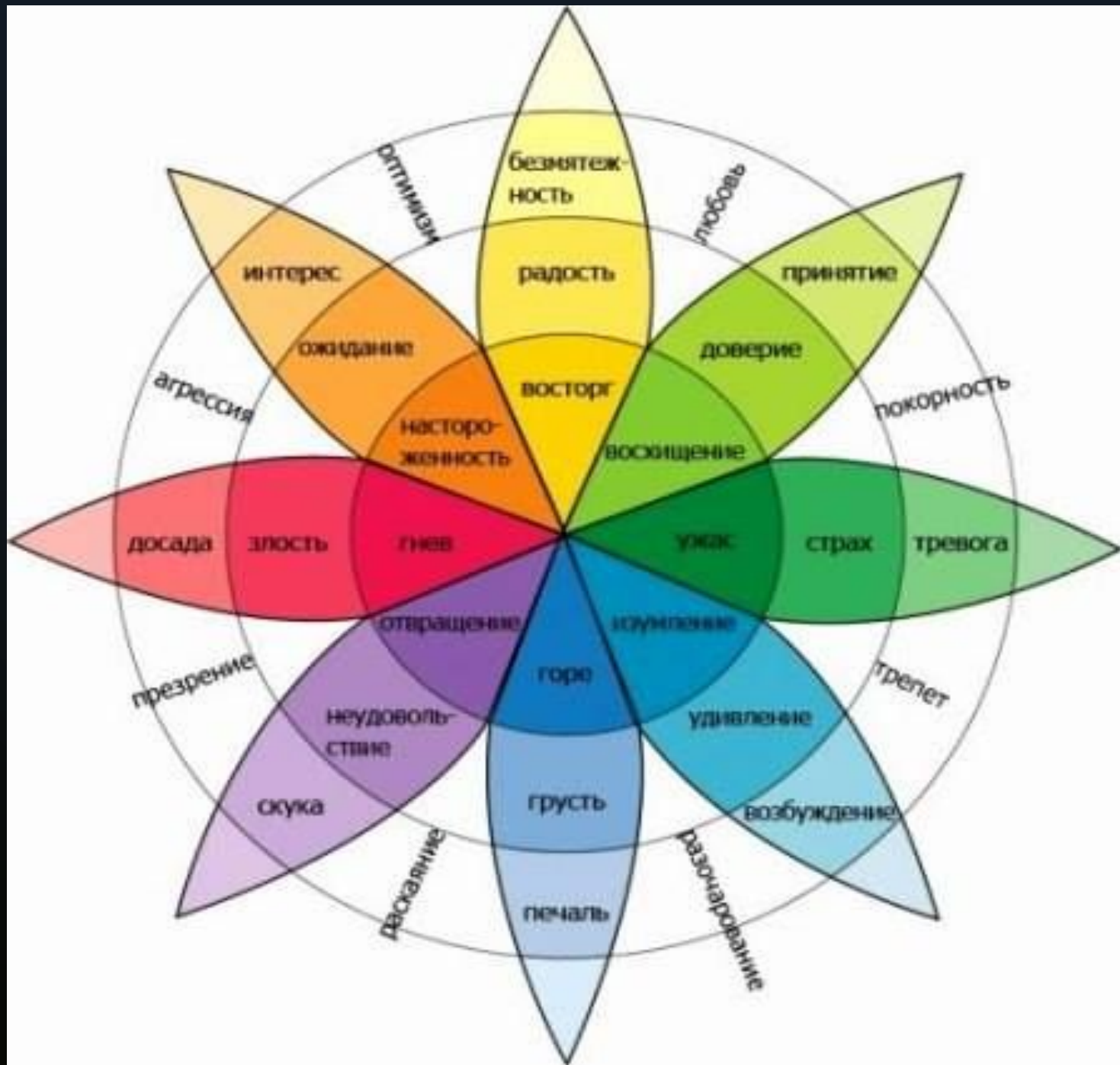


Список базовых эмоций
(Кэрол Изард):

- Удовольствие - радость
- Интерес - возбуждение
- Удивление - испуг
- Горе - страдание
- Гнев - ярость
- Страх - ужас
- Отвращение - омерзение
- Стыд - унижение

Эмоции и чувства в психотерапии как «Кровь в хирургии: они неизбежны и выполняют очистительную функцию, стимулируют заживление». Р.Кочюнас

В гешталь-терапии, основные чувства:
гнев, страх, печаль, волнение, счастье, любовь.



РОЛЬ ВИНЫ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- гуманистической ПСИХОТЕРАПИИ

Стыд - это «болезненное состояние осознания своей базовой дефективности как человеческого существа»;

ВИНА - это "болезненное состояние осознания, которое сопровождает свершившееся или за мысленное поправление субъектом общественных ценностей и правил".

Самый простой способ различить их – это помнить, что стыд затрагивает центральную идентичность клиента, его целостную самость. В противоположность этому, вина относится к его специфическому актуальному или

планируемому поведению.

Стыдящийся человек думает:

"Как Я мог совершить это?",

а виновный: "Как я мог совершить ЭТО?"



10 посланий или типов поведения в родительской семье, которые приводят к последующему стыду.

1. Послания о неполноценности.

- Ты нехороший
- Ты недостаточно хорош
- Ты не наш
- Тебя невозможно любить

2. Предпочтение имиджа семьи в ущерб реальности

3. Скрытность и конспирация

4. Родительское пренебрежение или отсутствие интереса

5. Преобладание тем оставления и предательства

6. Контроль посредством угрозы лишения любви

7. Физический и сексуальный абьюз: нарушение автономии

8. Побуждение быть совершенным

9. Контроль посредством стыда

10. Глубокий стыд родителей



В ЭГП ВЫДЕЛЯЮТ 3 ВИДА ВИНЫ:

РЕАЛЬНАЯ ВИНА

Действительно плохой поступок по отношению к кому-то
Разрешение этой вины - искупление (извинения, понесенное наказание, искупление)



НЕВРОТИЧЕСКАЯ ВИНА

Вина от воображаемых поступков, переживания от того что ты не делал или переживание реальной вины, уже давно искупленной «я плохая дочь, мать, терапевт». За этой виной чаще всего скрывается другой аффект, например злость. Переживание данной вины – это замкнутый круг, которые не приводит к разрешению и освобождению.

Цель – перевести
невротическую вину
в экзистенциальную

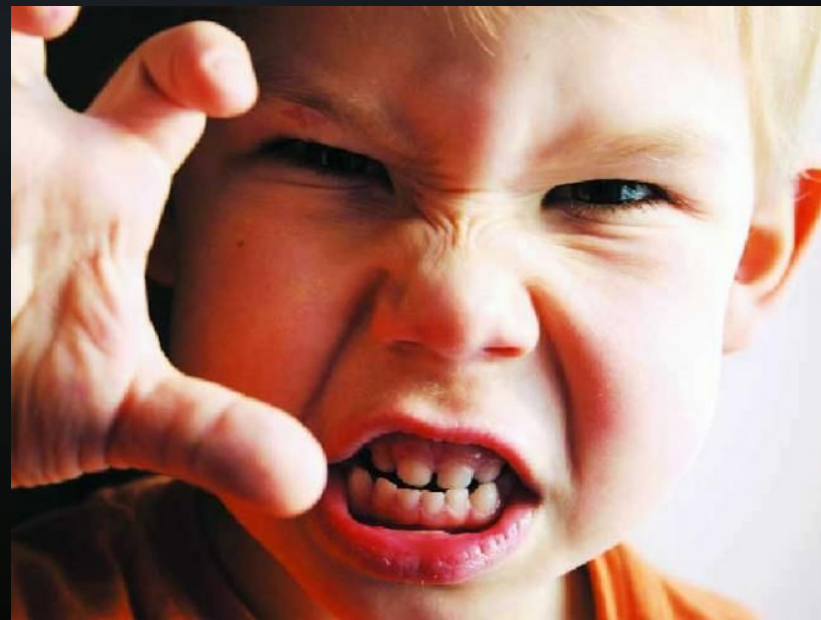
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ВИНА = ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Вина по отношению не к другим, но к себе. Если человек не проявляет свою сущность, не контактирует со средой - он испытывает эту вину, тревогу, страх. Это вина перед самим собой за свою жизнь и за то, как человек обошелся с теми возможностями, которые у него были.

Осознавание и переживание
экзистенциальной вины и
ответственности за свою
жизнь приводит к
изменениям ситуации в
будущем.

Шаги работы с гневом:

1. Осознать то, что гнев есть. Дать место и пространство для выражения чувств.
2. Помочь клиентку оценить насколько у него велика способность выдерживать этот гнев.
3. Помогать искать клиенту конструктивные способ выражения этого гнева. Терапевтическое пространство – это возможность тренироваться. Один из способов направить энергию – вербализовать и дофантазировать, что можно было бы сделать.
4. Помещение чувства гнева в более широкий контекст. Что вы еще способны испытывать ко мне вместе с гневом?

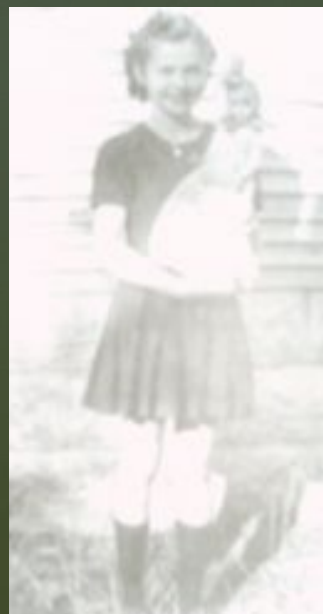


Мэрилин Абрамовна Мюррей (1936 гр.)

родилась и выросла в небольшой деревне в штате Канзас (США),
ее бабушка и дедушка были эмигрантами из России.



1985 году получила звание магистра психологии и разработала
специализацию, называвшуюся
"Лечение последствий травмы, насилия и депривации».



ДО

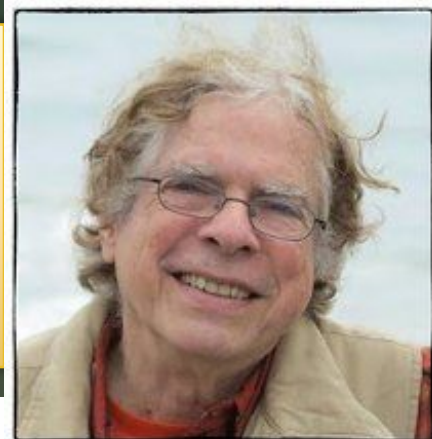
«УЗНИК ИНОЙ ВОЙНЫ»

ПОСЛЕ

М. Мюррей стала первым специалистом, которая сама перенеся сексуальное насилие между тем бесплатно проводила психотерапию с заключёнными, насильниками и растлителями малолетних в системе тюрем штата Аризона в течение шести лет.

Треугольник Карпмана

(другое название — «треугольник судьбы») — это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми в транзакционном анализе, впервые описанная С. Карпманом (Stephen Karpmán) в 1968 году (С.Франциско)



Психодраматический треугольник Карпмана
инициирование игры Жертвой



hepi

Институт гуманистической
и экзистенциальной психологии

Тел. +370-687-17336

Вильнюс, Литва hepi@hepi.lt

Институт гуманистической и экзистенциальной психологии (директор – проф. Римантас Кочюнас;
С 1996 г. Институт работает в г. Бирштонас (90 км от Вильнюса), в красивом и тихом курорте на берегу реки Нямунас.



Основная цель Института – развитие экзистенциальной-феноменологической психологии и терапии, а также организация и реализация образовательных программ в этой области.

<http://hpsy.ru> сайт экзистенциальной и гуманистической психотерапии



Александр Ефимович Алексейчик,
врач-психиатр, психотерапевт, руководитель психотерапевтической клиники Вильнюсского Центра психического здоровья. Более 30 лет в Вильнюсе организует и проводит семинары по экзистенциальной терапии и является одним из основателей восточно-европейской школы экзистенциальной терапии.

Международная школа экзистенциального консультирования "МИЭК" основана в 1999 году. Руководитель совета Есельсон С.Б.
На учебных площадках реализуется программа "Экзистенциальное консультирование".

Руководитель совета «МИЭК»
ЕСЕЛЬСОН СЕМЁН БОРИСОВИЧ
1954 г.р., (РОСТОВ-НА-ДОНУ)



Андрей Владимирович
ГНЕЗДИЛОВ

(род. 1940) - петербургский
врач-психиатр,
доктор медицинских наук,

СПЕЦИАЛИСТЫ, ВЕДУЩИЕ ГРУППЫ в «МИЭК»

- Александр Алексейчик (Вильнюс, Литва).
- Юрате Баярунене (Ульм, Германия).
- Сергей Братченко (Санкт-Петербург, Россия).
- Римвидас Будрис (Паланга, Литва).
- Андрей Гнездилов (Санкт-Петербург, Россия).
- Семен Есельсон (Ростов-на-Дону, Россия).
- Римантас Кочюнас (Бирштонас, Литва).
- Александрас Кучинскас (Каунас, Литва).
- Вячеслав Летуновский (Москва, Россия).
- Елена Мазур (Москва, Россия).
- Галина Миккин (Таллинн, Эстония).
- Робертас Пятронис (Вильнюс, Литва).
- Казис Ремейкис (Вильнюс, Литва).



Институт Экзистенциально-Аналитической
Психологии и Психотерапии (ИЭАПП)

был учрежден в январе 2002 г.

Учредителями являются Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International), Альфрид Лэнгле, австрийские и российские психологи и психотерапевты.



Московский
Институт
ПСИХОАНАЛИЗА

Преподаватели:

- проф. А. Баттиани (Австрия)
- проф. Д.А. Леонтьев
- проф. А.В. Суворов
- к.м.н. М.Ю. Карпова
- Ф. де Грааф (Нидерланды)
- С. В. Штукарева
- Е.Ю. Вульфсон



«Логотерапия и
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ»

Алекса́ндр Васи́льевич
Суво́ров

(1953 г.р.) — российский психолог, педагог, поэт. Автор работ по психологии, педагогике, философии психологии. Доктор психологических наук, профессор. Слепоглухой.



Главная События Наши тренеры Контакты Фотогалерея

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ

+7 (495)226-96-70

+7(903)171-20-01

Школа тренинга В.Летуновского



Летуновский Вячеслав Владимирович — экзистенциальный психотерапевт, тренер-консультант

Методология работы в терапевтическом фехтовании базируется простом базовом принципе

«Как я фехтую, так я и живу».

Разворачивается этот простой подход следующими вопросами:

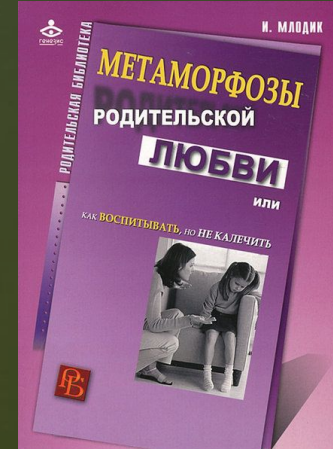
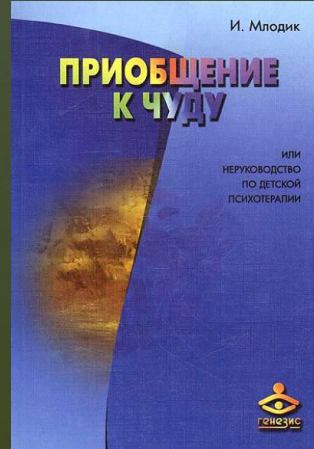
- Как я взаимодействую со своими партнерами?
- Проявляю ли я заботу о них во время поединка?
- Умею ли отстаивать свою позицию и удерживать свои границы?
- Могу ли я что то предложить для совместного взаимодействия?
- Достаточно ли хорошо я слышу и чувствую своего партнера?
- Есть ли у меня четкие цели для действия?
- Способен ли я проявить в поединке то, что я хочу?
- Оставляю ли я место для того, чтобы проявился партнер?



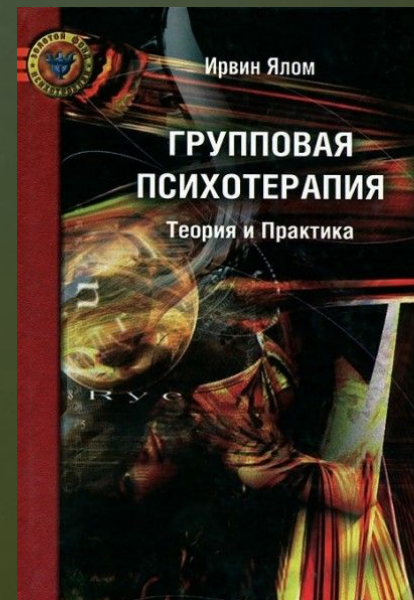
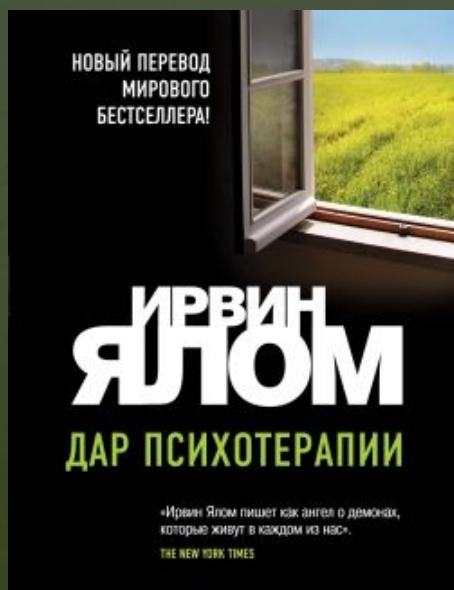
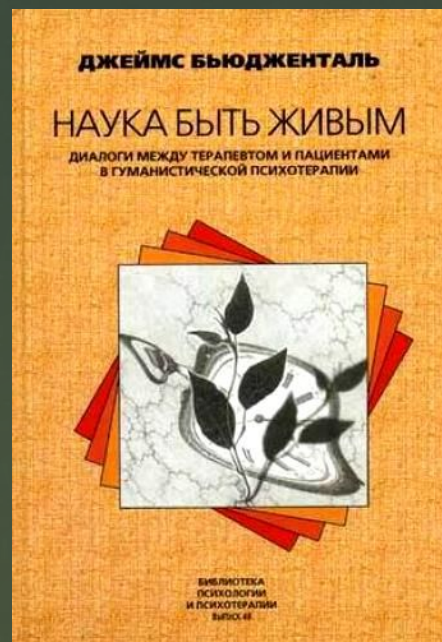


Млодик Ирина Юрьевна (1966 г.р.)

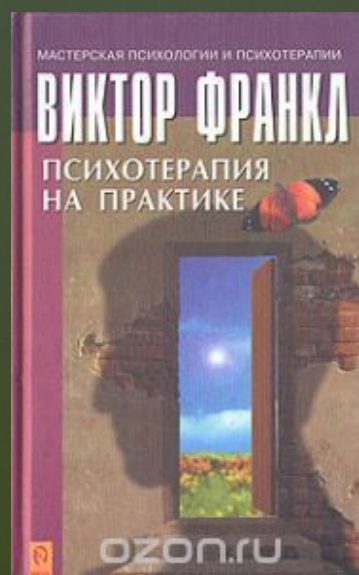
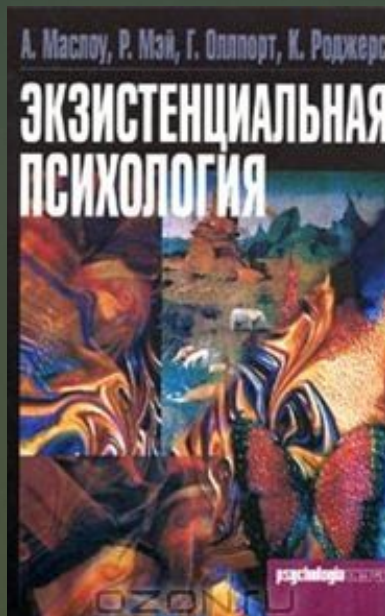
психолог и психотерапевт,
разработавший несколько уникальных
программ для работы с детьми,
председатель Ассоциации психологов-
практиков "Просто Вместе",
кандидат психологических наук,
экзистенциальный психотерапевт,
сертифицированный гештальт-терапевт,
автор книг по детской психотерапии.



Основная литература:



Дополнительная литература:



Рекомендованная литература:

