

Ханс-Вернер Гессманн

Гуманистическая психология и гуманистическая психодрама

Обобщение

С помощью этого материала я хотел бы показать, почему гуманистическая психодрама вполне осознанно называет себя гуманистической. Она близка экзистенциальной философии, которая изучает сущность личности и примыкает к школе гуманистической психологии.

После рассмотрения исторического развития этого одного из основных психологических направлений, я представлю самых значимых экзистенциальных философов с их центральными идеями, а в заключении к этому, мы познакомимся с психологами, которые представляют гуманистическое направление. При этом я ссылаюсь на фундаментальный труд по гуманистической психологии Гельмута КВИТМАННА, который уже более тридцати лет занимается рассмотрением идейно-исторических и философских основ, а также представителей (протагонистов) гуманистической психологии. У КВИТМАННА речь идет об осмыслении возникшей в США гуманистической психологии. В моей работе я буду достаточно близок к его тексту, который, между тем, является образцом классического стиля для студентов и практиков. Я постараюсь сделать это, следуя логическому построению и структуре с цитатами, парафразированиями и дополнениями. На основании большой приближенности к книге КВИТМАННА, ради лучшей читабельности, я отказался от указания цитат. В частности, они относятся к страницам 64 – 250 третьего, переработанного и расширенного издания. (Quitmann, H.: Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung. 3. Aufl., Hogrefe-Verlag 1996). Уже к началу 80-х годов книга КВИТМАННА сформировала основу доклада, выступление с которым прошло в Психотерапевтическом Институте Бергерхаузен в городе Дуйсбурге по поводу открытия нового курса повышения квалификации, суть которого заключается в том, что в гуманистическую психологию вносится задумка гуманистической психодрамы.

В заключение данной статьи мной будет рассмотрена связь между центральными идеями гуманистической психологии и гуманистической психодрамы.

В духе реформы «Новый Курс» («New Deal»), которая повлияла на идущие из Европы идеи экзистенциальной философии и феноменологии, в США в 50-60-е годы возникает гуманистическая психология, названная «третьей силой» наряду с психоанализом и бихевиоризмом. Ряд психологов, многие из которых в период фашизма вынуждены были эмигрировать из Германии, объединяются в 1962 году в «Американскую Ассоциацию Гуманистической Психологии» («American Association of Humanistic Psychology» - ААНП). БЬЮДЖЕНТАЛЬ в 1961 году в своей статье «Третья сила в психологии» («The third Force

in Psychology») говорит о гуманистической психологии как о противовесе к актуальной угрозе человечеству и оптимистично-прагматичным способом сравнивает гуманистическую психологию с революционными когда-то естественными науками.

В «Фундаментальных постулатах и направлениях гуманистической психологии» («Basic Postulates and Orientations of Humanistic Psychology») БЬЮДЖЕНТАЛЬ в 1964 году формулирует аксиомы гуманистической психологии:

1. Человек как человеческая личность является большим, нежели суммой своих составных элементов.
2. Человеческое существование реализуется в человеческих связях.
3. Человек живет сознательно.
4. Человек может выбирать и принимать решения.
5. Человек живет целенаправленно.

Разрабатывается образ человека, который понимает его, вопреки редуccionистскому окончанию, с позиции целостности. Значимость окружающих людей и собственная индивидуальность с ее границами и потенциалами выдвигаются в центр. Способность и возможность учиться, уметь сознательно менять собственное поведение и отношение к самому себе, самостоятельно принимать решения и выбирать, жить свободно и уметь перенимать ответственность за себя и за других людей – вот основополагающие тезисы гуманистической психологии.

Под заглавием «Направления Гуманистической Психологии» («Orientations of Humanistic Psychology») БЬЮДЖЕНТАЛЬ описывает следующую научно-теоретическую позицию: гуманистическая психология ориентирована феноменологически, она прилагает усилия к исследованию человеческого существования как целостности и стремится понять сущность вещей. Она признает относительность человеческих достижений и призывает к использованию возможностей представления и творчества. В центре гуманистической психологии стоит человек. Психологические методы подчинены смыслу, а человеческий опыт становится важнее, чем статистические и тестовые методы.

Историческое основание гуманистической психологии

Когда в 1933 году РУЗВЕЛЬТ пришел к власти, каждый четвертый американец являлся безработным. РУЗВЕЛЬТ начал проведение большой реформы «Новый Курс» («New Deal»), которая должна была осуществить демократизацию общества, а речь при этом шла о том, чтобы усилить роль личности для пользы общества. При этом культурно-гуманистическом нововведении многие эмигрировавшие ранее европейцы могли поделиться своим опытом. Так, в области философии появился интерес к новому направлению – экзистенциальной философии, которая была импортирована европейскими учеными.

В 1968 году возрастающее признание гуманистической психологии широкими кругами специалистов проявляется в том, что МАСЛЮУ избирается президентом «Американской Психологической Ассоциации» («American Psychological Association»).

В 1970 году проводится первый международный симпозиум на тему: «Феноменологическая психология: значение феноменологии для теории и практики» («Phenomenological Psychology: Implications of Phenomenology for Theory and Research»).

В 1971 году внутри «Американской Психологической Ассоциации» («АРА») создается секция гуманистической психологии, что подтверждает ее признание на формальном и официальном общественных уровнях.

В качестве момента рождения гуманистической психологии рассматриваются 1961/62 годы. По словам Карла РОДЖЕРСА, время созрело не только для гуманистической ориентации относительно психологии, но и относительно общества в целом. Джон Ф. КЭННЕДИ стал президентом, и в этот момент начало развиваться молодежное движение, которое предъявило свои права на свободу. В группах, прилагавших усилия для общественных изменений гуманистических идеалов, отразился дух времени, которому также были обязаны представители гуманистической психологии.

Философское основание

Центральной проблемой экзистенциальной философии является проблема поиска и понимания сущностных основ личности, конституирующих способ бытия человека. Экзистенциальная философия стала переворотом в традиционном философском мышлении. В центре интересов экзистенциальной философии стоит, в большей степени, не то, что является общим для всех человеческих индивидов, а отдельная личность с ее неповторимостью, несопоставимостью и неизменностью. Индивид должен стать не просто человеком в общем и целом, а обладать собственной индивидуальностью. В центре философских дискуссий находятся индивидуальные, экзистенциальные темы человека, как, например, страх, одиночество, смерть, а также свобода, ответственность, встреча, любовь. Возрастающее фокусирование на индивиде может рассматриваться как тенденция всех философов 19-го века, и это можно отчетливо увидеть уже у Артура ШОПЕНГАУЭРА (1788-1860), а именно, в его этике сочувствия. Отчетливое понимание человека как индивида можно найти также у Людвиг ФЕЙЕРБАХА (1804-1872), который коренным образом исходит от человека как чувственно-телесного существа, от «Я» и от того, как человек себя чувствует. Так, для ФЕЙЕРБАХА мышление всегда является видящим, слышащим или чувствующим, а индивид формируется на основании своего тела и ощущения самовосприятия. ФЕЙЕРБАХ также акцентирует необходимость отношения индивида с другими индивидами. Он понимает человека как чувственно-телесного индивида, который неизбежно связан с другими людьми, с другими индивидами. Можно было бы сказать, что ФЕЙЕРБАХ подготовил путь для экзистенциальной философии. Важнейшими представителями экзистенциальной философии являются Серен КИРКЕГАРД (1813-1855), Мартин ХАЙДЕГГЕР (1889-1976), Мартин БУБЕР (1878-1965), Карл ЯСПЕРС (1883-1969) и Жан-Поль САРТР (1905-1980).

Одним из истоков экзистенциальной философии выступила феноменология. Ее научным методом является феноменология, основы которой были заложены Эдмундом ГУССЕРЛЕМ (1859-1938) и развиты Францем БРЕТАНО (1838-1917). Ядром данного

учения является процесс «усмотрения сущностей». Это внутренний мыслительный процесс, с помощью которого человек может узреть сущность вещей не как таковых, а как они есть сами по себе, но не в эмпирической опытной данности, а в реальности сознанию. Метод ГУССЕРЛЯ заключается не в познании в обычном смысле этого слова, а в особом рода глубинной интуиции (мыслительном наблюдении), позволяющей поставить вопрос об истинности бытия мира в его изначальной неопосредованной человеческим опытом данности.

Он требует «эйдетическую редукцию», исключение веры в бытие мира и связанных с этим гипотез. То, что остается после этого «изъятия», и представляет собой «феномены», ошибочное мнение, связанное с сознанием. Феноменология ГУССЕРЛЯ действует как «описательная психология», обращение к «сущности вещей». Человек снова становится частью мира, выходит из своего навязанного науками статуса причинно-обусловленного объекта.

Значение ГУССЕРЛЯ для психологии, таким образом, можно усмотреть в преодолении двойственности между субъектом и объектом, человеком и миром.

Еще одним источником идей экзистенциализма считается творчество датского философа Серена КИРКЕГАРДА.

Серен КИРКЕГАРД (1813-1855)

В целом, на внешнюю жизнь КИРКЕГАРДА был наложен отпечаток несчастья и печали. Почти вся его семья (КИРКЕГАРД был самым младшим из семи детей) умерла еще при его жизни. Отец был убежден, что на нем и на его семье лежало проклятье, так как он, еще будучи маленьким мальчиком, в отчаянии из-за голода и холода, поднялся на холм и проклял Бога. На судьбу КИРКЕГАРДА очень сильно повлиял его отец, меланхолическое поведение которого очень сильно сказывалось на климате в семье и на детстве его сына Серена. Он, в свою очередь, был нежным и крайне чувствительным ребенком, который всю жизнь был болезненным. В школе учителя любили его за его высокий уровень интеллекта и непоколебимое осознание долга, однако среди детей он был изолирован.

КИРКЕГАРД чувствовал в своей жизни призвание к чему-то особенному. Это особенное он как раз и видел в анализе и исследовании собственной сущности, причем он покинул традиционную субъектно-объектную схему, в то время как он же и толковал субъектность в своем методе как критерий истинности. Исследователь должен сам этого коснуться, для того чтобы понять процесс своего исследования как истину. КИРКЕГАРД хочет обосновать истинность познаний правдивостью бытия. Естествоиспытатель мог бы найти истину, и при этом он не должен, быть существенным человеком. Однако там, где речь идет об экзистенциальной истине, все в значительной степени зависит от сущности человека.

Существенным в «самопознании» КИРКЕГАРДА было осознание того, что его сущность характеризовалась познанием границ стояния над пропастью, смертью, разобщенностью и страхом. Он познал, что при этом речь идет о «принципиальной ситуации человека»; человек необратимо находится во власти страха и отчаяния, даже если он сам это и не осознает.

КИРКЕГАРД считает, что страх линейно зависит от развития сознания. Если человек не выступает навстречу своему страху, то он никогда не найдет ответ на один существенный вопрос: кто он. Путь к свободе и самопознанию вел бы, по КИРКЕГАРДУ, через столкновение с собственным страхом. Страх он называет глубоким экзистенциальным чувством. В нем КИРКЕГАРД находил ключ к объяснению скучной и однообразной жизни окружающих его людей, которые боятся самостоятельно думать и действовать, самобытно раскрывать свой потенциал, вызвать неудовольствие, раскрывать рот и, в худшем случае, быть изолированными. В ходе социального приспособления человек забывает о данной ему с рождения свободе. У каждого отдельного человека происходит столкновение между его свободой, ответственностью, открытостью и собственными пропастями и преломлениями, страхом как предчувствием свободы и отчаянием как крушением свободы.

Целью жизни человек, согласно КИРКЕГАРДУ, является становление подлинного и существующего «Я». Это этический средний показатель КИРКЕГАРДА описывает определение психологического здоровья. Однако истинное «Я»-бытие достичь было бы тяжело, так как не существует коллективной дороги, ведущей к этому наивысшему значению. Каждый человек должен, в итоге, самостоятельно найти свой путь.

КИРКЕГАРД, среди прочего, разработал также социально-психологические аспекты в ходе своей дискуссии о замкнутости, заключенности в себе и о следующих из этого диссоциаций тела, души и духа. Психопатологические расстройства он описывает как нарушенное отношение к собственному «Я», к окружающим людям и к вечности. А свобода – это постоянное становление и расширение. Более богатым и человечным становится «Я», в котором, в результате непрерывного возобновления отношений, несвободное бытие «Я» включается в диалогическое бытие.

Человек, который не заботится о своем «Я», похож, по КИРКЕГАРДУ, на владельца дома, который хочет жить лишь в подвале и пренебрегает пребыванием на свободном верхнем этаже. Человек должен найти в своей жизни модус между возможностью и необходимостью. Ему нужно все возможное, для того чтобы дышать и раскрываться. По его мнению, личность является синтезом возможности и необходимости. Здесь всегда нужно находить середину, диалектическое уравнивание напряжения между обоими полюсами, внутри которых колеблется человеческая жизнь. Первым шагом к мудрости является, в данном случае, признание себя и дальнейшее развитие.

Мышление КИРКЕГАРДА развивается в Копенгагене в 30-е годы 19-го века. Город богат, торговля процветает, горожане сыты и довольны. Это эпоха Бидермейер. Большое значение в датской столице имеет протестантская государственная церковь, которая с непреклонным религиозным фанатизмом контролирует все области общественности. Никто не может делать то, что он хочет, однако КИРКЕГАРД втягивает людей на улицах в беседы так, как это делал Сократ, и представляет собой, таким образом, некоторую колючку, которая действует против общественных норм. Сам КИРКЕГАРД, в общем-то, не беспокоится об условностях, он одет в яркую и дорогую одежду и часто ставит экономных и добродетельных жителей Копенгагена в неловкое положение. Его первая книга «Или-или» врывается в мир горожан как таран, представляя ведущий тезис, согласно которому ориентацию в жизни человека определяет не религия, а он сам всегда обладает свободой выбора возможности, определяющей его жизнь. В течение своей жизни

КИРКЕГАРД, на основании своих провокационных трудов, тезисов и высказываний, был изолирован от общества.

В «Философских крохах» (1844) и в «Заключительном ненаучном послесловии к философским крохам» (1846) КИРКЕГАРДА уже всплывает, будучи источником вдохновения для экзистенциализма, большая часть спектра словарного запаса, относимого к экзистенциальной философии: человеческая жизнь описывается как духовное бытие, как временное пространство от рождения до смерти, где заложены выбор, действия, решения, самобытность и саморазвитие, внутренняя жизнь и субъективность.

Мартин БУБЕР (1878-1965)

Мартин БУБЕР родился в 1878 году в Вене в зажиточной семье. Так как его родители развелись, он с трех лет жил у своих дедушки и бабушки в галльском Лемберге (сегодняшний Львов, Украина). В 14 лет он переехал к своему отцу, который, снова женившись, между тем тоже поселился в Лемберге. БУБЕР учился в Вене, Лейпциге, Цюрихе и Берлине и посещал мероприятия по философии, германистике, истории искусств, психиатрии и психологии. Он защитил докторскую диссертацию по философии и истории искусств по теме «Вопросы истории проблемы индивидуации» о немецкой мистике вокруг Николая Кузанского (1401-1464) и Якоба Бёме (1575-1624).

Действия Мартина БУБЕРА, который являлся религиозным философом и ведущим представителем средневропейского иудаизма, были направлены на то, чтобы связать между собой политику и философию. В период между 1933 и 1938 годами этот человек являлся значимой личностью, принимая во внимание живших тогда в Германии евреев. В период, предшествующий основанию Израиля, когда в 1938 году Мартин БУБЕР уже эмигрировал, он высказывал идеи по созданию государства, в котором евреи и арабы могли бы жить сообща. Это повлекло за собой множество возражений и враждебности, направленных в его сторону. В течение своей жизни БУБЕР выступал в защиту сионистского движения и являлся посредником между находящимся под угрозой традиционным еврейским миром на востоке и западной научной и просветительской современностью.

По БУБЕРУ существует двойственное поведение по отношению к окружающему миру: ориентация и реализация. Что касается ориентации, речь здесь идет о том, что мы систематизируем определенные вещи, устанавливаем их связи с другими вещами, классифицируем и категоризируем их, для того чтобы они могли быть понятны всем людям. При реализации нами осуществляется творческое порождение действительности и создание существенного образа бытия, как чего-то единственного и неповторимого в своем роде.

В своей главной работе «Я и ты»(1923) БУБЕР говорит, что «Я» не проявляется, а выражается в «пропорции Я-Оно» или «отношении Я-Ты».

«Отношение Я-Оно – это нормальное, обыденное отношение человека к вещам, которые его окружают, а также к миру, который состоит из этих вещей. В качестве «Оно» человек может рассматривать и своих близких.» (Störig, S. 601) В сфере «Я-Оно» охвачена область опыта. Она предлагает спокойствие, структуру и надежность.

В отношении «Я-Ты» люди или вещи представляют из себя нечто целое. В эти отношения человек вступает со своей сокровенной и общей сущностью.» (Stöhrig, S. 601) Подлинное столкновение с миром происходит только в отношении «Я-Ты».

БУБЕР требует, чтобы человек боролся с полярностью и напряжением, становился «безудержным торговцем», который перенимает на себя ежечасный риск творческого прохождения через границу от соотношения к отношению, от «Я-Оно» к «Я-Ты». Из собственной сущности, которая только и может сказать: «Я такова» вырастает личность, которая говорит: «Я есть». Одиночка поворачивается, таким образом, к человечеству, если он сопоставляет единство человека и окружающего мира в их противоположности и постигает себя самого через соучастие в осознаваемом мире. При этом человек существует уже не как отдельная особь, а он как бы живет в напряжении обоих полей гуманности. Таким образом, он не должен оставлять мир реализации позади себя, а должен отдать на какое-то время преимущество реализации, осознанию при всей его опасности и неустойчивости.

По БУБЕРУ дуализм является основной сущностью мира; жизнь и смерть, дух и материя, добро и зло, реализация и ориентация принадлежат друг другу. Человек призван сталкиваться с этими обеими полярностями и переживать связанное с этим напряжение. При допуске к полярности гуманности, к полярности мира, человек становится творческой, целостной в отношении «Я-Ты» личностью.

КИРКЕГАРД также при помощи своих культурно-критических трудов стремился к творческому изменению общественных отношений, и при этом он призывал своих читателей к тому, чтобы ощутить риск самопознания и перед лицом собственных неизведанных глубин развить подлинное индивидуальное «Я». Там, где КИРКЕГАРД, в соответствии со своей биографией, исходит от отдельного человека, от самопознания, там БУБЕР, в соответствии со своей имеющей отпечаток социального обязательства биографией, исходит от «истинного единства», которое предполагает рискованное предприятие, опасность и риск осуществления переходов границ.

БУБЕР апеллирует к истинной и возможной жизни человека, исходя из диалогического принципа, под которым понимается «обращение друг к другу», человечность и толерантность. Исцеление происходит в результате общения, от человека к человеку, от «Я» к «Ты».

Диалогический принцип БУБЕРА оказывает устойчивое влияние на направление гуманистической психологии.

Карл ЯСПЕРС (1883-1969)

Как и у КИРКЕГАРДА, на детство ЯСПЕРСА наложили свой отпечаток тяжелые страдания. Так, одним из ведущих мотивов уже в его раннем творчестве является мотив одиночества. Под философией он понимает занятие с человеком, то есть, прежде всего, также и с самим собой. Он изучает медицину, для того чтобы понять человека как единое целое, узнать границы его возможностей. Его важнейшее произведение «Общая психопатология» (1913) представляет психологию в качестве эскиза возможностей души.

«Вместо того, чтобы представлять догматически утвержденные результаты, хотелось бы углубиться преимущественно в проблемы, постановки вопросов, методы... Нужна не психопатология, а необходимо психопатологически наблюдать, психопатологически спрашивать, психопатологически анализировать, учиться думать психопатологически», - пишет ЯСПЕРС в предисловии к первому изданию. В его произведении просматриваются многие мысли КИРКЕГАРДА. Человек знакомится со своими границами при поиске самого себя. Поиск самого себя приводит человека к «пограничным ситуациям» безнадежности.

Человек сталкивается с болезнью, смертью и страхом. Шансом при пограничных ситуациях является то, что человек им не поддается, а обладает свободой: он может всегда выбрать, что ему следует сказать – да или нет. Если мы не боимся пограничных ситуаций, если мы вступаем в них с открытыми глазами, мы можем проникнуть к нам самим, потерять или победить нас самих. Человек, несмотря на определяющие его обстоятельства, имеет также возможность свободного решения.

Когда ЯСПЕРС говорит о свободе и собственном существовании, он подчеркивает, что их важнейшими признаками являются общественные отношения и «коммуникация». Так, под историей он понимает ответственность решений и поступков людей, от которых зависит будущее. С мыслями о сотовариществе ЯСПЕРС связывает надежду на то, что свобода для человечества в его истории имеет такое же значение, как и для отдельного человека.

ЯСПЕРС внес решающий вклад в научное развитие психиатрии.

Карл ЯСПЕРС и Мартин ХАЙДЕГГЕР, будучи юными академиками, были относительно близки в своих взглядах. Они оба отделились от господствующего неокантианства и выдвинули понятие бытия индивида на центральную позицию своей философии. Они познакомились на конференции во Фрайбурге в 1920 году. За этим последовали визиты друг к другу и оживленная переписка, которые, однако, прекратились с наступлением Второй мировой войны.

Мартин ХАЙДЕГГЕР (1889-1976)

В 14 лет ХАЙДЕГГЕР, который являлся хорошим учеником, посещал Иезуитскую коллегию в Констанце. Вначале он изучал теологию, но затем все больше и больше стал обращаться к философии. В 1914 году он получил ученую степень кандидата наук, а спустя два года защитил докторскую диссертацию. В 1916 году он становится учеником и ассистентом Эдмунда ГУССЕРЛЯ. Он проводит почти всю свою жизнь в окружении Шварцвальда, так как чувствует большую привязанность к своей Родине.

Феноменология ГУССЕРЛЯ производит поворот в его мыслях. Тем не менее, из его главного произведения «Бытие и время» (1927), которое посвящено ГУССЕРЛЮ, становится понятным, что ХАЙДЕГГЕРУ недостаточно «самих вещей». Он хочет проникнуть к «смыслу бытия».

Человек отличается от животных, растений и вещей тем, что он может спросить о своем «существовании», и, таким образом, может состоять в определенных отношениях с окружающим миром. Не только человек, но и его сущность являются осознанным

существованием, которое ХАЙДЕГГЕР называет бытием. Человек оказывается «брошенным в мир», борющимся с фактом своей смерти. Через борьбу со страхом перед смертью человек может усилить свое бытие в «подлинности» существования, которая, под признанием ее брэнности, предлагает возможности хорошего самочувствия.

У человека есть возможность: предоставить себя страху или убежать от него. Но задание этого решения дано ему его сущностью. Так как он, с одной стороны, с помощью своей сущности должен решать, а через связанное с этим задание решения уметь решаться, он встречает свою «свободу». Если же человек поддается страху, то страх подавляет возможность решения, а также свободу. Человек прилагает усилия для этого решения, в этом настроении своей «неподлинности» становится самим собой и обретает свою «подлинность».

Жан-Поль САРТР (1905-1980)

САРТР родился в 1905 году в Париже, а его отец умер через несколько месяцев после его рождения, поэтому САРТР вырос под влиянием своего дедушки Чарльза Швейцера, который был дядей Альберта Швейцера. До десяти лет у САРТРА практически не было никаких контактов за рамками семьи, так как его обучал дедушка и частные учителя. Он очень рано начал читать, а его интерес к литературе и к письму сохранились у него на протяжении всей жизни. Достаточно рано САРТР начал писать романы, и уже в 1923 году он писал для небольшой газеты.

САРТР является наиболее влиятельным представителем французской экзистенциальной философии.

САРТР перенимает идеи ХАЙДЕГГЕРА по поводу времени, которое определено будущим. То есть, наше сегодняшнее поведение определено намерением, которое заложено в будущем. Так как это намерение не существует в момент «сейчас и сегодня», наше бытие определено небытием. Но человек возобновляет связь между Еще-Не-Бытием и моментальным действием. В восстановлении связей человек абсолютно свободен. При этом человек должен выбирать. Для того, чтобы изменить настоящее, человек должен взглянуть на будущее, то есть перешагнуть через насоящее. Так, будущее тоже определяется с помощью «эскиза», который заложен в прошлом. Будущее - это измененное прошлое, «эскиз» которого определился с помощью выбора в прошлом.

По САРТРУ, состояние человека характеризуется абсолютной свободой. Он обречен на то, чтобы быть свободным, он должен выбирать и принимать решения, он не определен природой, то есть человек – это то, чем он сам себя делает. Из этого также следует и то, что человек полностью в ответе за себя и за мир. Каждый человек участвует в формировании своей личности с некоторой ответственностью. Несмотря на более или менее определенную эпохальную, социальную, экономическую, биологическую, семейную и роковую ситуацию, человек принимает позицию по отношению ко всем условиям и сам себя формирует.

Эти выбор, решение и формирование человека в существенной степени протекают в зеркале другого человека, человек выбирает себя перед лицом другого. САРТР, конечно, делает набросок социальной антропологии, которая гармонизирует и украшает все другое. На его взгляд, совместная жизнь людей в значительной степени определена конфликтами.

Каждый из нас в значительной степени является антагонистом своего партнера в игре бытия, в которой мы посредством другого, во взгляде другого переходим от состояния субъекта к состоянию объекта. В динамике поддельного взгляда возникают отношения между антисемитом и евреем, между господином и слугой, между мужчиной и женщиной. Войны и разрушения возникают, как только появляется непоколебимое представление о других людях, классах, меньшинствах, народах или о противоположном поле. Только когда я предоставлю другому человеку возможность свободы и развития, посмотрю на него исполненным любви взглядом, сможет возникнуть взаимное и гуманное сотрудничество. Но для этого, все-таки, господствующие условия социализации были бы неподходящими.

На вопрос, является ли экзистенциализм гуманизмом, САРТР отвечает, что экзистенциалисты определяют человека таким образом, что, кроме него самого, не существует никаких других законодателей, и что человек в одиночестве принимает решение относительно себя самого. Экзистенциалисты полагали, кроме того, что не в результате обращения к себе, а всегда в результате поисков цели вне себя самого, которая может быть тем или иным освобождением, той или иной реализации – что в результате этого человек реализуется как гуманное существо.

Заключительное обобщение

Все экзистенциальные философы исходят от основополагающего состояния напряжения, в котором находится человек и которое он, однако, может трансцендировать при помощи самостановления и самореализации. Решающую полярность в жизни человека КИРКЕГАРД видит в желании и стремлении человека к нахождению себя самого и бытию самим собой и в трагичности постоянного крушения, которое КИРКЕГАРД называет отчаянием.

Человек – это некто, брошенный в мир, как это формулирует ХАЙДЕГГЕР. В этом мире ему встречаются ограничения данностями, из которых самым страшным является собственная смертность. Человек борется со страданием, безрассудством, пустотой, болезнью и уничтожением, что у него и вызывает основание для страха. Одновременно с этим, ему предоставляется бездна свободы, и он может допустить или не допустить страх как составную часть своей сущности.

Страх заставляет его делать выбор относительно свободы и решать, что ему дано не только как возможность, но и что он должен делать. Человек приговорен к свободе (САРТР). Так, будучи свободным, он может взять инициативу в свои руки, то есть занять активную позицию, но может и пассивно предаться своей предопределенности.

Человек ориентирован в своих действиях на будущее. Будущая смерть для него неизбежна. Человек перешагивает в своих планах настоящее, он делает наброски на будущие моменты. Значимость прошлого складывается из сегодняшней попытки, направленной в то же время на будущее.

«Я» человека не является его собственностью, а к нему нужно стремиться и добиваться его перед лицом пропастей, изгибов и преломлений, которым противостоит каждый человек. Это возможность, которую мы сами должны привести в действие. Человек живет, как дух

и свобода, в полярности конечности и бесконечности, необходимости и возможности и, будучи «Я» в процессе становления, он должен найти «золотую середину» между этими полюсами. В том случае, если он забредет в бесконечное, он становится фантастическим, фантазия убегает из реальности, человек теряет связь с реальностью, он становится фантастическим «Я». Если он слишком глубоко окунется в конечное, он станет отшлифованным камнем, приспособившимся, едва выделяющимся из толпы человеком, который обходит стороной усилия по собственному становлению, причем он вполне может быть принят на общественном уровне, но никогда он по-настоящему не живет в абсолютном приспособлении. Таким образом, человек должен найти баланс между этими обоими полюсами.

Данная позиция КИРКЕГАРДА близка концепциям идентичности Э.Х. ЭРИКСОНА (1950), Дж.Г. МИДА (1968), Э. ГОФМАНА (1970), Л. КРАППМАННА (1972) и Ю. ХАБЕРМАСА (1976). КРАППМАНН говорит о «балансирующей идентичности». Для формирования здоровой идентичности важно равновесие между личной идентичностью (быть таким, как никто другой) и социальной идентичностью (быть как все, соответствуя ролевым ожиданиям). Лишь баланс между личной и социальной идентичностью создает состояние удовлетворенности для индивида.

В гуманистической психодраме интеракционная ролевая теория МИДА, ГОФМАНА и ХАБЕРМАСА используется с терапевтической точки зрения в теории и практике. Понятие «идентичности» используется здесь как синоним понятия «Я», причем социальная идентичность обязательно является существенной частью «Я» человека. Наряду с биографически-личностным аспектом, последовательно представляется также и социальный групповой терапевтический аспект, в результате чего достигается равновесие между личностными и социальными составляющими способного к функционированию «Я».

По Мартину БУБЕРУ, человек находится в поле напряжения между отношением Я-Оно к другим людям и к окружающему миру и между связью Я-Ты. Самостановление означает предоставление себя этой полярности и напряжению и постоянное взятие на себя риска творческого перехода границы от отношения к связи. Человек живет не как отдельная особь, а как двойственное «Я» в напряжении от обоих полюсов человечества.

Человек образует с помощью своего «бытия в мире» (ХАЙДЕГГЕР) одно целое со своим окружающим миром. Он не отделим от него, они могут пониматься как одно целое. «Бытие в мире» делает также возможным для него развитие его от неподлинности до подлинности. Только в состоянии раскола между разделенностью и единством, соотношением Я-Оно и отношением Я-Ты БУБЕРА, в постоянной перемене этой двойственности индивид может донести свою сущность до единства с миром.

Центральные психологические концепции

Курт ГОЛЬДШТЕЙН (1878-1965)

ГОЛЬДШТЕЙН родился в зажиточной еврейской семье в городе Катовице Верхней Силезии. В школе он был хорошим, но очень робким учеником. Сначала ГОЛЬДШТЕЙН изучал философию и литературу в Бреслау и Хайдельберге, а затем перешел на медицинский факультет, обучение на котором он завершил в 1903 году во Франкфурте. В

1914 году он основал во Франкфурте «Институт исследований последствий мозговых повреждений». Результаты его исследовательской работы, проведенной в тот период, привели к формулированию целостного взгляда на организм. В 1933 году он был арестован и выслан из страны, после чего переехал в Амстердам. Здесь он создал свое известнейшее произведение «Организм», которое в 1934 году появилось на немецком языке, а чуть позже, в 1935 году ГОЛЬДШТЕЙН переехал в Нью-Йорк. Там он открыл психиатрическую практику и, кроме того, работал в больницах и высших школах.

ГОЛЬДШТЕЙН рассматривает дух и жизнь как отдельные элементы, которые, в итоге, в результате напряжения накладываются друг на друга, становясь одним целым. Человек реализуется в обоюдной зависимости от обоих полей этого напряжения в зависимости от обстоятельств, и только лишь в этом случае может идти речь о первоначальном смысле. «Напряжение» осознается человеком. Оно открывает для него такую позицию, которая проявляется в феномене опасения и свободы. Культуру в целом можно понять, лишь учитывая взаимодействие духа и «жизненной сферы».

Организм постоянно находится в состоянии напряжения, между «бытием в порядке» и «бытием в беспорядке». «Катастрофа» возникает в том случае, если между организмом и миром возникает продуктивное противоречие. Путь «от катастрофы к катастрофе» способствует постоянной связи с миром, которая, в конечном счете, приводит к приобщению к миру и его преобразованию, то есть к самореализации. Согласно ГОЛЬДШТЕЙНУ, здоровый человек – это человек, который пытается преодолеть расстройства, возникающие от столкновения с миром, не из страха, а из «радости преодоления». Человек, таким образом, в процессе творческой самореализации пытается пройти путь от «бытия беспорядка» к «бытию порядка», и целью этого пути является достижение самой главной жизненной цели – самореализации.

Большое влияние на творчество ГОЛЬДШТЕЙНА оказала гештальтпсихология. Кроме того, работы ГОЛЬДШТЕЙНА имеют точки соприкосновения с философией ХАЙДЕГГЕРА. Так, ГОЛЬДШТЕЙН говорит о необходимости принятия решений в течение всей человеческой жизни, а «бытие в мире» и «бытие во времени» называет важными характеристиками человеческой сущности. Для него речь идет не о том, чтобы вскрыть историко-философские отношения, а о «выяснении принципов».

Значимость ГОЛЬДШТЕЙНА для гуманистической психологии можно определить следующим образом:

1. Выбор и решение являются сущностными признаками человека.
2. Самореализация как основной мотив человеческой жизни представляет собой органический и целостный процесс.
3. Существенной составной частью этого процесса является постоянное соприкосновение с окружающим миром. Присутствующее при этом напряжение определяется как желаемое.

4. ГОЛЬДШТЕЙН ссылается на гештальт-принципы, такие как «феномен фигуры и фона» и «тенденция хорошей формы», которые он, в отличие от берлинской школы, пытается доказать в их действенности для всех функций и явлений организма.
5. ГОЛЬДШТЕЙН применяет в своем исследовании феноменологический метод, который исходит от всего организма.

ГОЛЬДШТЕЙНА можно по праву назвать «отцом» гуманистической психологии. Из-за войны он был вынужден эмигрировать в США, куда он привез с собой обусловленную экзистенциальной философией и гештальтпсихологией теорию человека. Его выдающимся учеником стал Фриц ПЕРЛЗ.

Гештальттерапия Фрица ПЕРЛЗА (1893-1970)

ПЕРЛЗ считается основателем гештальттерапии. По причине того, что он написал не очень много работ, сложно составить о нем целостную картину.

ПЕРЛЗ родился в 1893 году в Берлине в еврейской семье, в которой он был третьим ребенком. В его доме постоянно происходили ссоры между родителями. После сдачи экзамена на аттестат зрелости ПЕРЛЗ с 1914 года изучал медицину, но в 1916 году ему пришлось уйти на войну. Он потерял своего единственного друга и находился в состоянии глубокого кризиса. После войны он снова вернулся к учебе. Важное влияние на ПЕРЛЗА оказал Макс РАЙНХАРД, в экспрессионистском театре которого ПЕРЛЗ играл во время своей учебы. Он разделял его требование относительно правды и подлинности и был впечатлен тем, насколько интенсивно Райнхард работал с голосом, позами, мимикой и жестами. После сдачи государственных экзаменов в 1921 году он открыл в Берлине врачебную практику в качестве психиатра, но, несмотря на свою профессиональную стабилизацию, продолжал поддерживать отношения с деятелями искусства, относящимися к школе «Баухауз», а также со сторонниками левого политического движения. Он познакомился с философией Саломона ФРИДЛЕНДЕРА, которая оказала на него глубокое впечатление.

В 1926 году он стал ассистентом ГОЛЬДШТЕЙНА в институте для солдат с повреждениями головного мозга. Свое психоаналитическое образование ПЕРЛЗ начал в Берлине и продолжил затем во Франкфурте. В 1933 году он вместе со своей семьей уехал в Голландию, откуда он в 1934 году отправился в Южную Африку и там в Йоханнесбурге основал «Психоаналитический институт». В 1946 году он уехал в Нью-Йорк, где он вместе с Ральфом ХЕФЕРЛАЙНОМ и Полом ГУДМАНОМ написал свое фундаментальное произведение «Гештальттерапия», которое появилось в 1951 году. В 1959 году он был приглашен феноменологом Вилсоном ВАН ДУЗЕНОМ на западное побережье. В 1966 году его новой Родиной становится Калифорния. Отношение ПЕРЛЗА к ФРЕЙДУ было двойственным, так как он, с одной стороны, признавал его в качестве образца для подражания, а с другой стороны, резко критиковал его.

Наряду с логотерапией и экзистенциальным анализом Виктора ФРАНКЛА, гештальттерапия ПЕРЛЗА представляет собой третий тип, имеющий феноменологически-экзистенциальное основание. ПЕРЛЗ искал такое учение, которое бы не базировалось ни на каком ином. Решением для него и явилась гештальттерапия, так как он обнаружил, что образ неотделим от природы.

Под гештальтом здесь понимается некий образец или фигура, целостная организационная форма отдельных элементов. Природа человека должна состоять из таких целостных структур, а поэтому и может быть изучена и понята лишь внутри этих целостностей. Оттого понятие «образ» («гештальт») и включает в себя аспект целостности.

Формой существования человека является организм, биологический и социальный. Вся органическая жизнь функционирует по принципу гомеостаза, процесса, при котором организм удовлетворяет свои потребности в постоянном изменении степени уравновешенности и неуравновешенности.

Таким образом, наши действия вызваны потребностями, являясь индивидуальной реакцией на гомеостатический процесс. ПЕРЛЗ видит в организме тенденцию, характеризующуюся движением к уравновешенности в постоянной борьбе между самосохранением и развитием. Он устанавливает связь между гомеостазом и формированием образа. Каждый раз наиболее сильная потребность выступает с заднего плана в качестве фигуры, и весь организм подчиняется этой потребности. Если она удовлетворяется, то тотчас же с заднего плана в качестве фигуры выступает новая потребность. Так как заключение образа дает удовлетворение, а одновременное повторное открывание - фрустрацию, никогда нельзя прийти к окончательному удовлетворению. Решающим является постоянное изменение между полями.

Во время процесса организм устанавливает контакт с самим собой и с окружающим миром. Вышестоящей целью является самосохранение и развитие. В смысловом и двигательном аппаратах у человеческого организма имеются две системы для связи с миром. ПЕРЛЗ требует холистический способ рассмотрения обеих этих систем. Гомеостаз и холизм являются врожденными тенденциями организма с целью самореализации.

ПЕРЛЗ, ХЕФЕРЛАЙН и ГУДМАН подразделяют личность на три подсистемы: я, оно и индивидуальность, из которых одна, каждый раз доминируя, появляется на заднем плане организма в качестве фигуры. Личность со своими тремя подсистемами служит установлению контакта в организме/окружающем мире-поле. Организм относительно своих различных систем (мыслей, чувств, тела) является одним целым. Каждое взаимодействие внутри этого единства является процессом контакта, который происходит на поверхностной границе в организме/окружающем мире-поле. Границей контакта является наиболее интенсивное место для встречи и обмена с окружающей средой относительно потенциального развития организма.

Граница контакта – это место, на котором напряжение между самосохранением и развитием достигает акта сознания и обрабатывается тенденцией к восстановлению уравновешенности.

ПЕРЛЗ, ХЕФЕРЛАЙН и ГУДМАН различают четыре различные фазы процесса контакта:

1. Предконтакт: внутренние и внешние «неоконченные ситуации», то есть состояния излишка и недостатка вызывают границу контакта соответственно гомеостатическому принципу.
2. Завязка/установление контакта: волнения позволяют организму острее или проще смотреть на объектные фигуры, которые служат интеграции или ассимиляции неоконченных ситуаций или чего-то нового. При этом чувства не нарушают процесс познания, а поддерживают его. «Я» должно намеренно либо идентифицировать себя с волнением, либо отдалиться от него. Здесь важно не решение «за» или «против» фигуры, а решение в пользу конфликта как такового, так как только таким образом фигура будет интенсивной, но также она будет и полной опустошения и страданий. «Я» должно принимать решение, личность должна пережить и изменить конфликт. Переживание и проживание конфликтов является обязательной составной частью творческого приспособления. Конфликты как таковые должны иметь подтверждение. Здоровый организм колеблется между удержанием надежности и мучительным допуском себя к чему-то новому. Таким образом, личность может либо находиться в состоянии надежности, накапливая неоконченные ситуации, или может с оптимизмом отдать силы, рискуя крушением.
3. Осуществление контакта: осуществление контакта - это наивысшая точка процесса контакта, при котором достигается полное согласие между организмом и окружающей средой, а личность в какой-то момент становится фигурой практически без заднего фона. Личность обнаруживает саму себя. Здесь также возможны либо светлые обстоятельства, как например, счастье, или темные, например, отчаяние.
4. Постконтакт: последствие контакта снижается в организме. Ассимилированные элементы на момент исполнения контакта являются частью организменной саморегуляции. Любое творческое приспособление должно пониматься как успех «Я» и приводит к развитию.

Невроз является следствием прерывания описанного процесса контакта. Жизнь невротика больше не находится в плавном равновесии, а определяется постоянным самопрерыванием. ПЕРЛЗ, ХЕФЕРЛАЙН и ГУДМАН различают различные невротические расстройства в зависимости от того, в каком месте был прерван процесс контакта:

1. Конфлуэнция: прерывание контакта до первоначального волнения ведет к тому, что невротично конфлуэнтный человек не понимает изменений между такими ситуациями, при которых организм и окружающий мир должны действовать взаимосвязанно, и такими, при которых необходимо провести четкую границу между собой и окружающим миром. В какой-то момент он больше не осознает, что бы он хотел сделать, и как он от этого пострадает.

2. Интроекция: если прерывание наступает во время волнения, то собственный импульс заменяется другим импульсом из окружающего мира. Таким образом, индивидуальности добавляется что-либо чуждое ей. В этом случае развитие не может осуществляться, так как вся энергия тратится на то, чтобы прервать процесс контакта, «неоконченные ситуации» скапливаются и замедляют процесс контакта новых ситуаций. Кроме того, это приводит к расколу личности, причем не только из-за неоконченных ситуаций, но и вследствие того, что отдельные интроекты являются несовместимыми. Часто это приводит к тому, что внутренняя борьба невротика доходит до точки, где никто не может победить, а личность становится неспособной к развитию.
3. Проекция: здесь также идет речь о прерывании контакта во время установления контакта, а точнее, в момент завязки контакта. Если во время волнения возникает прерывание, то есть прерываются объектные отношения, то речь идет о проекции. Невротик не может распознать свободно парящее чувство фантазии и галлюцинацию как часть самого себя, а приписывает это вещам или людям из окружающего мира. Ответственность за аспекты нашей личности, которые мы считаем негативными, мы возлагаем на окружающий мир.
4. Ретрофлексия: в том случае, если прерывание происходит на стадии осуществления контакта, может произойти так, что энергия, которая направлена непосредственно против вещей или людей внешнего мира, направляется против себя самого, а точнее, невротик сам исполняет то, что он хотел бы получить от окружающего мира. Окружающий мир полностью нейтрализуется, «я» встает на позицию окружающего мира.
5. Эготизм: здесь также представлено прерывание во время осуществления контакта. Поведение, которое могло бы привести к развитию, прерывается в пользу повторного контроля, а точнее, перестраховки. На основе недостающей спонтанности и возрастающего контроля возникает столкновение с целью исключить неожиданное и внезапное. Следствием является то, что невротичный человек не может расстаться с восприятием себя самого.

Все представленные невротические формы обладают определенными функциями и в «здоровом» процессе контакта. Если он протекает конструктивно, то они вполне могут способствовать развитию, являются даже необходимыми. Так, исключение несдержанного, каким оно представлено в эготизме, или проецированное обдумывание являются в определенных процессах необходимыми. Опасность кроется в одностороннем изображении, а точнее, в превосходстве, причем таким образом, что здоровый процесс контакта превращается в невротический.

Практикой гештальттерапии должно быть обнаружено, на какой стадии человек прерывает процесс контакта, и как он его прерывает. Если становится понятным, в какой фазе происходит прерывание, то с помощью средств гештальттерапии происходит

«концентрация» именно на этом прерывании. Эмоциональное переживание значительно изменяется в процессе «концентрации»: в конфлуэнции невротиком ничто не осознается, в то время как в концентрации личность чувствует себя окруженной тяжкими обстоятельствами. В интроекции невротик переживает как норму то, что личность в процессе концентрации сочла бы инородным телом. В то время как в проекции у невротика все осязаемо стоит перед глазами, личность узнает в концентрации как раз пробелы в переживании. При ретрофлексии невротик усердно направляет внимание на то, где личность чувствует себя перешедшей в концентрацию. На стадии эготизма невротиком все осознается, в то время как личность при концентрации чувствует себя опустошенной.

ПЕРЛЗ исходит из того, что решение посетить терапевта уже является актом творческого приспособления, так как оно осознанно. ПЕРЛЗ придерживается мнения, что «личность на сегодняшний день является невротичной личностью», так как всегда имеется выбор, принять участие в коллективном заболевании или стать здоровым и решиться, таким образом, на риск. Существенным отличием от аналитической формы терапии является то, что гештальттерапевты не анализируют, а интегрируют, понимают терапию как процесс становления.

Целью терапии является создание или воссоздание контакта с самим собой и с миром.

Гештальттерапия выделяет, в связи с этим, четыре принципа:

1. Здесь и сейчас:

Первым заданием гештальттерапии является приведение мыслей и чувств клиента в настоящее. Прошлое либо ассимилируется, либо продолжает существовать в форме «неоконченных дел». Будущее отделено страхом изменений. Однако мы совершаем каждое действие здесь и сейчас. Тот, кто находится в состоянии «сейчас», может не испытывать страх, так как волнение является непосредственным. У клиента должно получиться прожить свою сущность в настоящий момент времени.

2. Осознание (самосознание):

При самосознании речь идет об ослабленной форме внимания, при которой живой организм находится в контакте с самим собой и с окружающим миром. Клиент должен осознать себя, «как» и «что». В «что» клиент должен реализовать очевидную сущность чувств, объектов, процесса. В «как» он должен феноменологически описать, как он воспринимает это «что». Таким образом, фигура, находящаяся на переднем плане, рассматривается в отношении к заднему плану. Акцент на сознательности «что» и «как» в «здесь и сейчас» является основанием для исследования процесса контакта и прерывания этого контакта.

3. Конфронтация:

Основной целью гештальттерапии является осознанное столкновение с социальной и личностной реальностью. Признание персоны, которой человек является в действительности, является первым шагом к изменению, к развитию («парадоксальная теория изменения»). Следующим шагом является усиление контакта с актуальным кризисом до риска на скачок в неизвестное. Осознанный, глубоко волнующий страх превращается, таким образом, в шанс.

4. Отношение терапевт-клиент:

Терапевт должен обращать внимание на то, чтобы клиент, из-за отклонения в будущее или прошлое, не прерывал контакт в состоянии настоящего осознания с самим собой и своим окружающим миром. При этом терапевт не должен отвлекаться, а должен, если это необходимо, фрустрировать клиента, для того чтобы держать его в «здесь и сейчас».

Но терапевт остается человеком, он имеет право гневно реагировать и не должен полностью полагаться на терапевтическую технику. Защищенная ситуация бедствия должна быть создана с целью столкновения. Клиент должен быть приведен к ситуации самопомощи, за которую он сам является ответственным.

Наряду с восточной философией, на ПЕРЛЗА оказали сильнейшее влияние экзистенциальная философия и феноменология. Гештальттерапия занимается вопросами всей сущности человека в ее противоположностях: рождение и смерть, смысл и абсурдность, ясность и спутанность и так далее. Он как раз опирается на экзистенциальное понятие «заброшенность». Человек должен решать, хочет ли он перенять ответственность за свои поступки, остерегается ли он риск в будущем или познает откровенность, связанную с ответственностью. Использование особой абстрактности объясняет его внутреннюю близость с ХАЙДЕГГЕРОМ, несмотря на то, что он явно упоминает только связь языка и человеческой сущности.

Согласно ПЕРЛЗУ, язык предоставляет возможность индивидуальной идентификации, а также постановки себя на место других людей. В этом понимании ПЕРЛЗОМ человеческого «основного противоречия» присутствует влияние КИРКЕГАРДА и БУБЕРА. Индивид как личность противостоит человеку в его окружающем мире и обществе с помощью различных требований и претензий. Так как мы постоянно двигаемся в определенном индивидуальном окружающем мире, ПЕРЛЗ называет окружающий мир «со-мир», который он понимает как постоянно изменяющуюся границу, на которой встречаются два человека.

Особый вклад ПЕРЛЗА в гуманистическую психологию заключается в развитии психологической концепции контакта.

1. «Контакт» как выражение экзистенциального способа бытия.

Жизнь человека осуществляется не в каком-то одном центре, например, духовном или телесном, а на границе «с» миром, на которой он живет на основании своего «бытия в мире» и «со-бытия». На этой границе контакта встречаются «я» и «ты», то есть, человек не освобождается от ответственности, когда попадает в общество людей, то есть «мы», а он должен сам реализовать свою ответственность с помощью экзистенциального выбора и решения. Таким образом, он осуществляет контакт в двойном отношении: как отдельное существо и как часть со-мира.

На основании феноменологического способа рассмотрения, ПЕРЛЗ приходит к целостному взгляду на человека. Человек рассматривается как единство тела, души и духа,

а также как единство человека и окружающего мира. Бытие в мире становится систематичной максимой. Контакт состоится сначала в субъект-субъектном отношении.

Субъективности, в том числе, и в отношении интенциональности человеческого организма, придается большое значение.

2. Теория прерывания контакта

Важным для терапевтического основания является раскрытие и закрытие образов на границе контакта. Каждый раскрытый образ сталкивает индивида с его «заброшенностью». Напряжение между самосохранением и развитием достигается в равновесии, так что индивид каждый раз заново противостоит возможности и необходимости «экзистенциального выбора». Если человек решает не принимать решений, не вступать в контакт, то препятствующая «вторая натура» оставляет все дальнейшие процессы контакта. На место контакта и развития вступает избегание контакта и самосохранение. Это избегание также не само собой происходит в человеке, а он совершает его активно. Таким образом, для гештальттерапии важными являются вопросы, на какой стадии и каким образом был прерван процесс контакта.

Только когда «осознание самого себя», «самосознание» снова раскрываются, это может привести к восстановлению контакта. При этом важно, что терапевт должен оставаться «человеком», рассматривать себя как часть терапевтического процесса, так как только таким образом может быть оказана «помощь в самопомощи».

Помощь для самопомощи – концепция разговорной терапии Карла РОДЖЕРСА (1902-1987)

Возникновение и развитие разговорной терапии

Становление РОДЖЕРСА как основателя разговорной психотерапии

Карл РОДЖЕРС родился в 1902 году. Он воспитывался в пуританской консервативной семье, которая занималась сельским хозяйством. Вся семья тяжело трудилась. Религиозные и этические верования определяли мышление и поступки. Родители и дети соблюдали дистанцию друг с другом. Они разговаривали только тогда, когда это было необходимо, но тем не менее, о чувствах в семье не говорили никогда.

В своей статье «Развитие и современное состояние моих воззрений о межличностных отношениях» (Rogers, 1983) РОДЖЕРС подробно описывает, как жизнь в родительском доме определила его становление, как за время взросления и обучения он осознал, насколько он одинок и социально изолирован внутри семьи, и какие серьезные попытки для преодоления этого одиночества он предпринял, к которым в последствии прибегал в личной и профессиональной жизни.

Таким образом, он использует важные стадии своей жизни и обучения, чтобы больше понять самого себя и отношения с другими людьми. Так, на основе своих размышлений он

выстраивает рациональные отношения с окружающими. Он понимает, что отношения в дружбе и браке, когда люди делятся друг с другом самым сокровенным, не только являются возможными, но и обогащают людей. Он замечает, насколько важно разговаривать именно о тех элементах отношений, о которых не принято говорить, которые тревожат или не удовлетворяют.

Он пробовал изучать сельское хозяйство, затем теологию, и, в конце концов, посвятил себя изучению клинической психологии.

Особенно РОДЖЕРСА интересовала практическая клиническая работа в области консультирования по вопросам воспитания. Он старался собрать как можно больше сведений о клиентах. Его отношения с клиентами были прохладными и отстраненными, также как и отношения в родительской семье.

Изучая психоанализ, он все больше узнавал об индивиде, его детстве, различных степенях зависимости от других людей из его окружения. Отшлифованные тесты, длинные отчеты, скрупулезные диагностические интервью должны помочь лучше узнать клиента, а также выбрать наиболее подходящее лечение.

Во время учебы РОДЖЕРСА поразило теплое и участливое отношение одной из профессором, он восхищался больше ее личностью, нежели ее лекциями, при этом не догадываясь, какое влияние это окажет на его дальнейшее отношение к клиентам.

Он начал свою деятельность, будучи членом «Центра помощи детям» в г. Рочестер, штат Нью-Йорк. Череда неудач – клиенты не соглашались с поставленными диагнозами, игнорировали рекомендации, не приходили на прием – заставила его подвергнуть сомнению свою позицию по отношению к клиенту, прислушаться к клиенту и положиться на его собственный выбор.

При этом он нашел подтверждение своим мыслям в выкладках ученика Фрейда Отто РАНКА, который учел в своей терапевтической методике способность клиента самостоятельно находить решения своих проблем.

Приобретенный в это время опыт сыграл значительную роль и для поздней деятельности РОДЖЕРСА:

- Доминирующее и авторитарное поведение в отношении клиента имеет кратковременный и поверхностный эффект.
- Клиент лучше всех знает, что его беспокоит, какие у него проблемы, и как он хочет жить.

РОДЖЕРС становится профессором в Государственном Университете Огайо. Здесь он разрабатывает свою лично ориентированную разговорную психотерпию, значительно отличающуюся от прямого консультирования и психоаналитического лечения. В книге «Консультирование и психотерпия» (Rogers, 1942) РОДЖЕРС подробно представил свою методику широкой общественности, к книге прилагалась дословная письменная запись психотерапевтической беседы, записанной на магнитофонную пленку.

В Университете Чикаго он пытался сформулировать свои воззрения относительно межличностных отношений и применять их в общении со студентами и коллегами. Также

он проверял выдвинутые гипотезы, исследуя новую терапевтическую методику все более интенсивно.

В 1951 г. появилась его книга «Клиентцентрированная терапия» (Rogers, 1951), где он подробно описывает свой терапевтический метод, его философские основы, эмпирические исследования и теорию личности.

В 1954 и 1967 последовали исследования процессов и эффекта личностно ориентированной разговорной терапии. Позднее он расширил свою концепцию, включив в нее размышления о группах «О встречах групп» (Rogers, 1970) 1970 и о воспитании «Свобода учиться» (Rogers, 1969) 1969.

Личный опыт, который постоянно обогащался и определял его поведение как терапевта, он сформулировал следующим образом:

- На моем опыте я убедился, что если я буду действовать так, как если бы я был кем-то другим, а не собой, то это не будет иметь долговременного эффекта.
- Лучше принимать себя таким, какой ты есть, и внимательно прислушиваться к себе, оставаясь при этом самим собой.
- Для меня имеет большое значение, если я смогу позволить себе понять другого человека.
- Нужно открывать каналы, через которые другие люди смогут передать мне их эмоции, их «по-своему прочувствованный мир», это обогащает.
- Это очень значимо, принимать другого человека. (Rogers, 1961)

Три фазы развития разговорной психотерапии

Концепция разговорной психотерапии РОДЖЕРСА берет свое начало с 1940 года, первая публикация о ней «Консультирование и психотерапия» вышла в свет в 1942 году. Приложение протокола магнитофонной записи одного терапевтического сеанса являлось первой сенсационной попыткой в истории клинической психологии объяснить механизмы психотерапии методами эмпирического психологического исследования. В рамках дальнейшего развития разговорной психотерапии создаются теоретические системы феноменов, непрерывно наблюдаемых в психотерапевтическом процессе. Эти системы заново проверяются на практике. Развитие теоретических соображений и их эмпирическая проверка понимаются как необходимый взаимно корректирующий процесс.

Результаты этого интенсивного исследования напрямую находили свое отражение в терапевтической практике.

За сорокалетнюю историю разговорной психотерапии произошла значительная перемена в роли терапевта, а также в отношениях между терапевтом и клиентом.

Развитие, в целом, можно описать в трех фазах, которые – даже если и с разной акцентуацией – везде проявляют значительные сходные черты, описывающие терапевтическую концепцию:

- «Каждый человек имеет способность самостоятельно развивать свою личность, свои поступки и чувства – при имеющихся подходящих условиях, например, в терапии или

других хороших межличностных отношениях – в направлении к зрелости и самореализации.

- Терапевтическая ситуация не должна ни в коем случае вызывать у клиента страх или тревогу.
- Стиль общения терапевта должен быть таким, чтобы он способствовал размышлениям клиента о себе самом, глубокому самопознанию и рефлексии поступков и переживаний.
- Терапевтическая ситуация должна представлять собой, по возможности, настоящую интерперсональную, то есть, межличностную встречу, на которой терапевт по отношению к клиенту выступает в искренней, теплосердечной и чуткой манере. При этом терапевт должен осторожно, но открыто рассказать клиенту о своем видении терапевтической ситуации и своем личном опыте.» (Pavel, 1978)

Недирективная фаза

Ее временными границами являются примерно 1940 и 1950 годы. Цель терапевтической работы здесь – прежде всего, создать безмятежную, свободную атмосферу, в которой клиент самостоятельно – без наставляющих терапевтических методов – приходит к особому видению, что помогает ему верно оценить свои проблемы и предпринять попытку их решения. Терапевт сознательно отказывается от советов и указаний, - это отличало РОДЖЕРСА от принятых тогда методов терапии, - а воспринимает чувства пациента, о которых он говорит, старается тепло и участливо воспринимать эмоциональное содержание высказываний клиента и отражать их, по возможности, без всяческих интерпретаций.

Клиентцентрированная фаза

Как первый период развития разговорной психотерапии был ознаменован первой книгой РОДЖЕРСА, так и второй период ее развития охарактеризовала вторая книга «Клиентцентрированная терапия» (Rogers, 1951), которая вышла в 1951 году. Этот период длился приблизительно с 1950 по 1967 год, пересекаясь с третьим периодом примерно с 1957 года.

В центре внимания сейчас находится не терапевт и его когнитивное объяснение и видение проблем клиента, а субъективный мир самого клиента, воспринимаемый клиентом. Терапевт понимает клиента через эмоции, при этом безоценочное отражение чувств и теплые, искренние старания терапевта должны запустить процесс самостоятельной реорганизации в клиенте. Одновременно была разработана теория личности. Эмпирическое исследование форсировалось, чтобы доказать и продемонстрировать эффективность разговорной терапии.

В исследованиях на передний план выдвинулось поведение клиента и изменения внутри него. Ключевое понятие – «концепция Я». По РОДЖЕРСУ задачей терапевта является помощь при перепроверке, корректировок при определенных условиях отвердевшей самоконцепции клиента, так, чтобы он смог воспринимать и интегрировать важные переживания в неискаженном виде.

Поведение терапевта по отношению к клиенту описывается тремя переменными:

- Человечные, искренние, не напускные реакции терапевта в разговоре с клиентом.
- Теплосердечное, не привязанное к условиям, принятие личности клиента.

- Эмоциональное понимание мира переживаний клиента и максимально точная вербализация его эмоциональных переживаний.

Эти основные переменные основательно исследовались посредством оценочных шкал и поэтому считаются эмпирически подтвержденными основными переменными терапевтического поведения.

В настоящее время в Германии деятельность РОДЖЕРСА продолжает ТАУШ, он ведет дальнейшую разработку теории и применяет ее на практике, в терапии.

Между тем, клиентцентрированное поведение терапевта является значимым и благоприятным фактором не только в рамках клинической психологии, но и в других сферах человеческого взаимодействия.

Личностно ориентированная фаза

Она берет начало в 1957 году и продолжается до сих пор. Акцент здесь однозначно ставится на отношениях и текущем процессе между терапевтом и клиентом. Описанные РОДЖЕРСОМ в 1957 году три основные терапевтические переменные: эмпатия (понимание), эмоциональная теплота и неподдельность считаются необходимыми условиями и дополняются разнообразными терапевтическими методиками. Наряду с эмпирическими исследованиями все больший интерес начинает представлять исследование терапевтических процессов. Исследуются терапевтические феномены, выдвигаются и проверяются гипотезы, которые формулируются не только в индивидуальных беседах, а все более на сеансах групповой, семейной терапии, при работе с группами людей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, психозами.

В этот период более точно определяются такие переменные, как эмоциональная теплота и искренность, а также в чем состоит их значение и содержательное наполнение.

В терапии остается нерешенным важный вопрос, удастся ли достичь того, что участник беседы (уже не клиент) в условиях интенсивнейшего межличностного взаимодействия приблизится к своим внутренним переживаниям, откроется себе, проанализирует себя.

По сути, подтверждается постепенно сформулированная и проверенная гипотеза, что индивид несет в себе невообразимый потенциал способности к самопознанию и изменению своей самоконцепции, установок и поведения, и что этот потенциал можно раскрыть, создав необходимые стимулирующие психологические условия.

Терапевт не просто отражает эмоции, о которых говорит клиент, он активный участник процесса. Терапия становится охватывающим терапевта и клиента процессом самопознания.

Теоретические размышления РОДЖЕРСА о разговорной психотерапии

Теоретические размышления РОДЖЕРСА охватывают, по сути, три тематических раздела: структура и развитие личности, здоровая и нарушенная личность, реинтеграция нарушенной личности.

Мысли о личностном развитии

Понятийная система рассмотрения личности, разработанная РОДЖЕРСОМ, не является статичной, он сознательно подвергает ее постоянным изменениям. РОДЖЕРС был поборником следующего тезиса: терапия должна вырастать из теории, которая, в свою очередь, должна ответить на все вопросы практики. Его личный опыт оказал сильное влияние на теоретические концепции.

Он предварительно обобщил свое понимание личности в 1951 году в работе «Клиентцентрированная терапия» (Rogers, 1951) в девятнадцати тезисах.

РОДЖЕРС исходит из представления особой, идеальной формы жизни, которая от природы является хорошей, положительной, реалистичной, надежной, свободной. «Первоначально развитая» личность воспринимает себя не объектом, с которым происходят события извне или внутри него, а как личность, которая определяет саму себя.

1. Тенденция к актуализации

Основополагающий мотив в роджерсовском видении человека базируется на естественном стремлении человеческого организма к росту, развитию, самореализации, говоря в терминах РОДЖЕРСА, к независимости и ответственности за себя и свои поступки.

Чувство собственной полноценности возникает у человека, когда он может удовлетворить свою потребность в самоуважении и социальном признании.

Как только будут предприняты попытки, перевести ранее отрицаемый опыт в сферу осознанного, человек ощутит угрозу, страх, и в действие введется механизм защиты, когда человек почувствует, что его самоуважение и его система ценностей подрываются от осознания несоответствия между концепцией «Я» и до недавнего времени отрицаемым опытом.

Задача терапевта – создать условия, в которых страх и защитная реакция клиента смягчатся, и станет возможным соответствие личности ее опыту.

В «Развитии личности» (Rogers, 1973) и «Свободе учиться» (Rogers, 1983) РОДЖЕРС представляет гипотетическую личность. Опыт, который человек приобретает посредством его чувств, это его реальность, даже, если его сознанию доступно не все из этого чувственно воспринимаемого мира. Образ, представление, которое человек составляет о себе на основе личного опыта, является концепцией «Я». Новый опыт, который противоречит концепции «Я», отрицается сознанием, то есть, по РОДЖЕРСУ, «не символизируется». «Целостно функционирующая личность» открыта для любого опыта, она не занимает защитную позицию, полна уважения к самой себе, а также она постоянно приобретает и интегрирует новый опыт.

2. Необходимые и достаточные условия для психотерапевтического процесса

В 1957 году РОДЖЕРС описал «необходимые и достаточные условия изменения личности посредством психотерапии». (Rogers, 1957)

- Два человека (клиент и терапевт) вступают в контакт друг с другом.
- Клиент находится в уязвимом состоянии, его переживания и ощущения не совпадают с концепцией «Я». Если он осознает разлад с самим собой (неконгруэнтность), то его состояние можно охарактеризовать как тревожное напряжение.
- Терапевт безоговорочно – насколько это возможно – принимает клиента, независимо от того, что бы он ни делал, думал, говорил или чувствовал. Это условие может считаться выполненным, если клиент чувствует стимул интенсивно заняться своими ощущениями, не боясь потерять расположение терапевта.
- Терапевт, «прочувствовав» с помощью эмпатического понимания внутренние терзания клиента, сообщает ему собственное видение проблемы.
- Клиент воспринимает, хотя бы в основных чертах, положительное расположение терапевта и сообщение того, что терапевт понял из беседы с ним.

Очевидным становится интерактивный характер терапии, которая предполагает, по меньшей мере, зарождение отношений между клиентом и терапевтом. Терапевтически эффективные отношения возникают тогда, когда терапевт конгруэнтен и относится к клиенту с уважением и эмпатией, а клиент может принять и поддержать эти отношения.

Терапевтические переменные

В рамках разговорной психотерапии они могут называться по-разному, РОДЖЕРС их называет «вникающее понимание - эмпатия», «безусловное принятие и уважение», «подлинность терапевта».

Они считаются важнейшими признаками в отношениях между терапевтом и клиентом; по РОДЖЕРСУ – необходимыми и достаточными для изменения личности.

Вникающее понимание - эмпатия

РОДЖЕРС определяет вникающее понимание следующим образом: «Оно означает – зайти в мир восприятия другого и чувствовать себя абсолютно как дома. Каждую секунду оно направляет свою чувствительность на изменчивые чувства, текущие потоком в другом человеке, страх и ярость, нежность и смятение, или на то, что бы он или она ни чувствовали в данный момент. Это означает – временно войти в жизнь другого человека, двигаясь там осторожно, не вынося суждений; прочувствовать все те чувства, которые едва ли осознаются им или ей, не пытаясь, однако, разоблачить эти неосознанные эмоции, так как это несло бы в себе угрозу для него или для нее. Вникание включает в себя сообщение собственных чувств помощника в рамках его собственного мировосприятия, тем более что он рассматривает эти элементы – на которые другой смотрит с тревогой – непредвзято и бесстрашно. Это означает – регулярно и вместе с ним/ней проверять точность восприятия помощника и идти за полученными ответами. Помощник становится для клиента надежным спутником в ее/его мире. Выявляя чувства в потоке его/ее переживаний, он помогает клиенту принять эту ценную связь со своим внутренним миром, полнее прочувствовать эти разные чувства и продвинуться вперед в своем переживании.

Быть вместе с другим человеком подобным образом означает, что помощник откладывает в сторону все свои воззрения и ценностные ориентиры, которых он обычно придерживается, чтобы войти в мир переживаний другого человека полностью свободным от предрассудков. В определенном смысле это означает, что помощник отводит свое «Я» на задний план. На это способна только достаточно стабильная личность, которая не теряет

себя в мире чужих переживаний, возможно, чуждом или странным, и которая сможет выйти из него, как только захочет.» (Rogers, 1976)

Эмпатия означает – понять переживания другого человека настолько полно и точно, как будто они были бы твоими собственными, и сообщить клиенту воспринятое. Функция вникающего понимания состоит в том, чтобы способствовать самопознанию и эмпатии клиента по отношению к себе.

Безусловное принятие и уважение

Безусловное принятие и уважение клиента (у ТАУША: уважение-тепло-забота) РОДЖЕРС определяет следующим образом: «Я предполагаю, что личностный рост и изменения в человеке наступают тогда, когда психотерапевту и консультанту удается занять теплую, положительную, принимающую позицию по отношению к тому, что происходит с клиентом. Это значит, что он уважает клиента как личность, испытывая такие же чувства, какие испытывают родители по отношению к своему ребенку, если они уважают его как личность, независимо от того, как он ведет себя в данную минуту. Это значит, что психотерапевт окружает клиента заботой, не занимая позицию обладания, при этом воспринимая клиента как личность с потенциалом развития. Это включает в себя открытую готовность принять клиента, неважно, враждебен он в данный момент или любезен, доверяется или подчиняется, уверен в себе или презирает себя. Это значит, ощущать любовь к клиенту, такому, какой он есть, при условии, если мы понимаем слово «любовь» в свете теологического понятия «агапе», а не в общепринятом романтическом, обладательно смысле. То, что я здесь описываю – чувство, которое не является ни патриархальной заботой, ни сентиментальностью, ни поверхностной любезностью. Это чувство уважения другого человека как самостоятельного индивида, без желания обладать им. Это симпатия, обладающая определенной силой и интенсивностью, но не требовательностью. Это уважение человека.»(Rogers, 1962)

Существенным компонентом безусловного уважения является по возможности лишенное предубеждений и предрассудков отношение терапевта к клиенту. Он обязан на время забыть свои собственные воззрения и оценки. РОДЖЕРС говорит о взаимосвязи между вникающим пониманием и безусловным уважением терапевта. Оба признака являются аспектами отношений между терапевтом и клиентом. Мера безусловного уважения, которое испытывает терапевт, является критерием меры эмпатии по отношению к клиенту. Уважение имеет терапевтический эффект только тогда, когда оно сопровождается пониманием. Терапевт должен осознавать, что именно он ценит в клиенте без всяких условий. Терапевт должен видеть свое отношение к клиенту с точки зрения взаимодействия, то есть, учитывая вероятное воздействие этого отношения на клиента. Тут необходим некоторый самоконтроль, об этом безусловном уважении не нужно сообщать клиенту сразу, ибо при определенных условиях клиент почувствует дискомфорт, так как он не сможет согласовать уважение терапевта и свою отрицательную концепцию «Я».

Неподдельность терапевта - конгруэнтность

Терапевтическая переменная «конгруэнтность» в отношениях терапевта и клиента описана у РОДЖЕРСА следующим образом: «В первую очередь, я считаю, что личностный рост возможен тогда, когда терапевт является тем, кто он есть на самом деле, когда он

настоящий, когда он может принять те чувства и усановки, которые в данную минуту определяют клиента, без маски, фасада. Для описания этого условия мы используем термин «конгруэнтность». Под этим мы имеем ввиду, что терапевт распоряжается чувствами, которые его определяют на данный момент, он может чувствовать их осознанно, он может их прожить, в первую очередь, в отношениях, он может о них рассказать, ели это необходимо. Это значит, что он может встретиться со своим клиентом непосредственно лично, как один целостный человек встречает другого целостного человека. Это означает, что он является самим собой, не отвергая себя. Никто не может достичь полного состояния конгруэнтности, но тем не менее, если терапевт может принять то, что он воспринимает, если он прислушается к себе, и чем больше чувств в их сложности он может ощутить, не испытывая страха, тем больше степень его «конгруэнтности»»(Rogers, 1962)

С одной стороны, быть конгруэнтным означает, что терапевт в любой момент может осознать свои эмоциональные реакции в работе с клиентом и использовать их для лучшего понимания клиента. С другой стороны, клиент начинает доверять терапевту, отбрасывая все сомнения, с этого момента он может открыто, искренне и беззащитно открыть свою жизнь для изменения.

Заключение

Разговорная психотерапия – это интерактивный процесс, специфическое отношение терапевта к клиенту. Терапевт пытается построить такие отношения с клиентом, в которых он сможет быть в высшей степени конгруэнтным, сможет испытывать к нему уважение и эмпатию. Уважение и конгруэнтность употребляются здесь не в общечеловеческом смысле, они обозначают терапевтические переменные, имеющие определеннные функции. Это обязательное условие для эффективности эмпатии. Эмпатия и конгруэнтность влияют на способность терапевта испытывать уважение к клиенту. Терапевтические переменные не имеют никакого другого непосредственного эффекта, кроме изменения отношения клиента к самому себе.

Объектом исследования процесса являются признаки процесса, то есть, переменные в поведении терапевта и клиента, а также признаки их взаимодействия. Особый интерес представляет вопрос, какие переменные могут вызвать изменения в поступках и чувствах клиента.

Иначе говоря, как терапевт должен себя вести, какими признаками должно характеризоваться поведение клиента, а также над какими качествами клиента нужно работать, чтобы стало возможным его конструктивное изменение.

Концепция тематически центрированной интеракции (ТЦИ) Рут КОН (1912-2010)

Рут Шарлотта КОН была вторым ребенком в состоятельной еврейской семье и воспитывалась в строгости. Ее отец был банкиром. Она начала изучать национальную экономику и психологию в Хайдельберге и в Берлине перед началом Второй мировой войны. В 1933 году она бежала в Цюрих, где она продолжила обучение в области психологии и, одновременно с этим, изучила психоанализ у Медарда БОССА. Кроме того, она изучала педагогику, теологию, литературу и философию. В 1941 году она

эмигрировала в Соединенные Штаты Америки. С 1965 по 1966 гг. она получила дополнительное образование в области гештальттерапии у Фрица ПЕРЛЗА и основала в 1966 году в Нью-Йорке и в 1972 году в Швейцарии семинары «Института живого обучения» (WILL) и Институт обучения, исследования и практики теменцентрированного взаимодействия (ТЦВ).

Рут КОН, которая всегда считалась психоаналитиком, начала проявлять большой интерес к терапии приключения и гештальттерапии, что привело к тому, что она развила свое собственное представление о психоанализе, причем она, исходя из иерархично-причинной практики, стала позднее двигаться в направлении гуманистического движения. Ее основной целью была возможность сделать доступными многим людям результаты психоаналитической практики и, в особенности, обратить познания в области групповой терапии к сущности воспитания.

В ТЦИ речь идет о том, чтобы в форме психологической дидактики применять философские принципы гуманистического характера. Выражением этой установки являются «экзистенциальные постулаты бытия»:

а) Будь своим собственным хозяином

Смысл первого постулата заключается в том, что нужно перенять ответственность за себя самого, способности в восприятии относительно своих мыслей, своих чувств и своего тела и принятие во внимание того, что не исключает волю к изменению. Также нужно взять ответственность за свой окружающий мир и способности к восприятию ожиданий, которые обращены к самому себе. Только я один несу ответственность за то, что и как я даю и беру.

б) У расстройств есть преимущество

Обычно под расстройствами понимается нежелательное или ненужное поведение или события, которые носят несколько неприятный характер. У Рут КОН совершенно иное представление о расстройствах. Они должны быть приняты как реальность, а, кроме того, должны быть возможности для их изменения.

В противоположность психоанализу, который пытается осознанно усилить расстройства, для того, чтобы таким образом лучше разрешить конфликт, КОН разделяет точку зрения гештальттерапевтов, которые ставят в центр немедленное противопоставление и переработку симптома переноса.

Для практического применения постулатов бытия КОН разработала динамический треугольник со следующими вершинами:

а) Я: личность отдельного человека

б) МЫ: группа

в) ОНО: тема группы

Этот треугольник заложен в шар, который представляет собой окружение, состоящее из времени, места и тех социальных, исторических и теологических данных, в которых встречается взаимодействующая группа. Эта структура является многосторонней, практической базой для работы ТЦИ-группы. Между факторами должен быть достигнут баланс, который и ведет к развитию.

Этот баланс не статичен, а достигается лишь в динамическом процессе. Руководителю приписывается задание: выдвинуть фактор треугольника, на который меньше всего

обращено внимание, на передний план. При этом руководитель должен вести группу и следить за структурой, как относительно содержательно-практического обмена, так и относительно собственной позиции, что возможно лишь благодаря детальному планированию.

КОН считает свою работу не только психолого-педагогической, но и политической. Также как и ФРОММ, она считает, что политическое преобразование должно быть осуществлено по инициативе отдельного человека, а не целого класса, как диктатура пролетариата.

Учителю, таким образом, достается двойное задание: с одной стороны, изменить действующие системные структуры через организаторскую и политическую работу, а с другой стороны, повлечь за собой изменения в собственной учебной работе. Политика, педагогика и терапия объединяются в этом случае в одном человеческом облике, который помогает понять высокое искусство преобразования и политического прогресса людям, находящимся в равном отношении к себе самому и своему организму, а также в отношении к «Ты» и к миру.

КОН видит в учителе или терапевте кого-то, чьим заданием является управление. Она выступает также за «обладание авторитетом» как позитивную и необходимую форму. Члены группы могут, таким образом, на примере учителя познать собственное обладание авторитетом и чувство ответственности при обращении с ним.

В связи с переносом и противопоставлением руководителю подобает особое значение в групповом процессе: он рассматривается не таким, какой он есть на самом деле, а всегда лишь с позиции познаний и воспоминаний каждого отдельного члена группы. КОН считает, что обращение с феноменом переноса является существенным инструментом педагога.

Таким образом, руководитель должен следить за балансом между Я, Мы и Оно, а также идти во главе, являясь живым примером экзистенциальных постулатов.

Вспомогательные правила должны поддерживать работу ТЦИ-группы, прежде всего, в начале. Необходимо отметить, что они не являются диктаторскими принципами. Они должны структурировать коммуникативное поведение и являются переносом или операционализацией обоих постулатов.

1. Раскрывай себя в твоих высказываниях, говори с помощью «Я», а не «Мы» или «Кто-то».
2. Если ты задаешь вопрос, то скажи, почему ты спрашиваешь, и что для тебя значит твой вопрос. Высказывайся самому себе и избегай расспросов.
3. Воздерживайся от интерпретации других так долго, как это возможно. Вместо этого высказывай твои личные реакции.
4. У расстройств есть преимущество.
5. Обращай внимание на то, что всегда только один член группы обладает словом, что он может высказаться, и ты должен к нему прислушаться.

6. Наблюдай за сигналами, поступающими из твоего тела и обращай внимание на сигналы этого рода у других участников группы.

Вспомогательные правила не нужно абсолютизировать, они являются ценными только вместе с их философскими основами.

КОН длительное время придерживалась мнения, что ТЦИ не является терапией. Изначально ТЦИ была задумана как педагогическая концепция «живого учения». Позднее ей стало понятно, что концепция также, в своей сущности, является терапевтической.

КОН направила свой взгляд, прежде всего, на преобразование настоящего, а не на анализ неоконченных ситуаций. Таким образом, она проходит путь между традиционной терапией и традиционной педагогикой, для того чтобы использовать преимущества групповой терапии также и за рамками группы.

В то время как психотерапия служит именно разрешению расстройств, а точнее, приведению в действие расстроенных областей, педагогика хочет исполнить и расширить «свободный потенциал». ТЦИ-группа отличается от терапевтической группы характером лечения расстройств. Если в последней объявленные расстройства тематизируются членом группы, первая воспринимает такие и проживает их, но при этом возвращается к содержанию. Заданием руководителя и является структурирование и организация.

Чувства допускаются таким образом, как их принимает часть группы, и они являются равнозначной темой наряду с другими содержаниями.

КОН осознает опасности тезиса «расстройства имеют преимущество», но она также знает и о возможностях и шансах для рабочего процесса, которые может иметь лечение расстройств.

Хотя на КОН оказали влияние экзистенциальная философия и феноменология, в данном случае нельзя говорить о прямом влиянии. Но все же, многое в ее концепции несет отпечаток экзистенциализма.

КОН в значительной мере отталкивается от «бытия в мире» ХАЙДЕГГЕРА. Отдельный человек представляет собой независимое целое, но он образует также и одно целое со своим окружением и условиями. Человек, который осознает свою зависимость и связанную с ней несвободу, может, таким образом, познать свою независимость и свободу, и даже расширить их.

Здесь также находит отражение и понятие «отношение Я-Ты» БУБЕРА. «Я» осознает себя в «Ты» другого или группы.

В итоге, аксиома «автономность и взаимодополнение» охватывает также и аспект настоящего. «Здесь и сейчас» выдвинуто на передний план, но должно всегда быть связано с прошлым и, прежде всего, рассматривать свое направление на будущее. Схожим с этим положением является понимание времени у ХАЙДЕГГЕРА и САРТРА.

Необходимость и возможность *свободы решения* содержит шанс изменить и расширить существующие границы. Парадоксом свободы является то, что она может раскрыться

только через обусловленность общественной и всеобщей несвободы. Решение, использовать индивидуальное свободное пространство, человек должен встретить как основу гуманной ответственности.

Благоговение по отношению к живому и его развитию стремится к ценности гуманности. Необходимо придерживаться смысла жизни и ценностей, даже если противники встают на пути, и возникает опасность. Ценностный смысл должен быть схвачен, необходимость оценивающего решения должна быть познана, так как она, ввиду будущего, играет ведущую роль, для того, чтобы таким образом уберечь человеческую сущность от разрушения.

Разногласие КОН с психоанализом упирается в психолого-педагогическую концепцию, которая должна пойти на пользу всем общественным группам. Она подчеркивает, что при столкновении между людьми всегда существует тема, причем она совсем не оспаривает ценность столкновения. Совпадение людей, принимая во внимание оба фактора, личностный и материальный уровень отношений, должно способствовать осуществлению личностных и содержательных целей и ценностей. Об успехе заботится не только руководитель, но и каждый член группы. КОН рассматривает происходящее в группе в смысле ценности прошлого, настоящего и будущего, в который каждое отдельное «Я» вносит свою исключительность, заключающуюся в жизненном опыте индивида. Также как и экзистенциальные философы, КОН говорит о перенятии ответственности в целостном «здесь и сейчас». В этой ответственности она видит форму социального и этического обязательства.

Таким образом, психоаналитически обусловленной концепции КОН придает экзистенциально-философский поворот, что делает ее концепцию полезной для гуманистической психологии.

Биографическая концепция Шарлотты БЮЛЕР (1893-1974)

Шарлотта БЮЛЕР родилась в Берлине в еврейской семье и была старшей из двух детей. В 1913 году она начала изучать естественные и гуманитарные науки в Берлине и во Фрайбуге в Брайсгау. В Дрездене БЮЛЕР посвятила себя позднее исследовательской работе в области детской и подростковой психологии и в 1920 году защитила докторскую диссертацию. В 1923 году Шарлотта БЮЛЕР стала преподавателем в Венском университете, после того как ее муж Карл БЮЛЕР стал штатным профессором психологии и руководителем недавно основанного Венского института психологии в Учебной Академии Вены. В 1938 году Шарлотта и Карл БЮЛЕР уехали из Вены. В то время как Карл БЮЛЕР получил должность преподавателя в Миннесоте, Шарлотта БЮЛЕР стала профессором в Осло и в Трондхейме. В 1940 году, незадолго до захвата Норвегии, она уехала в Миннесоту к своему мужу. Лишь в старости она вернулась к своим детям в Германию.

БЮЛЕР проявляла интерес, в первую очередь, к процессу жизни человека как целостному течению и связанным с этим жизненным воззрениям, целям, ожиданиям, проблемам и

жизненному итогу. Вопросы, связанные с удачей и неудачей в жизни, стоят у нее на переднем плане, так как она исходит из того, что лишь малое количество людей могут воспринимать жизнь как целостный процесс, а большая часть людей занята переживанием от одного дня до другого.

БЮЛЕР считает конструктивно живущим человеком того, кто прилагает усилия для реализации своего индивидуального потенциала, с помощью чего выражает свой внутренний мир, но он также участвует и в социально-культурной жизни. Таким образом понимаемая самореализация является самореализацией, проявляющейся в самоотдаче другим людям. Конструктивно живущий человек преодолевает сомнения и утраты, для того чтобы, несмотря ни на что, двигаться вперед к состоянию внутренней свободы. Индивидуальное целое является частью общественного целого, которое, в свою очередь, является частью конструктивно-смыслового духа стоящего во главе всего.

В перманентном процессе человек должен выносить решения и делать выбор между четырьмя основными жизненными тенденциями, которые во взаимодействии между собой ведут к исполнению и самореализации:

1. Тенденция к удовлетворению потребностей
2. Тенденция к сексуальности, к признанию собственного «Я», к самоограничивающему приспособлению
3. Тенденция к творческой экспансии
4. Тенденция к интеграции и поддержанию внутреннего порядка

Исполнение предполагает запрос всех четырех стремлений. В разговорах БЮЛЕР обнаружила, что четыре точки зрения, соответствующие четырем основным тенденциям, характеризуют жизненное осуществление или промах:

1. Счастье
2. Жизненные обстоятельства
3. Успех
4. Моральная самооценка

Согласно БЮЛЕР, все действия человека направлены на определенные цели, которые представляют собой ценности и смысл. Без веры или интенции человек не в состоянии перенести постоянный процесс выбора между основными тенденциями, для того чтобы достичь удовлетворения в самореализации.

«Целостность личности», по БЮЛЕР, является тезисом гуманистической психологии, что ее и отделяет от других психологических направлений. Но нужно отметить, что она опирается на результаты гештальтпсихологии. БЮЛЕР прославилась благодаря своим исследованиям, касающимся биографии как «целого». Это было для нее настолько важно,

что она противопоставила методы «биографического и клинического возвышения», как, например, «структурная эксплорация» прежним нормам статистических методов. При этом она, ссылаясь на ОЛПОРТА, предлагает следующие критерии:

- Чувство субъективной уверенности
- Совпадение известных фактов
- Душевная переработка
- Сила прогноза
- Социальное согласие
- Внутренняя консистенция

В то время, когда гуманистическая психология еще не была полностью признана наукой, БЮЛЕР одна из первых представила разработанную, научно доказанную феноменологическую концепцию. Биографический метод был представлен таким образом, что даже исследователи, стоявшие за рамками гуманистической психологии, заинтересовались данной концепцией.

В то время, как психоанализ понимает человека как определенное инстинктами существо, а бихевиоризм понимает его как систему раздражение-реакция, гуманистическая психология понимает человека живущим в направлении на себя самого, то есть на самореализацию.

Выяснением этой самореализации БЮЛЕР занимается в своих биографических исследованиях, причем она в качестве результата предлагает «жизненный итог», как позитивный, так и негативный. Таким образом, БЮЛЕР подтверждает положения экзистенциальной философии относительно того, что жизнь самореализуется на фоне «заброшенности» через акты «выбора» и «решения», причем человек очень хорошо осознает описанные выше тенденции и может решать что-либо, сам принимая на себя ответственность.

Концепция самореализации Абрахама МАСЛОУ (1908-1970)

Абрахам МАСЛОУ родился в Бруклине (штат Нью-Йорк) в еврейско-украинской семье. Он пишет, что его детство было несчастливим, и что он был изолирован от других детей, так что много времени он проводил в библиотеках. МАСЛОУ учился в Висконсинском университете в Мадисоне, где в 1934 году он защитил докторскую диссертацию. После того как он много лет преподавал в Бруклинском колледже в качестве профессора, он перешел в 1951 году в Бостон в Университет Брандейса.

Изначально МАСЛОУ являлся сторонником бихевиоризма, но позднее он обратился к традиции ГОЛЬДШТЕЙНА, так как он, выступая против пессимистической, исключительно партикулярной психологии, создал другую, которая была направлена на то, чтобы обратить внимание на «хоршее» в человеке с целью самореализации.

В своем главном произведении «Мотивация и личность», опубликованном в 1954 году, МАСЛОУ занимается вопросом, касающимся человеческих потребностей. МАСЛОУ подразделяет потребности на первичные, или низшие, как, например, голод, половое

влечение и сон, и вторичные, или высшие, которые выступают тогда, когда удовлетворены первичные потребности.

Иерархия потребностей по МАСЛОУ выстроена следующим образом:

В качестве так называемых низших потребностей выступают:

1. Физиологические потребности (питание, питье, кров, одежда, половое влечение, сон, кислород)
2. Потребность в безопасности
3. Потребность в любви и принадлежности к чему-либо
4. Потребность в уважении

В качестве высших потребностей он приводит целостность, совершенство, удовлетворение, справедливость, оживленность, содержательность, простоту, красоту, доброту, своеобразие, легкость, искренность, скромность.

Также как и низшие физиологические потребности, высшие не образуют между собой иерархии. Когда удовлетворены все потребности, может проявиться «подлинная» потребность: самореализация как жизненный источник. У большинства взрослых людей потенциалы самореализации остаются неиспользованными, так как они занимаются удовлетворением первичных потребностей. Но несмотря на это, и они в течение своей жизни могут получить чувственный опыт самореализации.

На основе этой теории МАСЛОУ изучал самореализацию как здоровую жизненную тенденцию человека на людях, которые, по его мнению, достигли своих целей. При этом исследовании, которое касалось как живых людей, так и исторических личностей, он ссылался на здоровых, а не на душевно больных людей, как это было ранее принято в психологии. Он выделил 18 признаков, которые могли бы охарактеризовать как самореализовавшегося человека, так и «здоровое общество»:

1. Лучшее восприятие реальности
2. Принятие (себя самого, других, природу)
3. Спонтанность, простота, естественность
4. Отношение к проблематике (ориентация на проблему, а не на свое собственное «Я»)
5. Объективность, потребность в собственности
6. Автономия, независимость от культуры и окружающего мира, воля, активные действия
7. Уважение к ценностям
8. Мистический опыт, предел опыта

9. Чувство коллективизма
10. Межличностные отношения
11. Демократическая структура характера
12. Различение средства и цели, добра и зла
13. Философское, невраждебное чувство юмора
14. Творчество
15. Протест против приспособления, трансцендентности каждой отдельной культуры
16. Наличие несовершенств у самореализовавшихся людей
17. Ценности и самореализация
18. Решение дихотомий в процессе самореализации

Исходя из этой концепции, можно назвать хорошим все то, что способствует самореализации. Ненормально, психопатологично и плохо то, что препятствует этому развитию, подавляет его или нарушает. Таким образом, психотерапия – это все то, что помогает вернуть человека на тропу самореализации.

МАСЛОУ требует того, чтобы психология не настаивала на мнении, что человек, например, является злым, а уделяла бы в равной мере внимание обеим сторонам бытия: как добру, так и злу.

МАСЛОУ принимает бихевиоризм и психоанализ с точки зрения некоторых аспектов их методов, но он придерживается дистанции относительно создаваемых ими обликов человека, для того чтобы придти к новому облику, который касается заложенной в человеке высшей природы.

С точки зрения истории, МАСЛОУ является выдающимся представителем гуманистической психологии. Он обращается против психологии, которая рассматривает человека вне его целостности, против дуализма тела и души, который не признает принцип целостности самореализующегося организма. Как и другие представители гуманистической психологии, МАСЛОУ придерживается точки зрения, что об организменном процессе самореализации речь может идти только в том случае, если человек стоит на позиции полярности жизни и активно схватывает процесс.

Особый вклад МАСЛОУ в гуманистическую психологию состоит в том, что он подчеркивает аспект предела опыта. В рамках концепции самореализации всплывают также и рационально недоступные опыты. Психология охватывает аспект целостного восприятия, который обычно являлся правом религии и философии. Они воспринимаются также серьезно, как и другие опытные сферы. Концепции предела опыта приписывается заключительная функция в теории МАСЛОУ со следующими предположениями:

1. Пределы опыта как составная часть мира относятся к целостному восприятию. Оно является одномоментным телесным слиянием с миром.

2. Предел опыта является выражением обычно скрытой реальности, она дополняет реальность решающим аспектом, который относится к целостности. Маслоу говорит о расширении образа человека за счет допуска восприятия и опыта во все сферы бытия, как хорошие, так и плохие.

Социально-психологическое развитие нео-психоанализа Эриха ФРОММА (1900-1980)

Эрих ФРОММ родился в 1900 году во Франкфурте-на-Майне и вырос в ортодоксальной еврейской семье, из которой вышло много раввинов. Сначала он изучал юриспруденцию во Франкфурте, но затем ФРОММ переехал в Хайдельберг, где он изучал социологию и защитил в 1922 году докторскую диссертацию о «Еврейском законе». В 1926 году он женился на психоаналитике Фриде РАЙХМАНН, а в конце 20-х годов начал изучать психоанализ у Ханнса САКСА. С 1930 года он возглавлял отдел социальной психологии в Институте социальных исследований во Франкфурте, а в 1934 году эмигрировал в Соединенные Штаты.

Основа взглядов ФРОММА была заложена влиянием нескольких сторон:

- Ветхий Завет (что ему было донесено, прежде всего, преподавателем талмуда по фамилии РАБИНКОВ),
- психоанализ (самоубийство молодого знакомого пробудило в нем интерес к теориям ФРЕЙДА),
- работы Карла МАРКСА (его образ он воспринимал как центрально гуманистический, несмотря на многочисленные политические интерпретации). По ФРОММУ, у МАРКСА речь идет о реализации религиозности в реальной общественной жизни.
- четвертым источником влияния послужили восточные мудрецы. Прежде всего, его очаровал буддизм, представляющий собой вариант религии без абсолютной авторитарности и иррациональной мистификации. На основании историко-материалистического метода ФРОММ связывает общественные определения индивида в том виде, в каком они были проинтерпретированы МАРКСОМ, личностную определенность по ФРЕЙДУ с религиозным горизонтом человека, который ФРОММ, прежде всего, познал в иудаизме, христианстве и буддизме. Общее между этими мыслительными направлениями ФРОММ ищет в требовании выстроить общественные обстоятельства таким образом, чтобы человек мог жить в бытии, раскрывая свои силы.

ФРОММ, который изначально считал себя «хорошим учеником» фрейдовского психоанализа, пришел в своем творчестве к критике психоанализа, которая включает в себя следующие положения:

- Человек ограничивается инстинктивной потребностной сущностью. Но человек должен рассматриваться как целостность, чьи потребности складываются из его общей жизненной

ситуации, а не только из его либидо-развития. Человек также не зависит от экономических отношений и общественных структур.

- Образ человека по ФРЕЙДУ нацелен на эгоистического человека, чье стремление состоит в отходе от неохоты, являющейся несчастьем. Психоанализ, таким образом, не приходит к позитивному облику человека, в котором бы лежала предпосылка для свободного общества.

- ФРЕЙД приписывает человеку конструктивную тенденцию, которая направлена на развитие, и деструктивную, которая несет в себе нарушение жизни. Но по ФРОММУ, деструктивная тенденция побеждает не так, как по ФРЕЙДУ, а она проявляется лишь тогда, когда человек не достиг жизненной тенденции.

Как и МАРКС, ФРОММ, говоря о человеке, не делает различий между «природой» и «сущностью». Сущность человека отличается от его исторического существования, причем сущность рассматривается в общем как человеческая природа. Константные потребности, такие как сексуальность или голод, являются составной частью человеческой природы, которые, соответственно культурной обусловленности, могут иметь различное проявление. Относительные потребности, такие как деньги, эстетика и ценности являются не существенной составной частью, а выражением определенных общественных структур. Человек от рождения наделен константными потребностями, которые развиваются соответственно историческим ситуациям и расширяются через относительные потребности.

ФРОММ понимает рождение как процесс возникновения личности. Эволюцию человечества он также рассматривает как процесс. Человек определяется как примат, который на эволюционной точке начал свое развитие. На этой точке детерминация через инстинкты достигла минимума, а развитие мозга – максимума.

Человек как наделенное разумом и обладающее сознанием существо признает ограниченность своего существования, дихотомию между жизнью и смертью, между раскрытием всех своих возможностей и протупающего на коротких жизненных подъемах «трагического конфликта».

Другая дихотомия заключается в контрасте одиночества и нахождения в отношениях, а также поиска отношений.

Наряду с экзистенциальными, существуют также и исторические дихотомии. Они созданы самим человеком, и он должен ответственно и продуктивно заботиться об их решении. Это ведет к перманентному нарушению внутреннего равновесия, так как определенность и неопределенность заменяют друг друга. Из этого, для того чтобы избежать расстройств, складывается попытка открыть новое равновесие. Это процесс «самостановления».

Такие физиологические потребности, как голод, жажда, сон и половое влечение имеет как человек, так и животные. Они могут быть удовлетворены в определенной мере, также как и экзистенциальные потребности находят удовлетворение. В своих произведениях «Анатомия человеческой деструктивности» и «Пути из больного общества» ФРОММ приводит следующие экзистенциальные потребности:

1. Ориентация и отдача
2. Кровная связь

3. Идентичность
4. Трансцендентность
5. Потребность на что-либо повлиять

Человека можно понять только в динамике взаимодействующего процесса между индивидом и обществом. ФРОММ принимает это во внимание в своей книге «Бегство от свободы». Человеку предоставляется альтернатива: либо покориться зависимости и подчинению, либо приложить усилия для реализации своей исключительной, индивидуальной свободы.

Согласно ФРОММУ, на историю человечества наложила отпечаток борьба за свободу. Но создание тоталитарной системы указывает на то, что наряду с порывом к свободе для человеческой сущности характерно еще и стремление к подчинению.

Человек живет в общественной ситуации, в которой он сначала ничего не может изменить. Только лишь с помощью принятия ситуации может быть предпринята попытка совместно с другими людьми провести изменение, которое осуществляется не только на общественном уровне, но и внутри индивида. Человек в процессе истории все больше отделяется от своих первоначальных условий. В процессе индивидуализации человек все больше отделяет «пуповину», которая его связывает с окружающим миром и делает его несвободным.

Эта возрастающая свобода имеет диалектический характер, так как, с одной стороны, означает возрастание силы себя самого и своих возможностей к действию, а с другой стороны, соприкасается с возрастающим одиночеством и собственной ответственностью. При этом ФРОММ различает два вида свободы: «свобода от», которая касается освобождения от данных условий, и «свобода к», представляющая собой позитивную свободу с целью реализации. Если процесс движения вперед подавляет индивидуальность, то «свобода от» может стать невыносимым грузом, который ведет к стремлению к подчинению и несвободе и открывает, таким образом, возможности для создания тоталитарной системы.

ФРОММ пытается вывести диалектику свободы из анализа политико-экономических структур средневековья и связать их со свободой индивида. Дух свободы в эпоху Ренессанса и Реформации является основой для раннего капитализма. Человек этого времени выплывает из преиндивидуальной сущности и начинает понимать себя как сепаратную величину. Одновременно с этим он сталкивается с оборотной стороной свободы. Человек вдруг как чужак противопоставляется опасному миру, в котором возможности мира выступают на передний план. Проблема, по ФРОММУ, заключается в том, что едва ли многие люди сделают шаг к «свободе от», но не перенимают одновременно с этим ответственность за связанное с этим одиночество и не предпринимают подлинное освобождение в «свободе к» вместе с другими. Если это не удастся, то это может быстро привести к отдаче новых зависимостей, что ФРОММ видит возможным осуществить в повороте от феодализма к капитализму.

Но ФРОММ развивает также и конкретные представления о том, как может осуществиться преодоление. Самореализация для него является креативной деятельностью, которая охватывает человека во всей цельности. В этой цельности человек может развить

деятельность, которая делает для него возможным индивидуальную самореализацию при одновременной включенности в мир. В такой спонтанной деятельности и кроется, по ФРОММУ, возможность самореализации и объединения с миром. Для этого он называет три важных компонента:

- любовь человека
- работа человека
- неповторимость человека

Эти признаки делают возможным действительное освобождение, а также солидарность с другими людьми. Приобретенная таким образом новая уверенность не является той, которая основывается на других, а она основана на собственной спонтанной деятельности. Не оценивая ситуацию оптимистично, ФРОММ видит здесь шанс к развитию демократического общества, которое не подвержено тоталитарным и жестоким опасностям.

Вклад ФРОММА в гуманистическую психологию является, прежде всего, теоретическим. Его гуманистическое мировоззрение скорее является философско-политической основой пересмотра психоанализа, а также теоретической базой гуманистической психологии.

Его особый вклад в гуманистическую психологию заключается в том, что ему удалось поставить индивидуальное значение человека в рамках общественного анализа в один ряд с экономико-историческими условиями. ФРОММ отграничивает себя в своем понимании «самореализации» от других психологов, принадлежащих к направлению гуманистической психологии. Он характеризует ее как исторический и вместе с этим коллективный процесс перманентного разногласия человека с природой, причем индивидуальные потребности являются результатом исторически-коллективного процесса, который является конкретно и актуально познаваемым.

Обобщение

Гуманистическая психология – это не теоретическое сооружение, которое перенимает традицию, а движение, которое перенимает течения духа времени, которое имеет всемирную направленность на психологию.

1. Европейская экзистенциальная философия и феноменология образуют значимый фон для концепций гуманистической психологии.

- страх и свобода как обуславливающие друг друга аспекты человеческого бытия
- возможность и необходимость выбора и решения и вытекающая из этого ответственность
- современность
- интенция
- бытие в мире

Все это является аспектами, которые в представленных образованиях могут выражаться разными способами.

2. В качестве дальнейших философских влияний должны быть упомянуты:

- a) Марксизм

Коллективные действия и сущность человека ставятся на центральную позицию. Гуманистическая психология расширяется, таким образом, вокруг политического измерения человеческого бытия.

б) Ветхий Завет

Учения пророков «Ветхого Завета» с их этическими принципами, как, например, вера, любовь, надежда и идея человеческой общности стали находиться в распоряжении гуманистической психологии.

в) Буддизм

Из идей буддизма в гуманистическую психологию были переняты, прежде всего, следующие:

- знание в смысле интуитивного наблюдения для постижения целостности вещи,
- диалектическое понимание полярностей,
- представление единения с природой и космосом на пути внутреннего погружения,
- отказ от абсолютной авторитарности.

3. Эра проведенной РУЗВЕЛЬТОМ экономической реформы образовала политико-исторический фон хозяйственного, научного и культурного расцвета и сделала возможным, таким образом, развитие в психологии

а) бихевиоризма и гуманистической психологии в противовес психоанализу, и одновременно с этим

б) гуманистической психологии в противовес бихевиоризму.

4. Важнейшие понятия гуманистической психологии звучат таким образом:

а) Выбор, решение, ответственность

б) Целостность

- индивидуальная тела, духа и души и рассмотрение полярностей
- во взаимодействии как единстве «Я» и «Ты»
- в отношении между индивидом и миром/окружающей средой как обществом
- в смысле научно-теоретического требования бытия в мире

в) Самореализация

г) Здесь и сейчас

5. Возникновение гуманистической психологии как «третьей силы» немыслимо без бихевиоризма и психоанализа. Представители гуманистической психологии часто выходят из этих направлений и никогда не воспринимаются как их противники, так как речь для них идет, в целом, о дальнейшем развитии психологии.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОДРАМА

В 1980 году Хиларионом ПЕТЦОЛЬДОМ психодрама была причислена к методам гуманистической психологии. По его мнению, психодрама может по праву считаться «старейшим методом гуманистической психотерапии», а МОРЕНО, который является основателем психодрамы, может рассматриваться в качестве выдающегося представителя и пионера этого направления. Наиболее важные концепции гуманистической психологии МОРЕНО развил уже в 20-30-е годы, задолго до РОДЖЕРСА, ПЕРЛЗА, МАСЛОУ и многих других, кто внес свои идеи и методы в развитие «третьей силы». МОРЕНО являлся предшественником, инициатором, вдохновителем для некоторых из названных

протагонистов. Сам же себя он определенно никогда не причислял к представителям направления гуманистической психологии. Но благодаря ему, психодрама МОРЕНО была учреждена как самостоятельный метод групповой психотерапии. Свои первые успехи в психологической групповой работе он в 1966 году назвал «третьей революцией в психиатрии». «Третьей силой» должна была стать не гуманистическая психология, а его психодрама, его социатрия. Дж.Л. МОРЕНО со своей личностью и связанными с этим претензиями по поводу оригинальности и авторства, со своим пророчеством, с эгоизмом интеграции мыслей стоял поперек дороги психологического движения. Создается такое впечатление, что он этого вовсе не хотел. В своем позднем произведении он развил религиозное, космологическое направление. В 1959 году он пишет: «Новые ценности имеют космодинамическую природу. Новые жизненные силы человек получает благодаря его космической связи.» (Moreno, S. 8)

Классическая психодрама МОРЕНО, представителем которой в Германии, в основном, является Грете ЛЕЙТЦ, была подвергнута различным дополнениям. За первую вариацию первоначального сеттинга взялась ученица МОРЕНО Хайке ШТРАУБ: она в значительной мере включает в психодраму групподинамические методы, используемые в других направлениях психотерапии. Но все чаще методы психодрамы применяются и в психоаналитической терапии. Адольф ФРИДМАНН в Швейцарии и Серж ЛЕБОВИСИ во Франции, а позднее, с 1950 года, Дидье АНЗЬЕ, БАСКЕН, ВИДЛЕХЕР и другие использовали психодраму частично в ортодоксально-психоаналитической концепции. ЭРДМАНН и ХЕННЕ видят общие черты между психодрамой МОРЕНО и аналитической психологией К.Г. ЮНГА, прежде всего, в цели терапевтического развития событий: собственная сущность должна быть раскрыта в целостности, необходимо добиться встречи с самим собой, увеличения индивидуальной автономности и социальности. Социальные феномены связывают Альфреда АДЛЕРА и Дж.Л. МОРЕНО, так что последователи АДЛЕРА, как например, АНСБАХЕР, АКЕРМАНН, КОРСИНИ и ДРЕЙКУРС начали практиковать психодраматические методы, не пользуясь, однако, теоретическими концепциями МОРЕНО. Поведенческие терапевтические ролевые игры были созданы уже в 40-е годы ЦАНДЕРОМ и ЛИПИТТОМ на основании интервенционной и социометрической практики МОРЕНО. Ролевые игры стали с тех пор все чаще применяться для тренировки желаемого способа поведения. Под влиянием когнитивной поведенческой терапии и мультимодального основания ЛАЦАРУСА ролевая игра завоевывает большое значение. С 1969 года ПЕТЦОЛЬД пытался связать психодраму с поведенческой терапией. «Бихевиодраму» он понимает как выражение уточнения поведенчески-терапевтического элемента в психодраме, а также он прилагает усилия к тому, чтобы психоаналитические элементы психодрамы работали свободно (Petzold in Völker, S. 211) Тетраидная психодрама должна осуществить интеграцию различных направлений в психодраме. ШУТЦЕНБЕРГЕР пыталась сочетать теории ФРЕЙДА, МОРЕНО и ЛЕВИНА с привлечением гуманистически-психологических оснований РОДЖЕРСА. Ее теоретические формулировки остались растерянными, но при этом видны ее усилия, направленные на то, чтобы создать интегративную психодраматическую терапию. Таким образом, ПЕТЦОЛЬД развил элементы интегративной драматерапии для того, чтобы основать тетраидную психодраму. При этом он сочетает психодраму МОРЕНО и терапевтический театр Ил ДЖАЙН с терапией образов и движений. После начальной фазы следует фаза действия, фаза интеграции, а завершает процесс фаза переориентировки. Собственно говоря, он просто добавил к классической драме античности с фазами протазиса, перипетии и лизиса фазу натренировки новых способов поведения, ролевой тренинг.

Гуманистическая психодрама является новой формой психодрамы. После обращения к первоначальным мыслям МОРЕНО, в гуманистической психодраме началась переформулировка идей и теорий. Она касается как концепции МОРЕНО, так и заново полученных знаний из интенсивной практики гуманистической психодрамы, начиная с 1980 года и по сегодняшний день. В гуманистической психологии стали необходимы новое оценивание и описание целей и методов.

На центральную позицию ставится индивидуальная ответственность человека за себя самого и за общество. Цель самореализации каждого отдельного человека осуществляется в группе и с помощью группы.

Облик гуманистической психологии включает в себя:

- веру в возможность саморазвития и самореализации индивида,
- признание себя самого и других членов группы,
- надежду и чувство ответственности за достойную человека жизнь в этом мире,
- отказ от абсолютного требования искренности и авторитарности.

Здесь каждый человек автономен и одновременно с этим обладает социальными связями, он ответственен за свою жизнь.

Для терапии в гуманистической психодраме это означает, что каждый с помощью своего социального окружения способен учиться и изменяться. Это также означает, что терапевт «лечит» человека из вне и настраивает его на то, чтобы исследовать себя самого, определить свои цели и действовать в соответствии с ними. Ответственность за себя самого остается при этом у клиента. В ходе терапевтического процесса клиент узнает о том, что он делает выбор и принимает решения осознанно и перенимает на себя за это ответственность. Он, например, выбирает, какую тему он хотел бы проработать в группе, в какой сцене может быть представлена данная тема, и при помощи каких членов группы он мог бы провести терапевтическую работу. Также каждый член группы в гуманистической психодраме выбирает масштаб, исходя из которого он представляет группе свои требования и прорабатывает их. Терапевт обладает специальной компетенцией, благодаря которой он может требовать процесса изменения. Так как психодраматическая работа является работой по выражению каждого в группе и с помощью группы, то группа, так же как и отношение терапевт-клиент, имеет большое значение, так как она, являясь вспомогательным «Я» или двойником, выстраивает работу по выражению.

При помощи терапевта протагонист выстраивает игровую сцену, в которой особенно отчетливым становится конфликтный способ переживания и проработки ситуаций. Одновременно со своей темой протагонист представляет и тематические компоненты других членов группы. Предшествующая игре протагониста фаза разогрева в начале групповой встречи, прежде всего, помогает каждому члену группы найти свою тему и внести ее в групповой процесс, так что внутри группы может возникнуть общее состояние выражения. Фаза разогрева завершается социометрическим выбором. Группа выбирает своего протагониста. При этом выбор протагониста, как социометрическая и тематическая

кристаллизация, определяется более или менее знакомыми личными тематическими компонентами. В ней проявляются тематические и социометрические связи, которые возникли на фазе разогрева. Групповой процесс становится сконцентрированным на общей рабочей теме, которая привязана к одному члену группы, что помогает, в свою очередь, сфокусировать внимание группы. Выбор протагониста является, таким образом, кристаллизованным уплотнением определенных личных тематических компонентов членов группы. Последующая игра протагониста представляет собой интенсивную форму коммуникации с группой и является составной частью, способствующей формированию конгруэнтных структур отношений внутри группы. Изложение и оформление протагониста всегда является излагающим «разговором» с группой. В данном «разговоре» группа принимает участие в имманентной игровой форме через дублирование и игру вспомогательного «Я», а также в завершающем шеринге. Важное значение имеет и то, кто из членов группы выбирается протагонистом в качестве вспомогательного «Я». Выбор вспомогательного «Я» не является произвольным, а обоснован отношением, которое является эмоциональным и содержательным соединением биографического эмоционального состояния протагониста в данный момент и социометрической актуальности в группе. Это означает, что отношения в группе понимаются не только как фундамент ролевой игры, но они также вступают и в ролевую игру.

Участники игры и терапевт поддерживают протагониста в психодраматической игре при изображении субъективно ощущаемых им истины и мира переживаний. Это не является задачей участников, импровизировать в роли вспомогательного «Я» или двойника, а они должны при помощи ролевого обмена перенять мир представлений протагониста и выстроить ситуацию в его смысле, в его выкладывании и толковании роли. Протагонист задает роль, конкретизируя сначала в ходе ролевого обмена роль вспомогательного «Я». Участники, таким образом, в качестве вспомогательного «Я» вводятся в мир представлений протагониста, для того чтобы прочувствовать его и выстроить все с его точки зрения. У протагониста из этого возникает целостное ощущение, что он реализовал себя в идеальной степени. Он занимает центральную позицию, становится самым важным лицом собственного мира, он позволяет возникнуть собственному авторитету и личной компетентности. Он начинает действовать свободно и структурировать свой мир креативно более эффективно. Участники группы в роли вспомогательного «Я» могут представлять не только людей из социального окружения протагониста, но и его мысли, представления и чувства. В результате этого протагонист может рассмотреть их со стороны, познакомиться с ними ближе, столкнуться с ними, модифицировать их или отстраниться от них.

В тот момент, когда протагонист позволяет предстать своему миру на сцене, он раскрывает новые аспекты своей жизненной ситуации, которые до сих пор имели для него другое значение или совсем отсутствовали. Посредством изображения своих внутренних мыслей, представлений, фантазий, посредством их экстернализации, при помощи игры вспомогательного «Я» он переживает изменение смыслового контекста, что помогает ему отделиться от старых конструкций действительности или же изменить их, самому придти к более уместному толкованию своего мира.

Принципиально, каждый член группы может быть приглашен в качестве двойника, причем он сам определяет степень своей активности. При эмансипаторском равновесии взятия и отдачи все это представляет собой достаточно длительный процесс для каждого члена группы, в конце которого при помощи просмотра и собственных проб растет осознание того, что с помощью вовлеченности в данный процесс можно быть полезным и для других членов группы. Кроме того, каждый понимает, насколько это важно и ценно, во время

группового процесса перенимать что-либо от других, понимать других, быть ближе к ним и идти с ними по одному пути.

Чем чаще член группы использует шанс взятия на себя роли двойника в процессе терапии, тем лучше он учится понимать других людей через проникновение в их сущность. Это помогает снизить его социальные страхи не только в группе, но и повседневной жизни. В течение психодраматической работы он знакомится со многими ролями и приобретает уверенность при обращении с ними. Он больше не противопоставляет себя другим, а пытается найти вместе с ними путь к согласию. Вследствие этого, в ходе терапевтического процесса растет готовность принять и уважать других членов группы, а также, в широком смысле, людей из социального окружения такими, какие они есть, и постичь их возможности и границы.

Основным намерением гуманистической психодрамы является способствование самостоятельному развитию членов группы в рамках группового процесса. Все психодраматические методы подчинены этой целевой установке. Они касаются членов группы, группы как целого и сводятся к протагонистам как представителям группы. Члены группы определяют содержание и размер своей активности, ограничиваясь при этом лишь социальной групповой реальностью.

Представители гуманистической психодрамы полагают, что человеку присуща естественная потребность роста и самореализации.

В терапевтическом групповом процессе можно использовать эту потребность. Это способствует оценивающему, невозмутимому доверию у руководителя и у членов группы относительно того, что терапевтический процесс делает успехи, и что клиент, включенный в социальную среду, находит путь к самому себе, используя при этом собственные силы. В гуманистической психодраме, по образцу гуманистической психологии, представлена положительная картина творческого, креативного человека как в отношении индивидуального развития, так и в отношении конструктивного и креативного столкновения в отношениях с другими людьми и с миром. Человек, будучи живым организмом, активен и стремится к тому, чтобы раскрыть свои творческие способности. Тенденции к самоактуализации являются основополагающими движущими силами организма, которые в постоянном обмене с окружающим миром при благоприятном стечении обстоятельств позволяют дальше развивать и дифференцировать имеющиеся способности. Организм человека направлен на самореализацию, ценности, смысл, цели, на его тенденцию к «хорошему образу» и к переходу за границы, самореализация и целостное развитие являются его намерением, характеристикой бытия человека. В принципе, каждый человек обладает способностью в ходе определенных процессов самостоятельно развить свою личность, свое поведение и ощущения в направлении зрелости и самореализации. «Я» находится в непрерывном процессе изменения и развития.

В гуманистической психодраме самопознание и самореализация являются существенными аспектами терапевтического процесса. Для члена группы отправной точкой для изменения или переориентации в своих ощущениях и поведении в направлении большей удовлетворенности и признания себя самого всегда являются субъективные переживания, чувства, мысли и собственный опыт. Одновременно с этим, они всегда связаны с социальной реальностью. В практической терапевтической работе рассмотрение биографии отдельного человека тесно связано с социометрией группы. Если индивиду

удается установить баланс между личностной и социальной идентичностью, то может развиваться состояние удовлетворенности. Самооценка у человека возникает тогда, когда человек может реализовать свое желание самоуважения и социального признания.

Основание групповой терапии в гуманистической психодраме предлагает, таким образом, хорошие предпосылки и возможности, для того чтобы участники группы могли установить и реализовать равновесие, баланс между личными и социальными компонентами «Я».

Все психические процессы являются целенаправленными и значимыми.

В качестве существенной мотивации человека принимаются во внимание поиски смысла и удовлетворения. Относительно психодраматерапии это может быть стимулом к исследованию и улучшению отношений с людьми социального окружения, так как только таким образом опыт каждого в интеракции и коммуникации с другими людьми открывается и расширяется, что позволяет дополнить и изменить его взгляды на жизнь.

Человек понимается лишь как целостное живое существо, как действующий субъект в своем социальном окружении.

В гуманистической психодраме рассматриваются не отдельные расстройства. В центре процесса изменения находится человек со своими взглядами на жизнь. Именно на него и ориентируется терапевт в своих методах, а также другие члены группы при организации терапевтического процесса в группе. При этом такие гуманистические ценности как свобода, справедливость и человеческое достоинство представлены терапевтом и присутствуют в его позиции и методах, способствуя при этом формированию определенных норм в группе.

Аспект целостности в гуманистической психодраме имеет важное значение на многих уровнях:

На индивидуальном уровне он рассматривает человека как психофизическое целое. Человек является целостным в отношении своих различных систем, таких как мысли, чувства и тело. Человека стоит рассматривать как единство тела, души и духа, а также как единство человека и окружающего мира. В психодраме субъективный мир участников находит место во всевозможных гранях человеческой реальности. При этом целостность подразумевает также и спектр индивидуальных тем. В центре стоит не лечение отдельных расстройств, а весь человек с его индивидуальным взглядом на жизнь.

Одновременно с этим, аспект целостности включает и социальную вовлеченность человека, человека как психофизическое социальное существо. Что касается методов групповой терапии, то здесь гуманистическая психодрама посредством групповой реальности располагает, так сказать, встроенным критерием реальности. Для каждого отдельного человека группа является визави, с которым можно заговорить о своих проблемах, чувствах и сообщениях. В группе происходят интенсивные процессы коммуникации, и это может соответствовать социальному состоянию отдельного человека.

В терапевтическом процессе аспект целостности проигрывает также способ терапевтического хода действий, т.е. психодрама не является «лечением говорением»,

направлена не только на речь и не просто толкуется диадически. В рамках своей основополагающей структуры, психодрама открыта для большого количества методов.

Психодрама не столько рассчитана на анализ, сколько на интеграцию, конфликты базируются не только на сценах или изначальных ситуациях из прошлого, а здесь постоянно имеют место актуальные в данный момент, самостоятельно сконструированные темы. Они проигрываются в «здесь и сейчас».

Гуманистическая психодрама происходит в «здесь и сейчас».

Многим людям проще находиться со своими мыслями и чувствами в прошлом или в будущем, чем в настоящем. Вследствие этого, «настоящая жизнь» для них начинается либо лишь в будущем, либо уже состоялась в прошлом. Таким образом, происходит побег от столкновения с актуальными жизненными темами, скрытый потенциал развития остается неиспользованным. Важной целью терапии в гуманистической психодраме является концентрация на настоящем времени. Гуманистическая психодрама проходит в «здесь и сейчас», независимо от того, находит ли выражение прорабатываемая тема в сцене прошлого, настоящего или будущего, или представлена ли она сценой, которая опирается на реальное событие. При этом «здесь и сейчас» должно складываться из настоящего, прошлого и будущего, так как значение настоящего вытекает как из пережитого в прошлом, так и из знаний о возможностях в будущем.

Ведущий при этом выполняет задачу, заключающуюся в том, чтобы следить за тем, чтобы протагонист и вспомогательные «Я» оставались в сцене, в их соответствующей роли, в «здесь и сейчас», вместо того чтобы вступать в метакоммуникацию, сообщая о том, как данная сцена разворачивалась в прошлом, или как она, предположительно стала бы происходить в будущем. При проработке темы ведущий помогает протагонисту выяснить, какая тема выступает на передний план, и с какими чувствами и потребностями она в данный момент связана. При этом протагонист должен узнать, «что» он воспринимает в данный момент: например, это может быть то, что его сердце начинает биться быстрее, что он принимает другое положение тела, или же в нем начинает изменяться какое-то чувство, и он понимает, «как» это произошло, и какое значение он придает своему восприятию в отношении своей темы в данный момент.

Недирективная позиция в гуманистической психодраме, опирающаяся на эмпатию, уважение и конгруэнтность

В гуманистической психодраме прослеживается – особенно в том, что касается установки и позиции ведущего или терапевта – четкая параллель с миром идей К.Р. РОДЖЕРСА. То, что РОДЖЕРС называл личностно ориентированным основанием, в гуманистической психодраме является основанием, ориентированным на протагониста.

Ведущий в гуманистической психодраме ориентируется на заданные величины или эмоциональные переживания протагониста. Он отвечает за то, чтобы оформить тему протагониста в ее субъективной действительности. При этом ведущий должен, по возможности, действовать недирективно и применять «материал», который предоставляет протагонист, и ничего не «переворачивать» в терапевтическом сеттинге из того, что не соответствует его заданным величинам или его переживаниям. Если ведущий, двойник

или вспомогательное «Я» вносит игру аспекты, которые сформулированы исходя из его интуиции или опыта, то они должны предъявляться по отношению к протагнису как предложение или вопрос, чтобы он мог решить, принять данный аспект в терапевтический процесс или отказаться от него. При этом как ведущий, так и члены группы, исходя с позиции своих ролей, должны осуществлять вмешательство, относясь к протагнису с высокой степенью эмпатии, т.е. понимать его с сочувствием, а не оценивая. Идеальным образом, ведущий и группа вживаются в протагнису таким образом, что они стремятся как можно более точно понять и ощутить его эмоции, не теряя при этом их собственную идентичность и дистанцию по отношению к протагнису и его теме. При этом то, что выражает протагнису, не обязательно должно считаться хорошим, а это должно восприниматься исходя из его индивидуальных особенностей без предвзятости и оценивания.

При этом ведущему, исходя из его гуманистической позиции, нужно обращать особое внимание на то, чтобы не возникла выраженная иерархия терапевт-клиент. Ведущий в гуманистической психодраме конгруэнтен, т.е. он находится в согласии с самим собой. Он, не боясь многоплановости, осознает свои собственные чувства и установки и может их показывать, что вовсе не означает, что он все в неотфильтрованном виде передает протагнису, а что означает, что он может соответствующим образом сделать прозрачным то, что он считает необходимым для процесса развития протагнису. При этом ведущий допускает имеющее отпечаток неподдельности отношение человека к человеку, в котором возможно имеющиеся различия в уровне образования или знаний являются второстепенными.

От такого типа отношений пользу получают как члены группы, так и ведущий, так они могут, таким образом, развиваться и чему-то подучиться.

Наряду с особым акцентом гуманистического основания, необходимой из-за особой направленности основания групповой терапии в гуманистической психодраме является и специфическая позиция ведущего.

- а) особое уважение индивидуальности в ее социальной ответственности посредством ведущего приводит, как правило, к доверительной обстановке в группе
- б) к тому же, важным является принятие во внимание органично раскрывающегося, ориентированного на групповой процесс сопровождения, а также
- в) применение ведущим различных психодраматических методов

Тема отдельного человека, другого и группы в гуманистической психодраме

Как и в повседневной жизни, коммуникация и взаимодействие в гуманистической психодраме происходит не просто абстрактно, а на основании определенных тем. На фазе разогрева члены группы получают возможность приблизиться к теме психодинамики внутри группы или собственной теме из внутреннего психического или социального контекста вне группы и конкретизировать данную тему. Затем происходит объединение членов группы друг с другом, когда они, при помощи социометрических методов, решают, какая из тем других членов группы их больше всего интересует, или с каким человеком и его темой они хотели бы дальше продолжить работу. Если в ходе фазы проработки выбирается протагнису, например, для проведения игры протагнису, то члены группы выбирают между собой тему участника, для которой они больше всего

разогреты, и которая, вместе с тем, представляет тему группы. Данный процесс имеет преимущество, что готовность группы работать над определенной темой больше настолько, насколько отдельные члены группы заинтересованы в данной теме или могут себя идентифицировать с ней. В идеале, в ходе работы над темой группы, члены группы могут проработать их собственную тему.

В этом гуманистическая психодрама отличается от классической психодрамы. В классической психодраме ведущий иногда сам выбирает протагониста и, вместе с тем, прорабатываемую тему, в результате чего члены группы вступают в переговоры друг с другом о неотложности проработки их темы.

Literatur

Bronner, Susanne: Carl R. Rogers und seine Bedeutung für die Standortbestimmung des Humanistischen Psychodramas. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1998, 5-27.

Buber, Martin: Ich und Du (1923). In: Das Dialogische Prinzip. Verlag Lambert Schneider, Heidelberg, 1979;4

Bühler, Charlotte: Psychologie im Leben unserer Zeit. Droemer-Knauer, München-Zürich, 1962

Cohn, Ruth: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart, 1975

Eckert, Jochen: Gesprächspsychotherapie. In: Christian Reimer, Jochen Eckert, Martin, Hautzinger, & Eberhard Wilke: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. 2. Aufl., Springer: Berlin, Heidelberg u.a.o., 2000, 122-189

Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität. Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart, 1974

Fromm, Erich: Escape from Freedom. Harper & Row, New York, 1941; (deutsch: Die Furcht vor der Freiheit. Frankfurt, 1966)

Gessmann, H.W.: Humanistisches Psychodrama Band 1. Duisburg 1994a

Gessmann, H.W.: Humanistisches Psychodrama Band 2. Duisburg 1994b

Gessmann, H.W.: Humanistisches Psychodrama Band 3. Duisburg 1994c

Gessmann, H.W.: Das Humanistische Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1995, 5-10

Gessmann, H.W.: Aspekte von Erlebens- und Handlungswiderständen in der psychodramatischen Praxis und Möglichkeiten der Überwindung. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 2, Juni 1995, 34-40

Gessmann, H.W.: Morenos Spontaneitätsprinzipien und Spontaneität im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 4, Dezember 1996, 26-35

Gessmann, H.W.: Das Sharing im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1998, 42-63

Gessmann, H.W., Müller, M.: Erste Überlegungen zur Überwindung des Katharsisbegriffes im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 2, Dezember 1999, 5-26

Habermas, J.: Moralentwicklung und Ich-Identität, und ders., Können komplexe Gesellschaften eine vernünftige Identität ausbilden?, in ders., Zur Rekonstruktion des Historischen Materialismus, Frankfurt am Main 1995 (1976), 63 ff und 92 ff.

Harders, Anneliese: Bedeutungsaspekte der Gruppe im protagonistenzentrierten Arbeiten des Humanistischen Psychodramas. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 5, Juni 1997, 22-35

Heidegger, Martin: Sein und Zeit. Max Niemeyer Verlag, Tübingen 2006;19

Jaspers, Karl: Allgemeine Psychopathologie. Springer Verlag, Heidelberg, 1965;8

Kierkegaard, Sören: Der Begriff Angst. Rowohlt, 1967

Kierkegaard, Sören: Die Wiederholung - Die Krise. Rowohlt, 1967

Kierkegaard, Sören: Entweder – Oder, München 1975

Kierkegaard, Sören: Philosophische Brocken, Frankfurt, 1975

Kriz, Jürgen: Gesprächspsychotherapie (Rogers)

In: Jürgen Kriz: Grundkonzepte der Psychotherapie. 5. Aufl. Urban & Schwarzenberg: München, 2001

Mader, J.: Einführung in die Philosophie. Von Parmenides zur Postmoderne. Facultas Verlags- und Buchhandels AG WUV, Wien, 2005

Maslow, Abraham A.: Psychologie des Seins. Kindler, München, 1973

Meyer, Anke: Das Prinzip des Hier-und-Jetzt im Humanistischen Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 2, Dezember 1995, 29-33

Moreno, J. L.: Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Thieme Verlag, Stuttgart, 1973

Müller, Maik: Zum Beitrag des Psychodramas bei der Identitätsfindung im Jugendalter: Identitätsbalance durch Doppel, Spiegel und Rollentausch. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 5, Juni 1997, 5-20

Pavel, F. G.: Die klientenzentrierte Psychotherapie. Pfeiffer, München, 1978

Perls, Friederich S.: Was ist Gestaltherapie? Peter Hammer Verlag, Wuppertal, 1998

Perls, Frederick S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression, Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2000;6

Quitmann, Helmut: Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1996.

Rank, Otto: Technik der Psychoanalyse, Bd. 2: Die analytische Reaktion in ihren konstruktiven Elementen, Leipzig und Wien, 1929

Rattner, J., Danzer, G.: Existenzphilosophie. Denkmode oder bleibende Aktualität? Königshausen & Neumann, Würzburg 2008.

Rogers, Carl R.: Counseling and Psychotherapy. Newer Concepts in Practice. Houghton Mifflin Co., Boston, 1942

Rogers, Carl R.: Client-centered therapy. Houghton-Mifflin, Boston, 1951

Rogers, Carl R.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of consulting Psychology, 21, 1957, S. 95-103 (deutsch.: Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie. In: Rogers & Schmid. Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz: Matthias-Güneward-Verlag. 1991, 165-184)

Rogers, Carl R.: On Becoming a Person - A Psychotherapist's View of Psychotherapy. Constable, London, 1961

Rogers, Carl R.: The interpersonal relationship: The core of guidance. Harvard Educ. Review, 42, 1962

Rogers, Carl R.: Carl Rogers on Encounter Groups. Harper and Row, New York, 1970

Rogers, Carl R.: Die klient-bezogene Gesprächstherapie. Kindler, München, 1973

Rogers Carl R.: Entwicklung der Persönlichkeit (Original 1961). Klett, Stuttgart, 1973

Rogers, Carl R.: Eine neue Definition von Einfühlung. In: P. Jankowski, D. Tscheulin, J.-H. Fietkau & F. Mann (Hrsg.): Klientenzentrierte Psychotherapie heute, Hogrefe, Göttingen, 1976

Rogers, Carl R.: Entwicklung und gegenwärtiger Stand meiner Ansichten über zwischenmenschliche Beziehungen. In: Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (Hrsg.) Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer, Reihe Geist und Psyche, Frankfurt, 1983

Rogers, Carl R.: Freedom to Learn for the 80's. Charles E. Merrill, Columbus, 1983

Sartre, Jean-Paul: Das Sein und das Nichts: Versuch einer phänomenologischen Ontologie. Rowohlt, Reinbek, 1962

Sartre, Jean-Paul: Ist der Existentialismus ein Humanismus? (1946); in: Drei Essays, Frankfurt am Main, 1986

Schilpp, P. A./Friedman, M. (Hrsg.): Martin Buber. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 1963

Störig, Hans Joachim: Weltgeschichte der Philosophie. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 1985

Stolz, Reinhardt: Das Konzept der Bedürfnishierarchie bei Abraham Maslow und seine Bedeutung für das Humanistische Psychodrama. In: Geßmann, H.W. (Hrsg.): Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama. Heft 1, Juni 1998, 28-40

Tausch, Reinhard: Gesprächspsychotherapie. Hogrefe, Göttingen 1970;4

Völker, Ulrich: Humanistische Psychologie. Beltz, Weinheim, 1980