

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота магістра
на тему: «Філософське та релігійне підгрунття американської
гуманістичної психології»

Допущено до захисту

« ____ » _____ року

студентки групи МПс 01-20

факультету туризму, бізнесу і психології

освітньої програми Психологічні

дослідження і консультування

за спеціальністю 053 Психологія

Ільченко Фаїни Андріївни

Завідувач кафедри

Науковий керівник:

професор Бондаренко О.Ф.

(науковий ступінь, вчене звання, ПІБ)

(підпис)

(ПІБ)

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Зміна світоглядної парадигми в суспільстві.....	7
1.2. Філософсько-християнські передумови виникнення гуманістичної психології.....	13
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ФІЛОСОФСЬКО-ТЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ У ТВОРЧОСТІ АМЕРИКАНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ-ГУМАНІСТІВ	22
2.1. Основні положення теорії особистості К. Роджерса.....	22
2.2. Розвиток гуманістичної психології за Дж. Б'юдженталем.....	30
2.3. Гуманістична теорія особистості А. Маслоу.....	38
2.4. Проблема особистісного росту в роботах Ф. Перлза	47
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	54
3.1. Гуманістично орієнтована психотерапія як реалізація ключових положень гуманістичної психології.....	54
3.2. Гештальт-терапія як сучасний напрям вивчення особистості.....	62
3.3. Основні принципи психосинтезу.....	70
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодення характеризується своєрідним світоглядним поворотом, який проявляється в піднесенні інтересу психологів, філософів, релігійних діячів, митців як до проблеми гуманістичного осмислення дійсності, так і особистісного нормування прояву гуманістичних цінностей у сучасному інформатизованому, віртуалізованому, глобалізованому суспільстві.

Початок ХХІ століття визначається дослідниками різних галузей як дуже складний, відповідальний етап розвитку. Людство стало свідком жахливих терористичних подій, екологічних катастроф, пандемій не лише локального, а й глобального масштабу, що супроводжуються зміною світоглядних орієнтирів у всіх сферах суспільного буття. Людина намагається зрозуміти власне призначення, опанувати межі власного «Я», з'ясувати суть свого існування як біологічного, так і духовного, і водночас гармонізуватися з цим світом. Тому звернення до ідей гуманізму в психології, представлених класиками гуманістичного напрямку І. Маслоу, К. Роджерса, Дж. Б'юдженталя, Ф. Перлза, є особливо актуальним у період адаптації до умов глобалізованого сьогодення та перетворення світу заради комфортного існування людини.

Про актуальність проблематики свідчать наукові доробки в галузях психології, філософії, в яких висвітлюються проблеми людини у фокусі гуманізму, що спираються на авторитет відомих представників гуманістичного підходу в психології, основоположників «третьої сили» А. Маслоу та К. Роджерса, Ф. Перлза, Дж. Б'юдженталя. До таких дослідників відносяться Г. Балл, С. Братченко, Н. Видолоб, Н. Глинянюк, О. Маслова, О. Морозова та ін.

У вітчизняній та закордонній науковій літературі проблеми, що поставила гуманістична психологія, досліджувалися такими науковцями, як: Б. Ананьєв, В. Пазенюк, А. Бодальов, Б. Братусь, Л. Брильова, Л. Романюк, І. Сахарова та ін.

Ключовою позицією в гуманістичних теоріях американських психологів є суб'єктивізм свідомого досвіду. Прихильники гуманістичної психології наголошують на перевазі суб'єктивних компонентів над об'єктивною реальністю сприйняття і розуміння людини й світу. Базисом гуманістичної психології виступають екзистенціальні філософські ідеї, що представлені працями С. К'єркегора, К. Ясперса, М. Гайдеггера та Ж.-П.Сартра. Також у напрямі гуманістичного розуміння особистості працювали такі видатні психологи, як Е. Фромм, Г. Олпорт, В. Франкл і Р. Мей.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні філософських та релігійних підстав американської гуманістичної психології.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення низки дослідницьких завдань:

- описати причини зміни світоглядної парадигми в суспільстві;
- охарактеризувати філософсько-християнські передумови виникнення гуманістичної психології;
- проаналізувати основні положення теорії особистості К. Роджерса;
- визначити особливості розвитку гуманістичної психології за Дж. Б'юдженталем;
- проаналізувати гуманістичну теорію особистості А. Маслоу;
- охарактеризувати проблему особистісного росту в роботах Ф. Перлза;
- визначити гуманістично орієнтовану психотерапію як реалізацію ключових положень гуманістичної психології;
- описати гештальт-терапію як сучасний напрям вивчення особистості;
- визначити основні принципи психосинтезу.

Об'єктом дослідження є філософські та релігійні підстави гуманістичної психології.

Предмет дослідження становлять основні напрями концептуалізації людини в американській гуманістичній психології.

Методи дослідження. В якості методології дослідження були використані загальнонаукові закони та категорії філософії, методи порівняння, узагальнення. Використані загальнонаукові методи аналізу та синтезу, а також спеціальні методи: конструктивний метод, який полягає у з'ясуванні загальних принципів категорії «гуманістична психологія». Компаративістський метод було використано для тлумачення понять «психотерапія», «гештальт», «психосинтез» у межах гуманістичної психології.

Теоретичне і практичне значення дослідження полягає в новому прочитанні малодослідженої у вітчизняній психологічній думці проблематики. Підходи, які були використані в роботі, можуть стати методологічною базою для розробки психологічно-філософських концепцій дослідження тенденцій трансформації людських відносин. Отримані результати роботи можуть бути використані в спеціальних курсах з психології, філософській антропології або розробках окремих спецкурсів з представленої та суміжної проблематики.

Структура та обсяг роботи зумовлені означеною метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, які складаються з підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Зміна світоглядної парадигми в суспільстві

Зважаючи на зміни світоглядної парадигми, які нині відбуваються в суспільстві, важливості набуває характеристика цього поняття. Так, світоглядна парадигма представляє найбільш загальний світоглядний рівень проектування культуротворчого буття як типовий зразок постановки та розв'язання його проблем. Вона спирається на певний досвід, а основною формою та способом передавання культурного досвіду є традиція [Федь В., с.133].

Кожна історична епоха характеризується певним світоглядом, який визначає інтелектуальне сприйняття дійсності й одночасне переживання світу та себе на цьому світі. Певні світоглядні установки в процесі суспільного розвитку непомітно трансформуються та органічно входять у загальну систему поглядів, що склалася. Зауважимо, що зміна системи світогляду в цілому є складним емоційно забарвленим процесом, що відбувається порівняно рідко в періоди визначальних життєвих змін. Особливо гостро світоглядні проблеми постають на межі століть [5].

Минуле століття ознаменувалося зростанням спеціалізації в усіх сферах людської діяльності, посиленням технізації суспільства, появою цілого ряду некласичних теорій: теорії відносності А. Ейнштейна, квантової механіки (Е. Шредингер, В. Гейзенберг, П. Дирак), генетики, психоаналізу (З. Фрейд), кібернетики, синергетики (І. Пригожий) та інших. Поява безлічі нових наукових дисциплін і розробка міждисциплінарних досліджень призвели до змін світоглядної парадигми, у основі яких лежали певні положення, зокрема, визнання впливу діяльності суб'єкта на об'єкт, що вивчається; перенесення інтересу вивчення з об'єкту дослідження на межу взаємодії об'єкта та суб'єкта; відмова від пошуку абсолютної істини, визнання суб'єктивної

збарвленості наукових тверджень; введення в якості пояснюючого принципу, окрім механічної, ще і статистичної причинності [13, с.102].

У науці ХХ століття на перший план почали ставити проблеми людини. У психіатрії та психології, які вивчали людину за зразком природних наук, виникли нерозв'язні проблеми, необхідність поглянути на людину інакше. Так, З. Фрейд на межі ХХ ст. показав, що не все в людині підкоряється раціональному початку, відкривши таємні області людської психіки. Розглядаючи людину в єдності з природою, К. Юнг увів поняття колективного несвідомого, яке має універсальність – спільність для всіх людей.

Раціонально-технічне мислення та його всебічне технологічне застосування призвели до значного зростання добробуту в країнах Заходу, однак не сприяли покращенню задоволення життям, не збільшили кількості щасливих людей. За визначенням американського політолога Р. Лейна, сталося якраз навпаки [72, с. 104]. Хоч загалом громадяни західних країн задоволені власним матеріальним становищем, проведені соціологічні опитування показали, що чимраз менше із них почуваються щасливими. Таким чином, коли люди перебувають поза межами бідності, подальше нагромадження матеріального добра не приносить їм щастя. На це ще у 1960-х роках звернув увагу Е. Фромм [72, с. 104].

Окрім цього, індустриальні засоби виробництва товарів призвели до катастрофічного забруднення довкілля. Виробництво ядерної, хімічної та біологічної зброї та їхнє потенційне застосування в третій світовій війні, що здавалося можливим як один із результатів «холодної війни» між радянсько-соціалістичним блоком країн та США, загрожували цілковитою руйнацією людського життя на планеті.

Відзначимо, що в західноєвропейських країнах експериментальна психологія та гуманітарна психологія в період між двома світовими війнами мирно співіснували. Однак у 1950-і роки ситуація почала змінюватись під зростанням впливу американської психології на розвиток психологічної думки в усьому світі. Гуманістична психологія виступила, свого роду, альтернативою

двом найбільш потужним течіям в психології – психоаналізу та біхевіоризму [36, с.63].

У кінці 1950-х років американські психологи, які намагалися популяризувати більш цілісне бачення психології, зібрали у Детройті (штат Мічіган) дві зустрічі. Також деякі із засновників гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Местакес і К. Роджерс), починаючи з 1957 р., почали проводити регулярні семінари, на основі яких навесні 1961 р. видавали «Журнал гуманістичної психології» на чолі з А. Світчем як головним редактором. Створення журналу дозволило публікувати нові ідеї.

Представники гуманістичної психології були зацікавлені в створенні професійної асоціації, присвяченій психології, орієнтованій на унікальні людські проблеми, такі як самореалізація, здоров'я, надія, кохання, творчість, природа, буття, індивідуальність і сенс, тобто конкретне розуміння людського існування. Зрештою їхня діяльність призвела до появи опису гуманістичної психології як впізнаної «третьої сили» в психології.

Книга за редакцією Ролло Мея «Екзистенціальна психологія» у вигляді збірки доповідей, представлених на симпозіумі в Цинциннаті у вересні 1959 р. у рамках щорічного з'їзду Американської психологічної асоціації, стала маніфестом гуманістичної психології [15].

Першим президентом Асоціації гуманістичної психології, Джеймсом Бьюдженталем у 1963 р. було висунуто п'ять засадничих положень цього напрямку психології [37, с. 231]:

- 1) людину не можна пояснити результатом наукового вивчення її часткових функцій;
- 2) людина існує в унікальному людському контексті;
- 3) людина усвідомлює себе (і не може бути зрозумілою психологією, яка не враховує її безперервну, багаторівневу самосвідомість);
- 4) у людини є можливість вибирати, тому вона несе відповідальність за власні дії;
- 5) людина має певну мету, у неї є сенс і цінності.

У 1961 році була створена Асоціація гуманістичної психології. У 1970 р. вона провела низку міжнародних конференцій, і в 1971 р. президент асоціації Стенлі Кріпнер відвідав радянську державу та виступив із доповіддю в Академії наук, в якій детально зупинився на загальних точках зору і підходах у дослідженні свідомості та потенційних творчих можливостях людини. У 1971 р. гуманітарна психологія як галузь була визнана Американською психологічною асоціацією [15].

Зауважимо, що гуманістична психологія об'єднала філософів, психологів, соціологів та педагогів – усіх, хто шукав позитивні та життєстверджуючі методи аналізу та вивчення цілісної природи психічного людського життя. Людина в гуманістичній психології як об'єкт вивчення не «розкладається» на окремі елементи – рефлексії, пізнавальні процеси, інтелектуальні знання, неусвідомлювані фіксації або проєкції неврозів. Гуманістичними психологами статистичні методи аналізу і так звані об'єктивні спостереження деперсоналізованих випробовуваних, клінічні методи однобічного вивчення психопатологічних змін розглядаються не лише як недостатні, а й як неправильні джерела знання про людину, що не розкривають усю повноту і багатство внутрішнього людського життя, її реальні переживання в життєвих ситуаціях.

Основи гуманістичної психології містяться як в гуманітарних, так і в природничих науках, проте для неї особливого значення набуває філософія та література [15]. У ній акцентуються проблеми людського досвіду, пошук сенсу та інтегрованості буття, цілеспрямованої та ціннісно-орієнтованої поведінки, самоактуалізації, творчості, свободи вибору, відповідальності, цілісності, глобального мислення і нових підходів до науки про людину. Гуманістична психологія вважає центральною ланкою здатність людини управляти власним розвитком.

Наголосимо, що гуманістична психологія, як і будь-який психологічний напрям, має власні принципи, зокрема такі:

1. Перший принцип – розвитку – означає, що людина постійно прагне до нових цілей, самовдосконалення завдяки наявності в неї вроджених потреб – прагнення до самореалізації, потреби в самоактуалізації, бажання здійснювати безупинний поступальний розвиток.

2. Другий принцип – цілісності – дозволяє розглядати особистість як складну відкриту систему, яка направлена на реалізацію всіх власних потенціалів.

3. Третій принцип – гуманності – означає, що за своєю природою людина є доброю та вільною, і тільки обставини, що перешкоджають розкриттю її щирої сутності, роблять її агресивною та відчуженою [61, с. 201].

4. Четвертий принцип – цільового детермінізму – передбачає вивчення особливостей людини з позиції її орієнтації на майбутнє, тобто з погляду її очікувань, цілей і цінностей (при цьому ідеї причинного детермінізму відкидаються).

5. П'ятий принцип – активності – дозволяє розглянути суб'єкта як самостійно мислячу та діючу істоту, у житті якої інша людина (наприклад, психотерапевт) може відігравати роль партнера, який її підтримує, безумовно приймає, створює сприятливі умови для розвитку. Психотерапевт змінює установки клієнта, допомагає взяти відповідальність на себе, але при цьому не учить і не наставляє.

6. Шостий принцип – не експериментального дослідження особистості – заснований на ідеї цілісності і, відповідно, неможливості адекватного вивчення особистості за окремими фрагментами, оскільки система (а такою і є особистість) найчастіше має такі властивості, що не притаманні її окремим частинам.

7. Сьомий принцип – репрезентативності – означає, що мета й об'єкт дослідження в гуманістичній психології збігаються, тому що вивчення людини, яка нормально й повноцінно функціонує, здійснюється на здорових особистостях, які самореалізуються [61, с.201].

Варто наголосити, що гуманістична психологія змістила акцент на творчу потребу людини в самостійній зміні, в осмисленому залученні до суспільства, яка продовжує існувати всупереч усім порушенням і дефектам розвитку в кожній людині. Вона показала, що різні верстви населення, наприклад, бізнесмени, чиновники, військові, учені, педагоги і навіть батьки, дуже егоїстичні та дуже зайняті, аби мати можливість до глибокого й особового спілкування зі своїми дітьми, з ентузіазмом приймають ті варіанти психологічних побудов, методики і прийоми контролю над людиною, які створені в поведінковій та психоаналітичній традиції [16, с. 79].

Однією зі складових частин гуманістичної психології став екзистенціалізм з його акцентом на проблемах особистісного вибору і відповідальності у визначенні сенсу існування. Ця традиція представлена в наукових доробках Р. Мея та його послідовників, і вона врівноважує протилежну тенденцію послідовників А. Маслоу та К. Роджерса, які вивчали початкову позитивність і конструктивність людської психіки, позитивний психічний розвиток за наявності сприятливих соціальних умов [4, с. 66].

На гуманістичну психологію здійснили значний вплив дослідження Е. Гусерля та У. Джемса, які вивчення феноменології суб'єктивних переживань у структурі індивідуального досвіду змінили на вивчення свідомості як альтернативи механістичним уявленням за схемою «стимул – реакція – реакція».

Також була конструктивно синтезована в гуманістичну психологію концепція М. Бубера щодо природи співвідношення «я – ти» з роджерівським уявленням щодо особистісної автентичності, конгруентності. Ця орієнтація створила новий підхід у практиці консультування та психотерапії, вплинула на теорію і практику виховання, психологію виробничих відносин і проблеми вирішення групових політичних конфліктів.

У 1980 р. асоціацією гуманістичних психологів було проведено конференцію під девізом «Заклик до дії: роль асоціації гуманістичної психології в суспільно-громадському житті». Позитивні соціальні тенденції

гуманістичної психології були представлені в монографії Т. Грінінга «Політика та цивільна відповідальність», а також у ряді статей в «Журналі гуманістичної психології» [58, с.93].

У 2015 р. асоціація відзначила півстоліття гуманістичної психології. Цей період показав, що гуманістична психологія здатна конструктивно синтезувати все найкраще, що накопичується при різноманітні форм розвитку.

1.2. Філософсько-християнські передумови виникнення гуманістичної психології

Гуманістична психологія як самостійний напрям відокремилася на початку 60-х років ХХ ст., проте її основи з'явилися ще в давніх історичних епохах. Сам термін «гуманізм» має кілька суперечливих і часом взаємовиключних значень: назва епохи Відродження у різних культурних рухах, ідейних течіях, напрямках суспільної думки; позначення моральних якостей особистості – людяності, доброти та поваги [87, с. 286].

Гуманізм має три взаємозв'язані аспекти. Так, з точки зору індивідуальної свідомості гуманізм представляє світоглядну систему, що виражає життєву позицію особистості, яка орієнтується на реалізацію цінностей і принципів гуманізму у своїй діяльності. Гуманізм з точки зору суспільної свідомості представляє тип суспільної ідеології, що формулює вищі граничні цілі та ідеали соціального розвитку, вищі принципи соціальної організації, такі як соціальна рівність, соціальна справедливість, права людини тощо. Гуманізм з точки зору індивідуальної та суспільної самосвідомості є філософською концепцією людини, що затверджує творчу, гуманістичну людську природу і обґрунтовує пріоритет вільного та всебічного розвитку кожної особистості. Вказані сторони гуманізму тісно зв'язані одне з одним. Вони всі разом виступають в якості критерію прогресу особистості та суспільства, з точки зору якого оцінюється історія суспільства і його сучасний стан, а також перспективи його майбутнього розвитку [33, с. 32].

Відзначимо, що німецьким педагогом Ф. Нітхаммером термін «гуманізм» запроваджено в 1808 р. на основі слова «гуманістія», яке виникло в кінці XV століття. Найчастіше цей термін використовується з метою визначення прогресивного напрямку в філософії та культурі, який визнає ставлення до людини як найвищої цінності, захист права особистості на свободу, щастя, всебічний розвиток, прояв своїх здібностей. Гуманізм, іншими словами, є системою поглядів, що містить визнання абсолютної гідності людини, що завжди має бути метою, але ніколи – засобом для досягнення якоїсь мети [65, с. 93].

Гуманність, на переконання А. Швейцера, полягає в тому, «що людина ніколи не повинна приноситися в жертву будь-якій меті, лише перемога гуманістичного мислення над антигуманізмом дозволить із надією дивитися в майбутнє» [89, с. 27]. Гуманізм – це вираження в усіх проявах людської поведінки людяності. Людяність спрямована на розвиток усього розумного, що сприяє життю, а також на збереження та захист людини й життя як цінності. Гуманізм є вибірковою ставленням до світу, яке спирається на визнанні цінності життя.

Три незмінні характеристики гуманістичної традиції виокремлює А. Баллок [65, с. 99]:

- 1) «людський дух», що формується лише з «людського досвіду» (тобто обов'язковим є звернення до людинознавчих наук, через які особистість пізнає себе);
- 2) гуманізм ґрунтується на загальнолюдських цінностях, які передусім визнають свободу та гідність окремої особи, здатної до спілкування, мислення, рефлексії, творчості;
- 3) гуманізм надає велике значення практиці під час пошуку істини; особливу роль, на думку А. Баллока, при цьому відіграє емпатія як провідний шлях поступу до інших культур і важливий інструмент розуміння людського досвіду.

Відзначимо, що передумови розвитку гуманізму зародилися в античні часи. Так, за своєю суттю антична філософія була антропоцентричною, і ця її якість зумовила її гуманістичну проблематику. За визначенням Л. Романюка, етичні імперативи добра, блага, істини, справедливості були орієнтовані не на індивіда, а в цілому на людство і представляли собою чинники гармонії і краси світу та природи в цілому [59, с. 26].

Подальший розвиток гуманізму відбувався в середньовічній Європі. Існує необґрунтована думка про те, що через малу динамічність середні століття (VI–XIV ст.) для людства є похмурою епохою. Світська освіта в середні віки не вважалася «поганою», а розглядалася як свідчення вдосконалення людини. За сприяння церкви виникає вища освіта – університети в Європі (XII–XIII ст.), академії у Візантії (IV–XII ст.) і суміжних країнах. Говорячи про ранній середньовічний гуманізм, можна таким чином описати його основу: збереження та розвиток людяності, добродітності, духовного начала, формування присутності Бога в людині, боротьба людини із самою собою, знищення в собі зла.

Також відзначимо такий аспект середньовічного гуманізму. До середньовічної психологічної та духовної культури увійшло важливе положення християнства, вироблене в полеміці з язичництвом, – поняття і вчення про індивідуальну відповідальність, яке свідчить: «Кожна людина відособлено від інших буде судима вищим судом» [62, с. 17]. Якщо людина як особливий елемент у період занепаду античності була виокремлена з природи, то відповідно до наведеного вище положення людині визначено належне місце в системі «соціум – Бог – людина». Тобто людина в середньовічному гуманізмі відповідальна за власні вчинки, думки перед людьми, Богом і самим собою. Це положення в релігії пов'язується з поняттям гріха [83, с. 220].

Загалом витоки гуманізму виникли в філософії, релігії у зв'язку зі становленням та розвитком християнського віровчення. Сам Бог, Предвічний Абсолют, Друга Особа Трійці стає людиною і, по закінченні Страждань на Голгофі, Воскресає. У Ньому, за визначенням вселенських соборів,

поєднуються в рівній мірі божественне і людське начало. Тому всіх людей християнство проголосило рівними перед Богом, декларувало заповіді, які є моральними нормами [11, с. 18].

Однак зауважимо, що християнська церква не нівелювала всіх цінностей, які містяться в дохристиянських навчаннях, адже довелося б допустити, що мільйони людей, створених за образом і подобою Божою, тисячі років були цілком у владі брехні та самообману. Служителі церкви рішуче відкидали цю думку. Св. Августин, св. Василь Великий і багато інших вказували, що в язичництві є передчуття Євангелії, що світло Одкровення в якійсь мірі було дароване всім народам. Традиційне церковне християнство відстоює ідеали гуманізму і не відрікається від тілесного початку в людині, так як, згідно зі священними переказами, людина створена Богом, і сам Бог приймає тілесну людську природу [87, с. 287].

Отже, своєрідність гуманізму в епоху розвиненого та пізнього середньовіччя виявилася в піднесенні в людині божественного і діяльнісного, любові до ближнього, порятунку, заспокоєнні його Душі. У системі цінностей людини змінилася домінанта, що характеризує її соціальний статус з авторитету богів у древності на авторитет єдинобожності. Людина розглядалася як особистість, що має духовний початок і свободу вибору праведного життєвого шляху або гріховного. Збалансована етика християнства дозволяла уникати втілення в культурі тенденцій як крайнього індивідуалізму, так і тенденцій вульгарного усупільнення, сприяючи формуванню повноцінного гуманізму [83, с. 198].

У період Ренесансу гуманізм вперше утверджується як суверенна течія суспільної думки, нова морально-світоглядна система поглядів, відповідно до яких проголошується самоусвідомлювальна та самодостатня вагомість людини, що призводить до формування нового образу людини, визнання її значущості як особистості з правом на свободу, благо, щастя, на активну життєву позицію, розвиток своїх здібностей [67, с. 51]. У цілому гуманізм як система поглядів, система цінностей, як напрям суспільного життя – це

повернення до цінностей, що залишилися від спадщини греко-римської цивілізації [86].

Гуманізм як цілісна система переконань і перебіг суспільної думки сформувався під впливом багатьох подій епохи Відродження. Данте, Петрарка, Боккаччо вважаються засновниками італійського гуманізму. Новий світогляд мав під собою ґрунтовну господарсько-економічну основу. Так, у містах Середньої та Північної Італії, починаючи із 30-х рр. XIV ст., мірилом престижу та статусу людини в суспільстві стає багатство. Людина в обстановці гострого суперництва з іншими (купцями, ремісниками і підприємцями) досягає успіху, спираючись на власні особисті якості, активну діяльність. Прискорюється темп життя, і змінюється відношення до самого часу (час – річ, що для купця і ремісника коштує дорого). Людина, не відмовляючись від Бога, хоче відчувати себе виправданою через діяльність, тим самим вибудовуючи нову ієрархію цінностей, у якій знаходиться місце і індивідуальній долі, і свободі вибору [22]. Такий соціокультурний дискурс передбачав неоднозначні варіанти гуманістичних концепцій, зважаючи на вершини, на які піднімала себе людина, різні способи звернення до Бога. Багато гуманістів, які розглядали в основі людини творчий початок, її розум і винахідливість, віддавали перевагу матеріальним цінностям. У подальшому подібні учення не витримали кризи раціональності та критики постмодерну. На цьому фоні яскраво постає Ф. Петрарка, який, вважаючи себе наступником античних поетів і мудреців, не перестає направляти до Бога свої думки. Його гуманістична традиція передбачає подолання плотських та душевних спокус: людське щастя неможливе без матеріальних благ, але багатство само по собі – джерело зла, заздрощів, воно перетворює людей на безрозсудних звірів. Для людини не менш згубна і нещасна доля, що породжує скорботу та хвороби душі. На відміну від своїх послідовників, Петрарка не ідеалізує людину, він бачить «зіпсованість природи Адама», із сумом констатує, що розумом і мудрістю наділено небагато освічених людей, останні ж «дурні», «стада позбавлених розуму тварин, які лише зовні зберігають людську подобу» [81,

с. 66]. Його ідеал – освічене благочестя, в якому християнські чесноти та спрямованість до Бога гармонійно поєднуються з класичною культурою.

Гуманізм епохи Відродження стає головним рухом у Західній Європі XIV–XVI ст., він змінив розуміння людини, її місця в світі та в системі людських відносин. Важливим принципом філософського гуманізму стало визнання разом із Богом величезного значення природи людини в світі.

На відміну від середньовіччя, відбулося перенесення фокусу осмислення на розуміння розвитку самої людини, а не на процес залучення людини до Бога, хоча як і раніше Бог залишається ідеалом та кінцевою точкою руху людської долі. Тобто людина, набуваючи величезної свободи розвитку, водночас зберігає глибокий зв'язок із Богом, адже кінцевий пункт людського розвитку – це Бог. Однак траєкторія цього розвитку в епоху ренесансу розуміється переважно як автономна траєкторія, яка визначається не лише Богом, а й природою, суспільством і багато в чому самою людиною.

У ранній західноєвропейській буржуазній культурі XIV–XVI ст. гуманізм розуміється у вузькому сенсі – сформувалося помилкове центрування, адже поклонялися не Богу-творцю, а його творінню – людині. Відповідно, земні цінності осмислювалися як будова Раю на Землі. Опис цього часу, трагедій людини з гуманістичними поглядами знайшли своє відображення у творчості таких відомих письменників, як Г. Манн, Л. Фейхтвангер та ін. [41, с. 105].

Епоха Просвітництва, яка є вершиною західноєвропейського секулярного гуманізму, внесла до пізнання людини глибокі філософські ідеї, що сприяло розвитку світських начал суспільного життя. Людина стала розумітися як розумний, вільний індивід, що володіє правами на життя в суспільстві, свободу, щастя, рівність, власність. Водночас людина є творцем власного щастя і суспільства в цілому, має владу над природою і звільнена від впливу божественного. Раціоналізація всіх сфер життя – основна риса епохи Просвітництва, тому її вважають епохою раціоналістичного гуманізму.

Людина у Новий Час (XVII–XVIII ст. – епоха розуму, розвитку науково-реалістичної форми пізнання світу), приблизно з середини XVII ст., розуміється як особистість, духовно-природна цілісність, що визначається в прагненні до самореалізації. Знання, яким володіє людина, стало розумітися як «сила підкорення природного універсуму, засіб соціального контролю, коли в житті людини ідеал єдності Істини, Краси і Блага виглядає позбавленим сенсу. Відбувається раціоналізація не лише сфери економіки, але і всіх сфер соціальної та політичної діяльності за допомогою створення наук, які спеціально обслуговують цю сферу соціального життя» [50, с. 48].

XIX ст. характеризується розвитком людинознавства, науки про душу (психології), про культуру і дух. У цей час слово «гуманізм» у християнстві, відповідно до учення Нового Завіту, почало вживатися в тому сенсі, у якому воно позначає саме «людяність», тобто все, що направлене до справжнього блага людства, до затвердження людської гідності, до розвитку високих моральних якостей в особистих і суспільних відносинах. Гуманізм є невід'ємним та основним елементом християнства як релігії любові, внутрішнього оновлення людської особистості, що закликає до повного та безкорисливого служіння на благо людства [62, с. 82].

Перші ознаки кризи гуманізму з'являються з другої половини XIX ст. Це, перш за все, позначилося в творчості Ф. Ніцше. У духовній атмосфері західної культури все більше відчувається критика європейської цивілізації. Гуманізм у цьому контексті часто розглядається як одна з причин духовного зубожіння людини, її відриву від ціннісного коріння великих традицій. Особливу увагу до теми гуманізму приділяли у філософії екзистенціалізму. Зокрема, Ж.-П. Сартром було проголошено тезу, що екзистенціалізм – це гуманізм, така духовна програма, яка бачить у конкретній людині певну самоцінну сутність у неповторності її особистого існування. М. Хайдеггер критикує класичний гуманізм за його акцент на суб'єктивному, вольовому аспектах людської особистості [27].

Минуле століття є епохою катастроф, воєн та революцій, що змінюють світ. Зважаючи на це, гуманізм як ідейно-ціннісний комплекс у ХХ ст. у всіх своїх проявах почав включати вищі цінності, вироблені людством на довгому та суперечливому шляху свого розвитку і які отримали назву загальнолюдських. До них відносяться: людинолюбство, свобода, справедливість, гідність людської особистості, працьовитість, рівність і братерство, колективізм та інтернаціоналізм.

Інтенсивні пошуки нового гуманізму ведуться з другої половини ХХ століття. Тут можна вказати на рух «Нове століття», на доктрину «інтегрального гуманізму» (Ж. Марітен), на варіанти гуманістичних концепцій у межах католицької та протестантської думок (К. Барт, П. Тілліх та ін.) [27].

Зауважимо, що гуманістичні ідеї могли залишитися локальним явищем західної культури, але завдяки розвитку техніки цього не сталося. Після винаходу магнітного компаса, пороху, механічного годинника і друкарського верстата новий тип людини стає усе більш поширеним. Епоха книгодрукування сформувала звичку до роздумів. Людина, залившись наодинці з текстом, внутрішньо могла погоджуватися і не погоджуватися з написаним, що допомогло їй звільнитися від традиційних способів мислення і від колективного нагляду за мисленням, адже кожен читач діставав доступ до безлічі різних точок зору і форм досвіду [38, с. 8].

Подальший шлях західної цивілізації був пов'язаний з поширенням гуманістичних цінностей, досягненнями в галузі науки, техніки, що втілювалося в новому типі раціональності, новій трудовій етиці, у розвитку свідомості.

Висновки до розділу 1

Отже, минуле століття характеризується значними подіями, які мали суттєвий вплив на зміни світоглядної парадигми в суспільстві. До цих подій відносяться військові конфлікти, науково-технічний прогрес, екологічні

проблеми, виробництво ядерної, хімічної та біологічної зброї, поява безлічі нових наукових дисциплін і розробка міждисциплінарних досліджень. Усе це стало причиною акцентуації на людині, її внутрішніх психологічних процесах.

Друга половина ХХ ст. є періодом формування в США такого напрямку психологічних знань, як гуманістична психологія. Її поява була обумовлена зацікавленістю американських психологів у дослідженні унікальних людських проблем, до яких відносили самореалізацію, здоров'я, кохання, творчість, буття, індивідуальність і сенс, тобто конкретне розуміння людського існування.

Передумовою формування гуманістичної психології виступило філософсько-християнське надбання, яке сягає ще античного періоду та пов'язане з таким феноменом, як «гуманізм». Значного поширення гуманістичні ідеї набули саме в епоху Відродження. Важливим результатом розвитку гуманізму в психологічній галузі стало формування на початку 60-х років ХХ ст. гуманістичної психології як самостійного напрямку.

РОЗДІЛ 2. ФІЛОСОФСЬКО-ТЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ У ТВОРЧОСТІ АМЕРИКАНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ-ГУМАНІСТІВ

2.1. Основні положення теорії особистості К. Роджерса

Карл Роджерс – один з видатних представників гуманістичної психології і перших членів Асоціації гуманістичної психології, який сформував філософію терапії, центрованої на людині (клієнті) [88, с.159].

Відзначимо, що погляди Роджерса на природу людини сформувалися на основі його особистого досвіду роботи з клієнтами, які мали емоційні розлади [84, с. 367]. На основі своїх клінічних спостережень К. Роджерс дійшов висновку, що сама таємнича сутність природи людини, яка орієнтується на рух до певних цілей, конструктивна, реалістична і заслуговує довіри. Людину він вважав активною істотою, яка орієнтована на віддалені цілі та здатна вести себе до них, а не створінням, на яке впливають сили, що знаходяться поза її контролем.

Християнство, як стверджував К. Роджерс, культивувало уявлення, що від природи люди злі та грішні. Цей негативний погляд на людство, на його переконання, був посилений З. Фрейдом. Люди, відповідно цієї точки зору, докорінно ірраціональні, несоціалізовані, егоїстичні та, по відношенню до себе та інших, деструктивні. К. Роджерс погоджувався з тим, що іноді в людей бувають злі та руйнівні почуття, аномальні імпульси й моменти, коли вони поведуться не відповідно до їхньої справжньої внутрішньої природи [84, с. 367]. Однак коли їм ніщо не заважає проявляти власну внутрішню природу, вони постають як позитивні й розумні створіння, які щиро бажають жити в гармонії із собою та з іншими. К. Роджерс, усвідомлюючи, що таку точку зору могли вважати наївним оптимізмом, наголошував на тому, що його припущення засновані на майже тридцятирічному досвіді роботи психотерапевтом. Зокрема, вчений заявляв: «Я не дотримуюся точки зору Поліанни (Поліанна – герой роману американської письменниці Е. Портер,

втілення незнищеного оптимізму) на природу людини. Я розумію, що оскільки людині властивий внутрішній страх і беззахисність, вона може поводитись неприпустимо жорстоко, деструктивно, регресивно, антисоціально та шкідливо. Все ж одним із вражаючих та обнадійливих переживань для мене є робота з такими людьми і відкриття позитивних тенденцій, які існують у них дуже глибоко, як і у всіх нас» [84, с. 367].

К. Роджерс постулював людський природний розвиток до «конструктивної реалізації» властивих їм вроджених можливостей, «тому, коли такий фрейдист, як Карл Меннінгер, говорить мені під час дискусії з цього питання, що він сприймає людину як «вроджене зло» або, точніше, «вроджене деструктивне», я можу лише похитати головою в подиві» [84, с. 367].

У цілому К. Роджерс як прихильник феноменологічного напрямку дотримувався таких поглядів. Так, навколишній світ індивіда не є чимось реально існуючим, незмінною дійсністю для всіх; об'єктивна дійсність навпаки – є реальністю, яка людиною свідомо сприйнята та інтерпретується на теперішній момент. Людина реагує не на якусь абсолютну реальність, а на власне сприйняття цієї реальності, це в тому числі проявляється в її поведінці, яку можна розглядати і розуміти не з позицій об'єктивного спостерігача, а з позицій самої особистості, її суб'єктивного сприйняття та пізнання дійсності. «Кожен індивід існує в постійно змінюваному світі, центром якого він є. Цей індивідуальний світ особистості можна назвати феноменальною областю, емпіричною сферою, а також представити в інших поняттях. Він включає все, що відчуває організм, незалежно від того, робиться це свідомо чи ні. Слова і символи відносяться до реального світу подібно до того, як карта до зображеної на ній території. Ми живемо за «картою» відчуттів, яка сама по собі не є реальністю» [55, с. 112]. Більш того, на переконання К. Роджерса, зворотна реакція організму відбувається не у відповідь на дію окремого фактора, а на сукупність впливів з боку навколишньої дійсності та її суб'єктивної інтерпретації: «Організм реагує як організоване ціле на певне

феноменальне поле. Поведінка у своїй основі є цілеспрямованою спробою організму задовольнити власні потреби, які існують в його полі сприйняття» [60, с. 635].

У прийнятті рішень людина вільна, визначає власну долю, якою вона має бути в контексті вроджених здібностей і обмежень. По суті, людина добра і володіє прагненням до досконалості та вдосконалення, до реалізації закладеного потенціалу і внутрішніх можливостей, за рахунок чого рухається до більшої диференціації, самостійності та зрілості: «Колись стане зрозуміло, що єдиний сенс мого погляду такий: людина за своєю суттю добра і рухається в напрямі самореалізації, якщо тільки їй надати таку можливість» [54, с. 437].

З точки зору К. Роджерса останнє положення в розумінні рушійних і мотиваційних складових особистості є фундаментальним. Він вважав, що за відсутності значних зовнішніх обмежень або антагоністичних впливів, тенденція, прагнення до актуалізації проявиться в різноманітних формах поведінки і буде виступати в людському організмі в якості центрального джерела енергії [66, с. 46]. Ця тенденція досить потужна й буде спонукати людину, незважаючи на біль від невдач, який вона відчуває знову і знову, здійснювати спроби реалізувати себе. На думку К. Роджерса, вона бере свій початок у фізіологічних процесах організму. Ця тенденція на рівні організму сприяє задоволенню дефіцитарних потреб, а також забезпечує еволюцію та диференціацію органів і функцій тіла, його зростання та постійне оновлення. Тенденція до актуалізації у психічній сфері, як вважає К. Роджерса, націлена не просто на підтримання гомеостазу шляхом зниження психічного напруження (збереження життєвих процесів і пошуки комфорту і спокою), а й на підтримку і підвищення психологічної напруги, забезпечує енергетично прагнення людини розвиватися і поліпшуватися. Людиною керує процес зростання, під час якого реалізується її особистісний потенціал, здійснюється підвищення компетентності. «Організм має одну основну тенденцію і прагнення актуалізувати (здіяяти), зберігати та зміцнювати організм як осередок досвіду. Організм рухається в напрямі більшої диференціації органів

і функцій, більшої незалежності або самовідповідальності» [79, с. 377] К. Роджерс стверджував, що для всіх форм життя ця конструктивна біологічна тенденція є спільною.

Також ключовим аспектом теорії особистості К. Роджерса є поняття індивідуального досвіду, одержуваного в процесі росту, розвитку, взаємодії з навколишнім світом. Саме він є фундаментальною підставою суб'єктивного світосприйняття, когнітивною та емоційною оцінкою інформації, а також унікальною похідною для формування відповідних реакцій. «Будь-яке сприйняття в своїй основі гіпотетичне, гіпотеза співвідноситься з потребою індивіда, і безліч актів сприйняття перевіряються на досвіді. Кожен досвід і будь-яке переживання в житті індивіда або символізуються, сприймаються і організуються певним чином в їх відношенні до його самості, або ігноруються, якщо не сприймаються як такі до самості, або заперечуються чи спотворюються в символізації як несумісні зі структурою самості» [1, с. 115].

У кожного індивіда в просторі психічного є певна область унікального досвіду, у якій міститься все, що відбувається за межами зовнішньої оболонки організму в будь-який момент часу і яку потенційно можна усвідомити [53, с. 220]. Згідно з дослідженнями К. Роджерса, до цієї області відносяться також події, уявлення та відчуття, про які особистість не знає, але може дізнатися, якщо зосередиться на цьому. Область досвіду представляє індивідуальний світ особистості, який може відповідати або не відповідати об'єктивній реальності.

Таким чином, суб'єктивна психічна реальність визначає людське світосприйняття, що складається із серії гіпотез, які піддаються перевірці, що переконує особистість в істинності власного сприйняття і надає впевненості. Це забезпечує певну передбачуваність, на яку особистість сподівається. Під час взаємодії особистостей вони можуть осягати суб'єктивний світ одна одної лише частково, завжди через призму власного досвіду і уявлень, а отже, неточно, зі спотвореннями. «Наше знання установок людини залежить, в першу чергу, від того чи іншого виду спілкування з індивідом. Спілкування ж у всіх випадках є недосконалим і допускає спотворення. Тому ми можемо

лише приблизно уявляти собі світ досвіду, яким його бачить індивід» [53, с. 224].

Всередині поля досвіду перебуває «Я», яке представляє нестійку сутність, яка постійно змінюється. Проте при спостереганні її в певний момент часу, вона здається незмінною й передбачуваною. Це відбувається в тому випадку, коли ми фіксуємо певну частину області досвіду, аби спостереження стало можливим. На думку К. Роджерса, «Я» представляє «організований, послідовний концептуальний гештальт, складений зі сприйняття властивостей «Я», або «мене» і сприйняття взаємин «Я», або «мене» з іншими людьми і з різними аспектами життя, а також цінності, які пов'язані з цими сприйняттями. Це гештальт, який доступний усвідомленню, хоча і не обов'язково усвідомлюваний» [55, с.189].

Усвідомлення власного «Я» відбувається поступово, «ми знайомимося з «Я» не шляхом поступового вивчення. Результатом спостереження, безумовно, виступає гештальт, форма, де зміна одного незначного аспекту може змінити весь патерн цілком» [55, с. 193]. «Я» – це організований послідовний гештальт, який зі зміною ситуацій постійно перебуває в процесі формування й перетворення. Водночас «Я» це диференційована частина феноменального поля або поля людського сприйняття, що містить уявлення про себе як таке. При цьому для К. Роджерса суб'єктивний психологічний простір особистості не обмежується лише розумінням «Я», він представляє сукупність психічних феноменів, які він об'єднує в понятті «самість». «Я», виступаючи складовою частиною, що проявляється зовні, перетинається із «самістю». У результаті взаємодії із середовищем і, зокрема, у результаті еволюційної взаємодії з іншими формується структура самості як організована, рухлива, але послідовна концептуальна модель сприйняття характеристик і взаємин «я», і разом із тим як система цінностей, що застосовуються до цього поняття [88, с.166].

Відзначимо, що структура самості представляє собою організовану форму самосприйняття, що проникає у сферу свідомості. Вона складається з

таких елементів, як сприйняття своїх властивостей і здібностей, перцептивних і концептуальних характеристик «Я» в їх співвідношенні з іншими людьми і оточенням у цілому; ціннісні якості, які сприймаються в їх зв'язку з досвідом і його об'єктами; цілі й ідеали, які сприймаються як такі, що мають позитивну або негативну валентність [66, с. 48].

К. Роджерс як доповнення уявлення щодо структури особистості розглядає поведінку індивіда в якості цілеспрямованої спроби організму задовольнити власні потреби, а емоції – як енергетичне супроводження поведінки. «Емоція супроводжує і в цілому сприяє цілеспрямованій поведінці; тип емоції визначається або вихідним, або завершальними аспектами поведінки; інтенсивність емоції визначається значимістю в нашому сприйнятті такої поведінки для збереження та зміцнення організму» [55, с. 217].

Американський вчений, виходячи з положення про те, що більшість прийнятних для організму способів поведінки сумісні з людськими уявленнями про себе, вбачав в аналізі поведінки можливість складання більш-менш точних уявлень щодо психічної реальності індивіда та зазначав, що кращою точкою опори для розуміння поведінки є компетенція самого індивіда. Також він вважав важливим для розуміння власної особистості та особистості іншої людини те, як люди проявляють себе в процесі взаємодії у відносинах одне з одним. «Наша особистість стає видимою нам самим у взаєминах з іншими людьми. У терапії, під час випадкових зустрічей і при щоденному спілкуванні зв'язок з іншими людьми дозволяє нам відчувати самих себе» [55, с. 217].

При цьому К. Роджерс зазначав, що формування негативних переживань пов'язане з набуттям певного досвіду, який несумісний з організацією або структурою самості – він може сприйматися в якості загрози, і чим більше такого сприйняття, тим для суб'єкта вищий рівень цієї загрози і тим жорсткіша організація структури самості для самозахисту. «За певних умов, спочатку виключають будь-яку загрозу структурі самості, переживання, несумісні з

нею, можуть сприйматися і перевірятися, а структура самості може бути переглянута з метою асиміляції і включення цих переживань» [55, с. 220]. «Психологічна нерегульованість проявляється в тому випадку, коли організм не пропускає в сферу свідомості певний сенсорний досвід і внутрішні відчуття, які не символізовані та не організовані в гештальт структури самості. У таких ситуаціях виникає сильна реальна або потенційна напруженість» [55, с. 220].

Водночас К. Роджерс вбачає порушення гармонійності особистості у спотворенні напряму реалізації прагнення до актуалізації та самореалізації під впливом негативного досвіду, формування вражень про себе, суб'єктивної картини «Я» як результату негативного сприйняття. Вчений скептично ставиться до ідеї про те, що із самого початку людина в основі своїй ірраціональна й не може контролювати деструктивні імпульси, які здатні призвести до руйнування її внутрішнього «Я» і завдати шкоди оточенню. Він, навпаки, вважає, що як би не виявляла себе людина як особистість, її поведінка відрізняється абсолютною раціональністю: «вона рухається до цілей, яких прагне досягти, за впорядкованою системою. Для більшості з нас трагедія полягає в тому, що захист, який ми самі собі вибудовуємо, не дає нам усвідомити цю раціональність, через що ми думаємо, ніби рухаємося в один бік, а насправді рухаємося в інший» [53, с.299].

К. Роджерс з метою розмежування особистісних варіантів норми і патології вводить поняття «повноцінно функціонуюча особистість», яка володіє високою психологічною пристосованістю, повнотою відповідності, відкритістю досвіду, психологічною зрілістю. Це поняття відображає як процес становлення особистості, так і його результат.

Відкритість переживань є одним із параметрів повноцінно функціонуючої особистості. За наявності фонові тривожності його реалізація знижена й обмежує сприйняття, активізує виникнення захисних реакцій. Почуття за умови подолання тривоги стають більш автентичними і усвідомлюваними. «Людина є більш відкритою для відчуттів власного страху, болю. Вона також більш відкрита для почуттів сміливості, ніжності та

благоговіння. Вона краще пристосована до того, щоб прислухатися до переживань власного організму, а не заперечувати їх усвідомлення» [54, с. 577].

Наступним важливим параметром є проживання теперішнього, зміст якого полягає в повному усвідомленні кожного моменту, що перешкоджає спотворенню переживань у полі негативного досвіду. Людині це дозволяє перебудувати власні реакції відповідно до набуття поточного досвіду, який розкриває нові можливості.

Віра у власні внутрішні спонукання та інтуїтивну оцінку, постійне зростання впевненості у власній здатності приймати рішення є також важливою характеристикою повноцінно функціонуючої особистості. «Індивід володіє значними внутрішніми ресурсами самоусвідомлення, зміни «Я»-концепції, своїх атитюдів та саморегулюючої поведінки» [60, с. 725].

Ще одним критерієм повноцінної особистості є точна відповідність між досвідом, комунікацією та усвідомленням. Високий ступінь відповідності означає, що комунікація (те, що людина повідомляє іншій), досвід (те, що відбувається) і усвідомлення (то, що людина помічає) адекватні одне одному. Спостереження самої людини і будь-якого стороннього спостерігача будуть збігатися в тому випадку, коли людина має високий ступінь відповідності.

Невідповідність – це нездатність точно сприймати реальність, неможливість або небажання точно повідомляти свої почуття іншому або і те, й інше водночас. Невідповідність проявляється в розбіжності переживань та їх усвідомленні, те, що К. Роджерс називає придушенням. Людина не повністю усвідомлює, що вона відчуває і як вона чинить. Саме з цим аспектом невідповідності працює більшість психотерапевтів, допомагаючи людям повніше усвідомлювати власні вчинки, думки, емоції та відносини в тій мірі, в якій поведінка клієнтів впливає на них самих та інших [66, с. 48].

Невідповідність у важливій ситуації проявляється у відчутті напруги, тривоги, в екстремальній ситуації. К. Роджерс, зважаючи на клінічний досвід, вважав, що при цьому люди здатні відчувати власну непристосованість,

усвідомлювати невідповідність між власною «я»-концепцією та актуальними переживаннями [80, с. 331]. У особистостей, незважаючи на наявність певних невідповідностей, зі зниженням функціонування зберігається тенденція до самоактуалізації у вигляді позитивної спрямованості до здоров'я та розвитку. Завдяки цьому людина прагне відповідно до реальності модифікувати «я»-концепцію.

2.2. Розвиток гуманістичної психології за Дж. Б'юдженталем

Гуманістичну психологію досліджував американський вчений Дж. Б'юдженталь. Серед людей, які вплинули на його наукові пошуки, можна назвати Дж. Келлі, під керівництвом якого він проводив дослідження «Я-концепції», і Р. Мея, наукові роботи якого сприяли дослідженню «екзистенційного виміру» [91]. Також однією з важливих подій у своєму житті Бюдженталь вважає знайомство з науковою працею К. Роджерса «Консультування і психотерапія».

Якщо визначити місце концепції Б'юдженталю в «психологічному світі», то можна сказати, що його підхід у сучасній психології є частиною екзистенціального напряму гуманістичного руху. Екзистенційно-гуманістичний підхід Дж. Б'юдженталю представляє фундаментальну та багатогранну концепцію, це розвивається протягом останніх п'яти десятиліть. Вона включає в себе філософсько-методологічне обґрунтування, психологічну теорію особистості та особистісного зростання, оригінальну концепцію глибинного спілкування та взаємодії в процесі індивідуального консультування, і безцінний, інтенсивно пережитий, глибоко осмислений і детально описаний досвід практичної роботи з клієнтами.

Охарактеризуємо ключові положення його концепції гуманістичної психології. Так, психолог вважав, що найважливіша особливість «людської природи» – це мотивація до «пошуку здорового», яка властива людині і яка спонукає її рухатися до більшої ефективності й задоволеності в своєму житті

[9, с. 100]. У людини є потенціал усвідомити власне життя, зрозуміти його та зробити конструктивні кроки на шляху до того, аби жити більш автентично, стати самою собою. Але справа в тому, чи зуміє людина реалізувати цей потенціал. Для цього важливо не втратити з поля зору проблеми онтологічного, екзистенціального рівня – ті базові питання, які перед людиною ставить життя: «Хто і що я є? Що таке цей світ, в якому я живу?» [3, с. 81]. Відповідь на цей екзистенційний виклик, з одного боку, неминучий, і всі ми «відповідаємо на ці питання своїми життями, тим, як ми визначаємо самих себе, як ми використовуємо власні сили, як ставимося до інших людей, як реагуємо на всі можливості та обмеження людського існування» [3, с. 81]. Але ці питання і тим більше відповіді, з іншого боку, не очевидні, від людини вони вимагають зусиль, напруженого пошуку і, по суті, «все своє життя ми формуємо і переглядаємо свої відповіді» [3, с. 81].

Здатність людини до екзистенціального пошуку через осмислення власного буття, яке, у свою чергу, спирається на специфічно людську здатність до «рефлексії самосвідомості», містить у собі різні можливості – як зменшення, так і збільшення перешкод для автентичного життя. І хоча цей пошук, як вважає Дж. Б'юдженталь, сам по собі є цілим і розвивальним процесом, але далеко не всякі отримані в результаті відповіді призводять до «екзистенційної емансипації» – можливості «просунути в дійсно новий спосіб буття», який вільний від жорстких ідентифікацій, «ідеалізованих образів» [9, с. 10]. Відповідно зміст психологічної роботи, на переконання Бюдженталю, полягає у сприянні екзистенціальної емансипації.

Дж. Б'юдженталь вважав, що життєзмінна психотерапія є роботою клієнта і терапевта над тим, щоб допомогти першому проаналізувати спосіб, яким він відповідав на екзистенційні питання життя, і спробувати переглянути деякі з відповідей таким чином, щоб вони зробили життя клієнта більш автентичними і, таким чином, більш реалізованими [9, с. 101]. На думку Дж. Б'юдженталю, психотерапевт, який належить до будь-якої школи, може сказати: «Суть нашої справи – зміна!» [9, с. 103]. Однак уся справа – у суті

зміни. Від того, як розуміється ця зміна, залежить найголовніше – уявлення про мету, призначення і сенс роботи психолога.

Дж. Б'юдженталь виокремлює два основних рівня цілей роботи психотерапевта. Зокрема, перший – дефіцитарний – рівень цілей – коли зусилля психотерапевта зосереджені на проблемах дефіцитарного типу, тобто на усунення (зменшення) негативних переживань через брак чого-небудь, на коригування умов, від яких страждає людина.

Другий буттєвий рівень цілей – коли сенс полягає не в тому, щоб повернути людину до певних передбачуваних умов, які були раніше, а в тому, щоб людина рушила далі – до багатства і свідомості життя, значно більшого, ніж вона знала до сих пір [6, с. 58].

Гуманістична психологія враховує необхідність зниження особистісного дистресу та багато інших проблем дефіцитарного рівня, але не зупиняється на них. Для Дж. Б'юджентала головна мета полягає не в усуненні симптомів, а в допомозі людині відчувати себе здатною на більше в своєму житті й мати вибір там, де раніше вона відчувала примус. Суть позиції Дж. Б'юджентала полягає не в ігноруванні конкретних труднощів людей і симптомів, а в тому, щоб не обмежуватися роботою із симптомом. Із симптоматичної точки зору таке обмеження неефективне: так як більшість симптомів і дистресів значно більш глибоко вкорінені в людині, то завжди існує ймовірність того, що цей дистрес є сигналом з глибинного пласта буття, який буде постійно заявляти про себе і, в разі зникнення цього симптому, створить інші складності [17, с. 66].

У житті людини за більшістю психологічних труднощів лежать більш глибокі і не завжди чітко усвідомлювані екзистенційні проблеми: проблеми свободи вибору та відповідальності, ізольованості та взаємозв'язку з іншими людьми, пошуку сенсу життя. Психотерапевт у гуманістичній психології виявляє особливий «екзистенційний слух», що дозволяє йому за заявленими проблемами і скаргами клієнта вловити ці приховані екзистенційні проблеми і заклики. У цьому, на переконання Дж. Б'юджентала, і полягає сенс гуманістичної психології: клієнт і терапевт у спільному пошуку прагнуть

допомогти клієнтові зрозуміти ті способи, якими він намагається відповідати на екзистенційні питання власного життя, і переглянути деякі з цих відповідей таким чином, щоб зробити життя клієнта більш повноцінним [4, с. 95]. Екзистенційний пошук себе справжнього є ключовим засобом і найважливішою метою гуманістичної психології.

Дж. Б'юдженталь вважав, що суб'єктивність представляє психологічну основу людського буття. Це внутрішній світ суб'єктивних переживань, особиста реальність людини, в якій вона живе. Складові суб'єктивності – це «наші образи сприйняття, думки, почуття та емоції, цінності і переваги, передбачення та побоювання, фантазії і мрії, а також все те, що нескінченне, вдень і вночі, уві сні і в бадьорому стані відбувається в нас, визначаючи те, що ми робимо в зовнішньому світі і що ми робимо з тим, що там із нами трапляється» [9, с. 104].

За висловом Дж. Б'юдженталю, суб'єктивність – це «архетипова батьківщина» людини, звідки беруть початок усі найважливіші події її життя. І тому для психотерапевта саме суб'єктивність і те, що в ній відбувається, є виключно важливою – це шлях досягнення людського в людині. Більш того, справжня, гуманістична психологічна робота можлива лише в площині внутрішньої суб'єктивної реальності. І чим серйозніше і гостріше проблема, над якою йде ця робота, тим ґрунтовніше необхідне занурення в суб'єктивність «власника» проблеми – йому не можуть допомогти ніякі об'єктивні маніпуляції, скільки б їх не було [9, с. 105]. Будь-яка активність у зовнішньому світі має значення остільки, оскільки вона зачіпає його суб'єктивність. Однак зазвичай люди, незважаючи на це, не приділяють належної уваги цій суб'єктивній фундаментальній реальності, помічаючи її лише в моменти серйозних труднощів. Але люди і в цих випадках часто йдуть звичним об'єктивним шляхом, що схоже на спроби переробити власне життя.

Суб'єктивність водночас невловима: її неможливо точно описати, аби дати об'єктивний опис суб'єктивності. Найбільш правильний шлях до пізнання суб'єктивності – досвід переживання. Тому Дж. Б'юдженталь багато

уваги приділяє опису конкретних ситуацій консультування та їх суб'єктивних аспектів.

Також Дж. Б'юдженталь відзначав, що фундаментальна драма людського розвитку полягає в тому, що в ній діють рушійні сили, які закликають до зміни та які чинять опір [9, с. 110]. Боротьба двох мотивів – розвитку та стабільності – супроводжує все людське життя і багато в чому визначає траєкторію життєвого шляху. Звернення людини за допомогою до психотерапевта свідчить про загострення цієї боротьби, про суперечливу та хворобливу рівнодіючу силу. З цієї точки зору ключове питання для психотерапевта полягає в тому, яку із цих сил він підтримує в драмі життєвого розвитку клієнта. Принципово важливо, що при орієнтації на підтримку й посилення в клієнта тенденції до розвитку і зміни Дж. Б'юдженталь виходить з необхідності рівної поваги обох сил. Психотерапевти, допомагаючи людині перебудувати власне життя, повинні визнавати й делікатно ставитися до її природного занепокоєння перед перспективою цієї перебудови. І чим глибші зміни, тим сильніша тривога; екзистенційні зміни з неминучістю породжують екзистенційну тривогу і, природно, опір. Опір – це відстоювання людиною власної звичної ідентичності та знайомого світу перед обличчям загрози і це найважливіший прояв мотиву стабільності [71, с.11].

Фундаментальна драма водночас проявляється не лише як протистояння різних мотивів і тенденцій, а й як різні сторони одних і тих самих явищ і процесів. Це в першу чергу стосується картини світу: людина спочатку створює власний світ сама, а потім цей створений конструкт «Я і Світ» не тільки впливає на реальне життя свого автора, а й значною мірою її обмежує. Люди, використовуючи одні можливості, одні способи існування, тим самим відмовляються від інших. Усвідомлення клієнтом цієї драматичної діалектики життя є неодмінною умовою ефективної роботи психотерапевта і найважливішим її результатом [3, с.84].

Роль психотерапевта, за визначенням Дж. Б'юджентала, полягає не в тому, щоб лікувати, виправляти або змінювати людей, а в тому щоб їм

допомогти проявляти здатність до власного внутрішнього бачення [9, с. 112]. Провідна роль у більшості психотерапевтичних концепцій відводиться психотерапевту – він спеціаліст, він знає, що, як, в якому напрямі треба змінювати. А клієнт є об'єктом докладання зусиль фахівця, пасивний реципієнт.

У цьому міститься корінна відмінність гуманістичної психології Дж. Б'юдженталя від інших підходів. Він дивиться на клієнта як на суб'єкта змін. І хоча в процесі консультування, як наголошує Дж. Б'юдженталь, у будь-якого психолога може виникнути сильна спокуса прийняти «владу» на себе (тим більше, що клієнти, як правило, прагнуть передати йому цю владу), але піддатися цій спокусі означало б перешкодити пошукам самого клієнта і зняти з нього відповідальність за власний розвиток, тобто закрити йому шлях до справжньої екзистенційної емансипації [14, с. 9].

Клієнт тому й став клієнтом, адже не зміг стати господарем власного життя, і головний сенс психологічної допомоги полягає в допомозі йому повернути «законне право» на власне життя. Тому Дж. Б'юдженталь вважає, що психотерапевти не лікують хвороби або порушення, а «звільняють бранців»; скоріше вони схожі на рятувальників, які допомагають людині вийти із власної внутрішньої «в'язниці» і жити більш вільно. Психотерапевт лише сприяє внутрішньому пошуку клієнта, допомагає йому розібратися в собі та знайти шлях до власних сил.

Іншими словами, Дж. Б'юдженталь виходить з того, що має значення не лише емоційний досвід, набутий людиною в процесі психологічної роботи, а те, щоб цей досвід став цілющим і сприяв зростанню. Принципово важливо, яким чином цей досвід був набутий [3, с.85]. Найбільш значимим і конструктивним буде результат, якщо клієнт візьме на себе відповідальність за вирішення власних суперечностей і сам відкриє нові шляхи. Якщо людина доходить до своїх емоційних проблем внаслідок власного внутрішнього дослідження, тоді вона досягає щось більше, ніж слова і логіку – переживання буття в цілому. Клієнт поширює внутрішнє усвідомлення і на життя в цілому,

і це розширене усвідомлення залишається сталою частиною особистості, збагачує подальше життя безліччю тонких способів.

Психотерапевт увесь час прагне зрозуміти клієнта, при цьому дуже важливо усвідомлювати відносності й обмеженості таких можливостей. Гуманістична психологія ґрунтується на визнанні людського в кожній людині та споконвічній повазі до її унікальності та автономії. Це також означає усвідомлення терапевтом того, що в глибинах своєї сутності людина непередбачувана і не може бути пізнаною до кінця, адже сама може виступати джерелом змін у власному бутті, яке руйнують об'єктивні передбачення й очікувані результати [39, с. 224]. Тому Дж. Б'юдженталь говорить про таємниці клієнта, про важливість і марність інформації, про те, що в кожній людині завжди є непізнане, невловиме і поки не відкрите. У цій повазі й підтримці в клієнта внутрішнього пошуку, його особистих відкриттів і відповідального, мужнього вибору полягає суть позиції Дж. Б'юдженталю [6, с. 61].

У цій роботі ідеальна умова для клієнта, на переконання Дж. Б'юдженталю, бути інтенсивно присутнім, тобто щирим, і майже повністю віддатися тому моменту, якій відбувається. Категорія присутності в гуманістичній концепції Дж. Б'юдженталю є одним із ключових понять. Це набагато більше, ніж просте фізичне перебування. Перш за все присутність означає усвідомлення власної суб'єктивності, контакт із власним внутрішнім життям, із потоком переживань. «Дійсно присутній клієнт повністю занурений у розкопування суб'єктивного. Це не думання про власне «Я» або його розгадування. Це скоріше відкритість внутрішнього дослідження, яке більше схоже на медитацію або на читання захоплюючого роману» [9, с. 118].

Але присутність не означає замикання в собі. Навпаки – це чуйне прослуховування всіх нюансів власної напруженої взаємодії зі світом, інтенсивне переживання кожного моменту. І, природно, присутність означає зіткнення із безпосередніми й актуальними переживаннями. Не заперечуючи великого значення минулого та майбутнього, гуманістична психологія в

розумінні Дж. Б'юдженталя провідну роль відводить роботі в теперішньому – з тим, що на даний момент дійсно живе в суб'єктивності людини, що актуально тут і зараз. Саме в процесі безпосереднього проживання можуть бути почуті й повноцінно усвідомлені екзистенційні проблеми. «Тільки в цей момент я живий. Усе інше в певній мірі спекулятивне. Тільки зараз я можу змінити власне життя» [9, с. 118].

Саме тому, на думку Дж. Б'юдженталя, можна досягти екзистенціального рівня роботи лише за умов максимально можливої міри присутності; причому присутності обох – і клієнта, і психотерапевта.

Дж. Б'юдженталь вважає, що в роботі психотерапевта потрібна увага до внутрішнього світу переживань людини при розумінні того, що першим інструментом, необхідним для цього, є суб'єктивність [9, с. 120]. Психотерапевт працює за допомогою свого внутрішнього світу, своєї суб'єктивності і в першу чергу своєї чутливості до внутрішнього світу людини, здатності вступити з нею в глибинне спілкування, яке вже само по собі має цілющу силу. При цьому вирішальним фактором є здатність терапевта зробити можливими власні інтенсивні пошуки клієнта, його усвідомлення та відповідальні рішення. Це передбачає розвиток широкого спектра сензитивних здібностей та інтуїції психолога, що дозволяють йому тонко відчувати складні процеси суб'єктивної реальності [6, с. 62].

Дж. Б'юдженталь виділив найважливіші, з його точки зору, вимірювання цієї реальності, яким першочергово необхідно приділяти увагу в процесі індивідуального консультування і до яких у психолога повинна бути особлива чутливість. Позиція Дж. Б'юдженталя полягає в наступному: за певних умов майже будь-яка дія може вести людину до глибинного екзистенційного рівня, до посилення роботи із суб'єктивністю; професійність терапевта полягає саме в здатності адекватно й ефективно застосовувати весь багатий арсенал, не переходячи при цьому до маніпулювання.

2.3. Гуманістична теорія особистості А. Маслоу

Питання розвитку особистості перебували в центрі наукових пошуків А. Маслоу. У різних теоретичних працях вченим була висунута власна інтерпретація гуманістичної теорії особистості. Відзначимо, що його персонологічний напрям відрізняється від теорій, які домінували в минулому столітті, особливо від психоаналізу та біхевіоризму [35, с. 4]. Розкриємо ключові елементи гуманістичної психології А. Маслоу.

Зокрема, перша особливість гуманістичної психології А. Маслоу полягає в тому, що він вважав індивіда єдиним цілим. Одним із найбільш фундаментальних тверджень, що перебуває в основі гуманістичної позиції американського психолога, є те, що потрібно кожну людину вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. А. Маслоу зазначав, що психологи досить довго зосереджувалися на детальному аналізі окремих подій, нехтуючи тим, що намагалися зрозуміти, а саме – людиною в цілому. Спочатку теорія А. Маслоу розвивалася як протест проти теорій, які вивчали окремі прояви поведінки, ігноруючи людську індивідуальність. Людський організм, на переконання вченого, завжди поводить себе як єдине ціле, а не як набір диференційованих частин, і те, що відбувається в певній частині, впливає на весь організм. Представлена точка зору проявляється в усіх теоретичних працях А. Маслоу [20, с. 64].

Мотивація в теорії А. Маслоу в цілому впливає на людину, а не лише на окремі частини його організму. «У хорошій теорії відсутня така реальність, як потреба шлунка або рота. Є лише потреба індивідуума. Саме Джон Сміт хоче їсти, а не шлунок Джона Сміта. Йї задоволення приходить до всього індивідууму, а не до окремих його частин. Їжа задовольняє голод Джона Сміта, а не голод його шлунка. Коли Джон Сміт голодний, він голодний весь» [34, с. 55].

Важливою є теза щодо недоречності експериментів на тваринах. Прихильники гуманістичної психології визнають глибокі відмінності між

людською і тваринною поведінкою. Людина є чимось більш значним, ніж просто тварина; це особливий вид живих істот. Це судження різко відрізняється від радикального біхевіоризму, який у розробці пояснення поведінки людини покладається на дослідження поведінки тварин. А. Маслоу, на відміну від біхевіористів, які підкреслюють приналежність людей до тваринного світу, розглядав людину як відмінну від інших тварин. Він вважав, що біхевіоризм і відповідна йому філософія «дегуманізували» людину, трактуючи її в якості машини, яка складається з ланцюжків умовних і безумовних рефлексів. Тому для розуміння людини вивчення тварин не застосовується, адже при цьому ігноруються ті характеристики, які притаманні лише людині (наприклад, ідеали, цінності, мужність, любов, гумор, заздрість, провина), а також ті, які людина використовує аби створювати поезію, музику, науку й інші творіння розуму [23, с. 221].

Заслуговують на увагу погляди А. Маслоу щодо внутрішньої природи людства. Теорія З. Фрейда недвозначно припускала, що люди перебувають у владі несвідомих та ірраціональних сил. Більш того, австрійський психолог стверджував, що якщо не контролювати інстинктивні імпульси, то результатом буде знищення людьми інших або себе. З. Фрейд мало вірив у людські чесноти і з песимізмом розмірковував про їхню долю. Прихильники гуманістичної психології стверджують, що, по суті, людська природа добра або, принаймні, нейтральна. Однак із цією точкою зору можна не погодитися, наприклад, якщо під час вечірньої прогулянки в парку зазнати напад з боку грабіжників. Однак руйнівні сили в людях, як зазначає А. Маслоу, є результатом фрустрації або незадоволених основних потреб, а не певних вроджених вад [15, с. 185]. Психолог вважав, що в кожній людині від природи закладено потенційні можливості для позитивного росту та вдосконалення. Саме такого оптимістичного й піднесеного погляду на людство А. Маслоу дотримувався все життя.

У своїй теорії особистості А. Маслоу наголошував на її творчому потенціалі. Вчений першим вказав на те, що творчість є найбільш

універсальною характеристикою людей, яких він вивчав або за якими спостерігав. А. Маслоу, описуючи її як невід'ємну властивість людської природи, розглядав творчість як рису, яка потенційно присутня від народження в усіх людей. Однак на його переконання в результаті «окультурення» (чому сприяє офіційна освіта) більшість людей втрачає цю якість. На щастя, продовжує вчений, деякі люди зберігають свою безпосередню манеру дивитися на речі або, якщо вони перебувають серед тих, хто втратив цю якість, здатні згодом відновити її [35, с. 120]. Враховуюче те, що здатність до творчості закладена в кожному, на думку А. Маслоу, вона не вимагає спеціальних талантів або здібностей. Людям, аби бути творчими, не потрібно писати книги, складати музику чи створювати живописні картини. Порівняно небагато людей роблять це. Творчість є універсальною функцією людини, яка веде до всіх форм самовираження. Так, наприклад, можуть бути творчі композитори, програмісти, бізнесмени, продавці, клерки й навіть викладачі освітнього закладу [20, с. 145].

У своїй теорії А. Маслоу акцентує увагу на психічному здоров'ї. Вчений стверджував, що жоден із психологічних підходів, які застосовувались для вивчення поведінки, не надавав належного значення функціонуванню здорової людини, її способу життя або життєвим цілям. Зокрема, він рішуче критикував пристрасть З. Фрейда щодо вивчення хвороби, патології та поганої адаптації. А. Маслоу вважав, що психоаналітичній теорії не вистачає різнобічності, адже вона заснована на аномальних або «хворих» аспектах природи людини (тобто її недоліках і недосконалості) та ігнорує силу і добротність людства.

А. Маслоу з метою виправлення цього недоліку сконцентрував увагу на психічно здоровій людині та розумінні такої людини з інших позицій, ніж порівняння її з психічно хворою. Він був переконаний, що ми не можемо зрозуміти психічне захворювання, поки не зрозуміємо психічне здоров'я. А. Маслоу прямо заявляв, що вивчення недорозвинених і хворих людей може

дати в результаті лише «хвору» психологію. І рішуче наполягав на вивченні самоактуалізованих і психічно здорових особистостей [15, с.199].

А. Маслоу охарактеризував самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким вона може стати. Вчений дійшов висновку, що самоактуалізовані особистості мають такі характеристики. Так, у них більш ефективно сприйняття реальності. Світ навколо себе самоактуалізовані особистості здатні сприймати, включаючи інших людей, правильно й неупереджено. Вони бачать дійсність такою, якою вона є, а не такою, якою їм хотілося б її бачити. У своєму сприйнятті вони менш емоційні й більш об'єктивні і не дозволяють надіям і страхам вплинути на свою оцінку. Самоактуалізовані особистості, завдяки ефективному сприйняттю, можуть в інших без зусиль виявити фальш і нечесність. Ця здатність бачити, за визначенням А. Маслоу, більш ефективно поширюється на різні сфери життя, включаючи мистецтво, музику, науку, політику та філософію [30, с. 152].

Очікування, тривоги, стереотипи, помилковий оптимізм або песимізм чинять менший вплив на сприйняття самоактуалізованих особистостей. А. Маслоу назвав таке неспотворене сприйняття «буттєвим», або «Б-пізнанням». З високо об'єктивним сприйняттям пов'язано і те, що самоактуалізовані особистості до суперечливості й невизначеності більш толерантні, ніж більшість людей. Вони не бояться проблем, які не мають однозначних правильних або помилкових рішень. Вони вітають сумнів, невизначеність.

Самоактуалізовані особистості можуть прийняти себе такими, якими вони є. Вони не надто критичні до своїх недоліків і слабкостей, не обтяжені надмірним почуттям провини, сорому й тривоги – емоційними станами, які взагалі властиві людям. Також самоприйняття чітко виражене на фізіологічному рівні. Самоактуалізовані особистості приймають власну фізіологічну природу із задоволенням, відчуваючи радість життя. У них хороший апетит, сон, вони насолоджуються своїм статевим життям без непотрібних заборон. Основні біологічні процеси вважаються частиною

людської природи та прихильно приймаються. Вони подібним чином приймають інших людей і людство в цілому. У них немає непереборної потреби повчати, інформувати або контролювати. Вони можуть переносити слабкості інших і не бояться їх сили. Ці люди усвідомлюють, що інші люди страждають, старіють і врешті-решт вмирають [31, с. 27].

Поведінка самоактуалізованих особистостей відзначається безпосередністю та простотою, відсутністю штучності або бажання справити враження. Однак це не означає, що вони постійно ведуть себе врозріз із традиціями. Їх внутрішнє життя природне й безпосереднє. Але ця нетрадиційність не ставить за мету справити враження, вони можуть навіть опанувати її, аби не засмучувати інших, та дотримуватися певної формальності та ритуалів. Отже, ці люди можуть пристосовуватися, аби захистити від болю або несправедливості себе та інших людей. З цієї причини, наприклад, самоактуалізовані особистості можуть бути терпимими до прийнятої в різних освітніх установах практики навчання, яку вони вважають нудною [30, с. 155]. Однак, якщо того вимагає ситуація, вони можуть бути непримиренними навіть під загрозою остракізму та засудження. Вони, не вагаючись, відхиляють соціальні норми, коли вважають, що це необхідно.

А. Маслоу вважав, що всі обстежені ним особистості без винятку були віддані певному завданню, боргу, покликанню або улюбленій роботі, яку вони вважали важливою. Тобто вони не его-центровані, а швидше орієнтовані на проблеми, що стоять вище їх безпосередніх потреб, проблеми, які вони вважають для себе життєвою місією. Вони в цьому сенсі швидше живуть, щоб працювати, а не працюють, щоб жити; робота такими людьми суб'єктивно переживається як їх визначальна характеристика. А. Маслоу порівнює поглинання самоактуалізованих особистостей роботою з любовним романом: «Людина та її робота підходять один одному і належать один одному як ключ і замок» [34, с. 288].

Також самоактуалізованих особистостей дуже цікавлять питання філософії та етики. Вони живуть і працюють у сфері найширшої компетенції,

прагнучи присвятити себе надособистісній «місії» або завданню. Такий стиль життя означає, що вони не звертають увагу на тривіальне, незначне, і це дозволяє їм у цьому світі чітко відокремлювати важливе від неважливого.

А. Маслоу відзначає, що самоактуалізовані особистості дуже потребують недоторканності внутрішнього життя та самотності. Так як вони не прагнуть встановлювати з іншими відносини залежності, то можуть насолоджуватися багатством і повнотою дружби. Ця якість незалежності, на жаль, не завжди розуміється або приймається іншими.

Часто «нормальні» люди у сфері соціального спілкування вважають їх байдужими, нетовариськими, зарозумілими й «холодними», особливо в тому випадку, коли в цих людей потреби любові та прихильності неадекватно задоволені. Але ці дефіцитарні потреби в самоактуалізованих особистостях задоволені, й тому їм не потрібні для дружби інші люди в звичайному сенсі цього слова. У результаті з'являється потреба спілкування іншого рівня – спілкування із собою [20, с. 101]. Як відзначав один із випробовуваних А. Маслоу: «Коли я один – я з моїм кращим другом» [35, с. 205]. Це зауваження можна інтерпретувати як нарцисизм, але А. Маслоу вважав, що самоактуалізовані особистості можуть перебувати на самоті без того, щоб відчувати себе самотніми.

Також в інших аспектах поведінки в самоактуалізованих особистостях виявляються потреби в самоті та впевненості в собі. Наприклад, вони зберігають спокій і незворушність, коли їх досягають особисті нещастя і невдачі. А. Маслоу пояснює це тим, що ці люди прагнуть мати власний погляд на ситуацію, а не покладатися на ті думки або почуття, які інші люди демонструють із цього приводу. Вони самі для себе є рушійною силою, що чинить опір спробам суспільства змусити їх дотримуватися соціальних умовностей.

Самоактуалізовані особистості, незалежно від фізичного та соціального оточення, вільні у власних діях. Ця самостійність дозволяє їм покладатися на власні можливості та внутрішні джерела зростання та розвитку. Наприклад,

для самоактуалізованого студента із навчального закладу не обов'язкова «правильна» академічна атмосфера студентського містечка. Він може вчитися скрізь, тому що в нього є він сам. Він у цьому сенсі є «самодостатнім» організмом [15, с. 154].

У здорових людей висока ступінь самоврядування та «свободи волі». Вони вважають себе самовизначеними, активними, відповідальними й самодисциплінованими господарями власної долі. Вони досить сильні, щоб не звертати уваги на думки та вплив інших, тому вони не прагнуть до почестей, високого статусу, престижу й популярності. Ці люди вважають таке зовнішнє задоволення менш значним, ніж саморозвиток і внутрішнє зростання. Досягнення такого стану внутрішньої незалежності визначається тим, чи отримувала людина в минулому любов і захист від інших [15, с. 155].

Самоактуалізовані особистості володіють здатністю оцінювати у навіть звичайні події в житті, при цьому відчуваючи новизну, благоговіння, задоволення й навіть екстаз. Вони, на відміну від тих, хто приймає щастя як належне, цінують здоров'я, друзів та політичну свободу. Також вони рідко скаржаться на нудне, нецікаве життя.

Для нових переживань ключовим моментом відкритості є те, що люди із самоактуалізацією не поділяють переживання на категорії і не женуть їх від себе. Навпаки, їх суб'єктивний досвід дуже багатий, і кожен день життя з його звичайними справами завжди залишається для них захоплюючим і хвилюючим.

А. Маслоу, досліджуючи процес самоактуалізації, дійшов несподіваного відкриття: у багатьох його випробовуваних було те, що він назвав «вершинними переживаннями». Це моменти сильного хвилювання або високої напруги, а також моменти розслаблення, умиротворення, блаженства та спокою. Вони представляють екстатичні стани, які переживаються в кульмінаційні моменти любові та близькості, у поривах творчості, осяяння, відкриття та злиття з природою. Такі люди можуть «включатися» без штучних стимуляторів. Їх включає вже те, що вони живі. Вершинні, або містичні,

переживання, за А. Маслоу, не мають божественної або надприродної природи, хоча за своєю суттю вони релігійні [30, с. 155]. Він виявив, що люди в стані вершинного переживання відчувають зі світом велику гармонію, втрачають відчуття власного «Я» або виходять за його межі. Одночасно вони почувають себе і сильнішими, і більш безпорадними, ніж раніше, та втрачають почуття часу і місця. Вершинні переживання, які дійсно змінюють людину, на переконання А. Маслоу, відбуваються, коли їх заслуговують [34, с. 210].

Навіть коли самоактуалізовані особистості стурбовані, засмучені, розгнівані вадами людського роду, їх ріднить глибоке відчуття близькості. Отже, у них є щире бажання допомогти своїм побратимам покращити себе. Це прагнення виражається почуттям жалю, симпатії та любові до всього людства. Це часто особливий вид братерської любові, який подібний до ставлення старшого брата/сестри до молодших братів і сестер.

Самоактуалізовані особистості прагнуть до більш глибоких і тісних особистих взаємин. Найчастіше ті, з ким вони пов'язані, більш здорові та близькі до самоактуалізації, ніж звичайні особистості. Тобто самоактуалізовані особистості схильні встановлювати близькі відносини з тими, хто володіє подібним характером, талантом і здібностями, хоча завдяки своєму соціальному інтересу вони мають особливі почуття емпатії до менш здорових людей. Коло їхніх близьких друзів зазвичай невелике, адже дружні відносини в стилі самоактуалізації вимагають великої кількості часу і зусиль. Також самоактуалізовані індивіди відчувають особливу ніжність до дітей і легко спілкуються з ними [31, с. 32].

За визначенням А. Маслоу, самоактуалізовані особистості найбільш демократичні. У них відсутні упередження, й тому вони, незалежно від того, до якого класу, раси, релігії, статі належать, який їхній вік, професія й інші показники статусу, поважають інших людей. Більш того, вони з готовністю вчаться в інших, не проявляючи прагнення до переваги або авторитарних схильностей.

Водночас А. Маслоу виявив, що самоактуалізовані особистості не вважають усіх без винятку рівними: «Ці індивіди, самі є елітою, обирають у друзі також еліту, але це еліта характеру, здібностей і таланту, а не народження, раси, крові, імені, сім'ї, віку, молодості, слави або влади» [35, с. 199].

У повсякденному житті в порівнянні із звичайними людьми самоактуалізовані особистості більш послідовні відносно того, що правильне і що помилкове, добре чи погане. Вони дотримуються певних моральних і етичних норм, хоча далеко не всі з них в ортодоксальному сенсі цього слова релігійні. Також А. Маслоу відзначив в обстежених індивідів загострене почуття розмежування цілей і засобів їх досягнення. Водночас вони часто насолоджувалися власне засобами (інструментальною поведінкою, яка веде до мети), які не подобалися менш терпимим людям. Їм більше подобалося робити щось заради самого процесу (наприклад, фізичні вправи), а не тому, що це засіб для досягнення певної мети (наприклад, хороший стан здоров'я) [30, с. 156].

До характеристик самоактуалізованих особистостей також відносимо переважання в них філософського, доброзичливого гумору. Якщо звичайна людина може отримувати задоволення від жартів, що висміюють чиюсь неповноцінність або принижують когось, то здоровій людині більше імпонує гумор, який висміює дурість людства в цілому. В якості прикладу може слугувати гумор А. Лінкольна, жарти якого були не просто смішними, у них часто було щось від притч. А. Маслоу зауважував, що зазвичай філософський гумор викликає усмішку, а не сміх. Часто через подібне ставлення до гумору самоактуалізовані особистості здаються досить стриманими та серйозними [30, с. 156].

А. Маслоу виявив, що всі без винятку самоактуалізовані особистості мають здатність до творчості. Вчений відзначав природну та спонтанну креативність, яка властива незіпсованим дітям. Це креативність, яка присутня

в повсякденному житті як природний спосіб вираження спостережливої особистості.

Самоактуалізовані особистості перебувають в гармонії зі своєю культурою, у той же час зберігаючи певну внутрішню незалежність від неї. Їм властива самостійність і впевненість у собі, й тому їх мислення і поведінка не піддається соціальному та культурному впливу. Такий опір окультуренню не означає, що самоактуалізовані особистості в усіх сферах людської поведінки нетрадиційні або антисоціальні. Наприклад, у тому, що стосується одягу, їжі і манер поведінки, якщо це не викликає у них явних заперечень, вони не відрізняються від інших. Подібним чином, вони не витрачають енергії на боротьбу зі звичаями та правилами. Однак вони можуть бути надзвичайно незалежними та нетрадиційними, якщо зачіпаються основні їх цінності. Тому ті, хто не в змозі їх зрозуміти й оцінити, іноді вважають самоактуалізованих особистостей непокірними й ексцентричними [30, с. 157].

Також самоактуалізовані особистості не вимагають від свого оточення негайного поліпшення. Вони, знаючи про недосконалість суспільства, приймають той факт, що соціальні зміни можуть бути повільними і поступовими, але, працюючи всередині цієї системи, їх легше досягти.

2.4. Проблема особистісного росту в роботах Ф. Перлза

Вперше феномен особистісного зростання був сформульований у межах гуманістичної концепції К. Роджерса та А. Маслоу. Внутрішня природа особистості людини розкривається, як відзначав А. Маслоу, через самоактуалізацію – «активну волю до здоров'я, імпульсу до зростання – або актуалізації людського потенціалу» [70, с. 294]. У цьому контексті самоактуалізація є біологічно обумовленою, забезпечується «зростанням зсередини», і важливо, щоб соціальні умови суспільства не заважали цьому зростанню. Якщо особистість дозріває в сприятливому оточенні, на основі

активних зусиль з боку людини в напрямі реалізації власної природи, креативні сили проявляються яскравіше [82, с. 248].

Для особистісного зростання важливі два аспекти: присвячення себе більш високому, ніж власне «я», і успішне виконання поставленого завдання. Креативність, безпосередність, сміливість і наполеглива робота виступають основними характерними рисами самоактуалізованих людей: краще сприйняття реальності; прийняття себе, інших, навколишнього світу; збільшення спонтанності поведінки; здатність концентруватися на проблемі; емоційна незалежність; багате внутрішнє життя; автономія та здатність протистояти соціальному тискові; зрілість почуттів; досвід трансперсональних переживань; краще розуміння людини; поліпшення міжлюдських взаємин; демократичні ознаки у власному характері; посилення креативності; більш об'єктивна система оцінок тощо [79, с. 406].

Змістовним компонентом особистісного росту, на думку Ф. Перлза, є досягнення цілісності особистості шляхом інтеграції. Особистісний ріст розглядається вченим як ритм формування та завершення гештальтів, що характеризується процесами виникнення та задоволення потреб, обумовлених правильною взаємодією «фігури» і «фону»: виникла в суб'єкта потреба усвідомлюється, стаючи «фігурою», задовольняється і йде у «фон» [44, с. 123].

У цілому Ф. Перлз розглядав особистісний ріст як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції та координує рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. Він виділяв три зони усвідомлення: внутрішню – явища і процеси, які відбуваються в нашому тілі; зовнішню – зовнішні події, які відображаються свідомістю; середню – фантазії, вірування, відносини [40, с. 220].

Людина дуже часто існує лише в одній зоні, «забуваючи» про інші. Так, найчастіше жителі мегаполісів концентруються на середній зоні та повністю забувають про внутрішню зону, яка досить сильно спотворена. При цьому подібна особливість буде провокувати розвиток невротичних проявів, зниження емпатійності та рефлексивності. Таким чином, важливо, щоб у

людини всі три зони перебували у збалансованому стані, щоб вона легко могла переходити з однієї зони усвідомлення в іншу. Це може сприяти глибинній зміні особистості та вирішенню її проблем [18].

Особистість, усвідомлюючи власні потреби та оперуючи ними, вдосконалюється і стає здатною до підтримки здорового контакту із середовищем. Він є однією з ключових умов особистісного зростання в системі Ф. Перлза. Здоровий контакт супроводжується і забезпечується вільним усвідомленням почуттів, що його ініціюють. «Люди, перебуваючи в здоровому контакті, поважають думку іншого, свій і чужий смак, несуть відповідальність кожен за себе і поживаються з приводу розбіжностей. Через суперечності та протилежності здоровий організм збагачується та розвивається. Контакт призводить до хвилювання, порушення, переходу на інший рівень спілкування, до розвитку відносин і зростання кожної особистості» [57, с. 65].

Ф. Перлз розрізняє поняття самореалізації та реалізації власного образу як концепції того, якою повинна бути людина. На думку Ф. Перлза, зовнішній ідеал є джерелом внутрішніх і зовнішніх конфліктів, що перешкоджають здоровому розвитку людини. А бути самим собою, реалізувати власне «Я», потреби, здібності – це шлях гармонійної, здорової особистості.

У гештальт-терапії Ф. Перлза поняття зрілості та здоров'я нерозривно пов'язані із критеріями особистісного розвитку. Здоровий індивід характеризується розширеними повноваженнями самосвідомості та більш поглибленим усвідомленням як власного «Я» і своїх відносин зі світом, так і об'єктивного світу. Він здійснює відкриті, прямі, вільні контакти. Це інтегрована людина, яка здатна жити в зацікавленому контакті зі своїм суспільством, не будучи поглиненою ним, але і не відчужуючись від нього. Така людина спирається на себе саму, адже розуміє відносини між собою і суспільством. Вона відчуває контактну межу між собою і суспільством та залишає собі те, що належить їй. Це цілісна особистість, здатна до адекватного реагування на ситуацію, не вдаючись до різних механізмів захисту. Вона

вільно здійснює «контакт-відхід», усвідомлює зовнішню і внутрішню зони, задовольняє власні потреби та розвивається. Вона здатна прийняти на себе відповідальність за власні почуття, дії і життя в сенсі самостійної її зміни. У людини при досягненні зрілості зникає необхідність маніпулювати іншими людьми для задоволення власних бажань, адже вона в змозі всі сторони життя забезпечити собі сама у відкритому спілкуванні [25, с. 88].

У досягненні зрілості найбільш частою, але не єдиною причиною невдач, є страх. Нерідко іншою причиною стає батьківське потурання дитині в її бажанні зберегти якомога довше зручну позицію безвідповідальності та безпеки. Багато батьків, на переконання Ф. Перлза, найбільше прагнуть дати своїм дітям усе те, чого вони самі були позбавлені. Діти в результаті вважають за краще залишатися якомога довше залежними і дозволяють батькам робити для них все, що завгодно. Також багато батьків уникають і лякаються фруструвати дітей, але, за визначенням Ф. Перлза, лише завдяки фрустрації особистості змушені звернутися до власних внутрішніх ресурсів, активізувати їх і тим самим подолати те, що їх фруструє. Батьки, даючи занадто багато, а фруструючи занадто мало, створюють настільки безпечне і задовольняюче середовище для своїх дітей, що, природно, останнім нічого не залишається, як бажати, щоб усе залишалось незмінним. Однак Ф. Перлз не звинувачує батьків – діти самі відповідальні за таке виховання, оскільки вони використовують багато маніпулятивних прийомів. Звинувачувати батьків у своїх проблемах означає демонструвати власну незрілість і спробу уникнути прийняття відповідальності за власне життя, що становить істотну частину процесу реального дорослішання.

Ф. Перлз припускав, що доросла людина для досягнення зрілості та прийняття відповідальності за себе повинна ретельно опрацювати всі свої невротичні рівні. Перший рівень називається рівнем «кліше». На цьому рівні люди діють стереотипно й неаутентично. Далі відкривається «штучний» рівень, на якому домінують ролі та різноманітні ігри. Тут люди маніпулюють іншими, намагаючись отримати ту підтримку, якої вони потребують. Людина

на перших двох рівнях поводить ся таким чином, ніби є тим, ким насправді не є. Під «штучним» рівнем знаходиться рівень «глухого кута», який характеризується відсутністю підтримки з боку оточення й неадекватністю самопідтримки. Він характеризується відчуттям внутрішньої порожнечі, що супроводжується значною фрустрацією і бажанням ухилитися, перекладаючи відповідальність на інших і маніпулюючи іншими. Люди прагнуть уникати цього рівня так само, як прагнуть уникати будь-якого болю, оскільки в ситуації «глухого кута» відчувають себе втраченими, обдуреними та фрустрованими.

Четвертий рівень, який Ф. Перлз називає рівнем смерті або рівнем внутрішнього вибуху, виражається в переживанні позитивної дезінтеграції особистості, що пов'язано з поступовим ослабленням захистів і позбавленням від «фантома особистості». На цьому рівні відбувається інтеграція особистості, людина починає контролювати раніше недоступну їй власну енергію. Лише дійшовши до цього рівня, особистість торкається власного справжнього «Я», власної особистості, яка до цього була «похована» під різними захистами. Ф. Перлз стверджував, що взаємодія з рівнем «внутрішнього вибуху» призводить до «зовнішнього вибуху» – прояву справжнього «Я». Проте, як відзначає Ф. Перлз, «абсолютної інтеграції не буває. Вона не може бути повною. Це тривалий, безперервний процес» [45, с. 70].

Висновки до розділу 2

Отже, у контексті філософсько-теологічної основи творчості американських психологів-гуманістів ключовою фігурою є людина.

К. Роджерс мав майже релігійне почуття поваги до людської природи. Усе людство, на його переконання, має природну тенденцією рухатися в напрямі незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості. Цей погляд на людську природу виступає лейтмотивом усієї теорії К. Роджерса і точно ототожнюється з гуманістичним напрямом у персонології.

У цілому К. Роджерс дотримувався таких фундаментальних поглядів щодо природи людини. Так, навколишній світ індивіда не є чимось реально існуючим, навпаки, об'єктивна дійсність є реальністю, яка людиною свідомо сприйнята й інтерпретується на теперішній момент часу. Людина регулює власне сприйняття цієї реальності. У прийнятті рішень вона вільна, визначає власну долю.

К. Роджерс обґрунтував природний рух особистості від конфлікту до його вирішення. Він розглядає пристосованість не як статичний стан, а як процес, в якому асимілюються різне нове знання і досвід. Ключова гіпотеза цього підходу полягає в тому, що особистість володіє значними внутрішніми ресурсами розуміння себе, змінює власну «я»-концепцію, регулює «я»-поведінку. При цьому почуття і переживання людини стають конгруентними, поведінка автентичною.

Природа людини, на переконання Дж. Бюдженталя, полягає в тому, що людина як цілісна істота перевершує суму своїх складових. Вона стає цілісною завдяки наявності «особистого прагнення», яке є ключовим напрямом її прагнень і визначає стиль життя, місію. Розвиток особистості завжди здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Людина усвідомлює себе і не може бути зрозумілою психології, адже та не враховує її безперервну, багаторівневу самосвідомість. Людина має вибір, вона не є пасивним спостерігачем процесу свого існування: вона творить свій власний досвід. Людина звернена в майбутнє, у її житті є мета, цінності та сенс. Особистість у гуманістичній парадигмі розглядається як духовне утворення, і цей потенціал потребує та прагне самовираження, самоздійснення, самореалізації смислів, ціннісних орієнтацій, довгострокових цілей. Ціннісні орієнтації, смисли визначаються як інтенціональні схильності, спрямовані в майбутнє. Такі характеристики унікальні для кожної людини і мають тенденцію залучати, спрямовувати, гальмувати більш елементарні одиниці згідно з найголовнішими намірам. Більшість ціннісних орієнтирів не мають

перспективи повного здійснення, однак все ж мотивують поведінку людини і спрямовують її розвиток.

А. Маслоу вважає індивіда єдиним цілим і зауважує, що кожна людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Мотивація в цілому впливає на людину, а не лише на окремі частини її організму. У своїй теорії особистості А. Маслоу наголошував на творчому потенціалі особистості, адже творчість є найбільш універсальною характеристикою людей. Важливим моментом гуманістичної теорії А. Маслоу стала самоактуалізація як бажання людини стати тим, ким вона може стати. Самоактуалізовані особистості володіють ефективним сприйняттям реальності. Світ навколо себе вони здатні сприймати правильно й неупереджено.

Ключовою основою гуманістичної теорії Ф. Перлза є особистісний ріст як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції та координує рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. Особистість, усвідомлюючи власні потреби й оперуючи ними, вдосконалюється і стає здатною до підтримки здорового контакту із середовищем. Він є важливою умовою особистісного зростання в системі Ф. Перлза.

РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

3.1. Гуманістично орієнтована психотерапія як реалізація ключових положень гуманістичної психології

У 1961 р. Американська асоціація гуманістичної психології заснувала «Журнал гуманістичної психології», де в 1962 р. був опублікований перший маніфест нового напрямку: «Гуманістична психологія присвячена головним чином тим людським можливостям і потенціям, яким відводиться мало або зовсім не відводиться місця як у позитивістській біхевіоральній, так і в класичній психоаналітичних теоріях» [93, с. 24]. У дискурсі нової ідеології передбачалося використання таких понять, як любов, креативність, особистісний ріст, цілісний психічний організм, задоволення базових потреб, самоактуалізація, автентичність, трансценденція Еґо, трансцендентальне переживання, психологічне здоров'я тощо.

Цей маніфест вказує на такі три моменти. По-перше, у ньому гуманістична психотерапія представляється як прикладний аспект психології, а точніше новий теоретичний підхід у психології особистості. По-друге, у ньому вказане перше завдання – заповнити прогалину або концептуальний вакуум, який виник через те, що ані біхевіоризм, ані психоаналіз повністю не змогли охопити розширене проблемне поле психотерапії. По-третє, психотерапія вийшла за межі медицини, про що неодноразово наголошував А. Маслоу, який ніколи не займався терапією і наполягав на тому, аби психологія вивчала не аномалії, а психічно здорових людей [84, с. 534]. Цим пояснюється підвищений інтерес гуманістичних психотерапевтів до таких понять, як психологічне здоров'я, особистісний ріст, самоактуалізація, вищі цінності тощо.

Ілюстрацією того, як наукова психотерапія розширювала розуміння власних практичних завдань, є історія трьох віденських психотерапевтичних шкіл. Так, слово «пацієнт» означає «той, що страждає», а людина страждає не

лише від хвороб. Але клієнти психотерапевтів перед Першою Світовою війною й після неї здебільшого були пацієнтами в медичному сенсі. Неврози, з якими вони зверталися, мали нозологічні риси, тому терапевти першої віденської школи (З. Фрейд) вважали себе лікарями [90].

Пізніше до лікарів почали звертатися все більше й більше психічно здорових людей, чії проблеми та душевні розлади були пов'язані з життєвими невдачами. Ці невдачі були наслідками неправильної оцінки людиною власних можливостей, невміння ставити реальні цілі та знаходити шляхи їх досягнення, невміння формувати міжособистісні відносини. Лікарям доводилося відповідати на питання, які не стосувалися медицини – про соціальні компетентності, про ефективну соціальну адаптацію тощо. Більше теоретичних та практичних відповідей було напрацьовано в другій віденській школі (А. Адлер). І досі актуальним є визначення, що невроз трактується не як захворювання, а як втрата соціального інтересу або як помилка у виборі індивідуального стилю життя. У рамках другої віденської школи терапевт поступово перетворився з лікаря у вчителя, наставника, тренера [90].

З початку 60-х років минулого століття виникає новий масовий тип клієнта. До терапевта звертаються люди не лише здорові, але й за всіма загальноприйнятими мірками успішні. Їх не потрібно вчити, як домогтися успіху – проблеми, які їх турбували, були пов'язані із сумнівами з приводу того, що в суспільстві прийнято вважати успіхом. Наведемо типове в таких випадках звернення до терапевта: «Мені двадцять два роки, я маю вчену ступінь, у мене є шикарний автомобіль, я повністю незалежний у фінансовому відношенні, щодо сексу і особистого престижу я володію значними можливостями, ніж я в змозі реалізувати. Єдине питання, яке я собі задаю, – який у всьому цьому сенс? » [78, с. 41]. Відповідь, яку дає на подібні питання третя віденська школа (В. Франкл), до сих пір не оцінена ні в психотерапії, ні в філософії. Цікаво, що хоча саме питання про сенс людського існування не має ніякого відношення до психіатрії, відповідь на нього дозволила В. Франклу по-новому поглянути на світову психіатричну практику і

поставити дуже гостру проблему регуманізації психіатрії. Як писав В. Франкл: «Занадто довго, фактично півстоліття, психіатрія намагалася інтерпретувати людську психіку просто як механізм і, відповідно, терапію психічних захворювань просто як техніку. Я вважаю, що цей сон закінчився. Те, що тепер починає маячити на горизонті, це – не психологізована медицина, але гуманістична психіатрія. Лікар, який усе ще інтерпретував би власну роль як роль техника, визнав би, що він не бачить у пацієнті нічого більшого, ніж машину, замість того, щоб бачити за хворобою людську істоту» [77, с. 278].

Також В. Франкл зазначав, що нині питання, з якими людина зазвичай зверталася до священика, а точніше, через священика до самого Бога, задаються психотерапевту. Терапевт у таких ситуаціях не може бути ні лікарем, ні вчителем, ні тренером. Він може залишатися лише філософським співрозмовником, але в цьому випадку йдеться не про абстрактні філософські бесіди. Йдеться про екзистенційний контакт двох особистостей, жодна з яких не володіє перевагами перед іншою. Йдеться про ситуації, в якій духовна підтримка є «цінністю для виживання» [90]. Однак далеко не все, що прийнято відносити до філософії, може бути використано як засіб, що «лікує душу». До того ж, духовна криза особистості не є хворобою. І все ж, саме філософська ідея, привласнена особистістю, тобто стала її духовним компонентом, є дієвим терапевтичним засобом проти екзистенціальної фрустрації.

Як зауважує В. Франкл, «терапевт не формує світогляд і не нав'язує свої філософські погляди. Пацієнти постійно приходять до нас з проблемами, пов'язаними з пошуками сенсу життя. Це не ми намагаємося вносити філософію в психотерапію, самі пацієнти приходять до нас із філософськими проблемами» [77, с. 13]. Між іншим, пацієнт може і не знати, що його проблема є філософською. Йому потрібна філософія, яка не залишалася б абстрактним знанням, а стала б його особистим ставленням до життя і наповнила її змістом. Таким чином, роль терапевта зводиться до допомоги знайти ідею, яка б для людини була «діогеновим ліхтарем», який освітлює його шлях до самого себе.

Гуманістично орієнтована психотерапія разом із тим не є такою галуззю знань і практичних підходів, що розуміється однозначно, вона представляє різні психологічні, медичні, антропологічні, філософські й інші концепції, моделі та підходи, частково взаємодіючі між собою з метою створення інтегративної психотерапії. Психотерапія, відповідно до Декларації, прийнятої Європейською асоціацією психотерапії в Страсбурзі в 1990 році, виступає особливою дисципліною в галузі гуманітарних наук. Також існує думка про психотерапію не як технологію впливу, а як ідеологію спільного переживання (проживання) життєвої кризи [7, с. 55]. Таким чином, сучасна гуманістично орієнтована психотерапія, яка представлена безліччю напрямів, концепцій і теорій, переживає кризу власної науковості [74, с. 123].

Відзначимо, що перш за все будь-яка психотерапія ґрунтується на встановленні психотерапевтичного контакту. При цьому спонтанна психологічна комунікація між психотерапевтом і пацієнтом набуває терапевтичної спрямованості. За визначенням В. Рожнова, у мистецтві гуманістичної психотерапії велике значення набуває не лише вміння говорити самому, а й уміння слухати хворого, викликати його на відверту розмову, завойовувати його довіру [56, с. 48]. Ось чому важливим аргументом на користь визнання психотерапії мистецтвом служить феномен емпатії, що лежить в основі психотерапевтичного контакту при різних видах психотерапії та визначає в значній мірі її ефективність. Оцінка емпатії тісно пов'язана з такими характеристиками психотерапевта, як професійне мистецтво, доброзичливість, надійність, щирість, життєвий досвід. Емпатія є генетично детермінованою властивістю, посиленням життєвим досвідом [21, с. 844]. Мистецтво використання емпатії полягає в оптимальній синхронізації намірів психотерапевта й очікуваного ефекту. Дослідження показали позитивну кореляцію між оцінкою пацієнтами емпатії психотерапевта та успіхом лікування при застосуванні різних видів психотерапії. Процес і стан емпатії мають своє пояснення й обґрунтування в теорії відчуття Ліппса, щодо якої Л. Виготським писав, що психологія мистецтва «найкраще пояснюється

вираженням відчуттям, в основі якого лежать почуття суб'єкта, що переносяться на об'єкт» [12, с. 344].

Важливим аргументом на користь розуміння гуманістично орієнтованої психотерапії як мистецтва є феномен інсайту, який виникає та відіграє істотну роль як у процесі різних видів психотерапії, так і в процесі сприйняття і розуміння творів мистецтва, у процесі художньої творчості. Наступним феноменом, який об'єднує психотерапію та мистецтво, є феномен катарсису. Цей стан лежить в основі психологічного механізму лікувальної дії різних методів терапії духовною культурою, творами мистецтва й інших психотерапевтичних методів. Катарсис є не лише психологічним та психотерапевтичним феноменом, а й естетичною реакцією зі складним перетворенням негативних переживань і почуттів у позитивні переживання і почуття, які чинять очищаючий, піднесений і гармонізуючий вплив на особистість пацієнта [48].

Крім зазначених феноменів, які зближують психотерапію та мистецтво, варто відзначити імпровізацію, експромт та інтерпретацію як творчі акти, що мають велике значення в процесі різних варіантів еkleктичної психотерапії. Імпровізація та експромт не підлягають регламентації, плануванню і науковому обґрунтуванню. Нерідко вони роблять психотерапевтичний процес більш ефективним і результативним. В їх основі лежить натхненне відчуття та проникнення в контекст переживань, опора на нюанси міжособистісної взаємодії та актуальної ситуації. Вони виникають за необхідності відходу від стандартної психотерапевтичної техніки з метою більшої індивідуалізації психотерапевтичного процесу з урахуванням особистісних реакцій пацієнта. Інтерпретація є найважливішим елементом психоаналітичної психотерапії. Зокрема тлумачення вільних асоціацій, сновидінь, застережень, описок є особливим мистецтвом психоаналітика [48].

Р. Конечний і М. Боухал, обґрунтовуючи особливості психотерапії, відзначали: «Потрібно прийняти до уваги індивідуальність особистості, індивідуальність порушення, індивідуальність життєвого середовища, а також

індивідуальність психотерапевтичного взаємозв'язку. У цьому сенсі – навіть якщо ми це робимо на науковій основі – психотерапія є і залишиться мистецтвом» [24, с. 77]. Психотерапевтичне мистецтво описував Ф. Василюк, зазначаючи, що психотерапевтична практика і техніка вимагають не лише науково-психологічної, а й мистецтвознавчої рефлексії зі збагаченням їх засобами різних видів мистецтва [10, с. 17].

У 2001 р. вийшла друком книжка Джеймса Б'юдженталя «Мистецтво психотерапевта», яка для психотерапевтів є посібником теоретичних орієнтацій, які прагнуть наблизити психотерапевтичну майстерність до мистецтва. У ній містяться розділи «Базове мистецтво ведення бесіди», «Артистизм психотерапевта», «Психотерапевт як художник» тощо. Майстерність психотерапевта, на думку автора, проявляється в його здатності поєднувати суб'єктивне й об'єктивне, мистецтво з наукою. Однак, незважаючи на визнання психотерапії мистецтвом, теоретичний аспект проблеми психотерапії як мистецтва і відповідні йому моделюючі уявлення в нашій країні майже не розробляються. У центрі уваги психотерапевтів перебуває позитивістська методологія з опорою на принципи доказової медицини, тоді як герменевтична методологія, адекватна психотерапії як мистецтву, втрачає актуальність. Гуманістично орієнтована психотерапія як мистецтво ще не є предметом дослідження. Як зауважує В. Семке, «на користь визначення психотерапії як мистецтва говорить мала вивченість цієї дисципліни, закони якої важко вловити та які будуються здебільшого тільки на досвіді» [63, с. 9].

Разом із тим можна впевнено говорити про мистецтво психотерапевта, головним інструментом якого, крім знань і навичок, є його власна особистість, її духовний, культурний потенціал, зовнішній вигляд, манери, міміка, тон і тембр голосу, стиль мовлення. Висота голосу, його тембр, емоційна забарвленість, різноманітність інтонацій є важливими елементами психотерапевтичного впливу на хворого. Голосова та мовленнєва культура

психотерапевта є психотерапевтичною цінністю, яку відносять до значимих елементів психотерапевтичного мистецтва.

Відомою давно є гуманістично орієнтована психотерапія за допомогою засобів мистецтва. При вмілому застосуванні бібліотерапії, музикотерапії, театротерапії та інших видів арттерапії, естетотерапії її ефективність не викликає сумнівів. Хворий під впливом творів мистецтва глибше і ширше усвідомлює себе як особистість, поглиблює власну самосвідомість. При арттерапії, яка входить до складу психосоціальної терапії, мистецтво стає коректором психічних відхилень, засобом формування цілісної особистості та способом соціальної адаптації. Велике значення для психотерапевта має вміння говорити мовою мистецтва [19, с. 166]. Психотерапевт, звертаючись до мистецтва, використовуючи образне мислення, образні уявлення, фантазію, інтуїцію, отримує важливі, додаткові до наукових знань засоби для більш глибокого розуміння внутрішнього світу пацієнта і знаходить засоби впливу на нього з метою оздоровлення. Гуманістично орієнтована психотерапія з використанням творів мистецтва передбачає високий рівень культурного і духовного розвитку самого психотерапевта, його здатність творчого індивідуального підходу до пацієнта. При цьому пізнавальні можливості науки, наукових знань доповнюються пізнавальними можливостями мистецтва.

До головних способів пізнання в мистецтві відносять розуміння, інтуїцію та рефлексію. Творча інтуїція неможлива без художньої образності. Справжнє мистецтво, у тому числі психотерапевтичне, здатне змінити психічний стан людини, її почуття, думки, уявлення й переконання [48]. Хвору людину воно здатне позбавити від переживань відчуженості, смисловтрати та самотності, які призводять часто до афективних і невротичних розладів. Мистецтво допомагає зрозуміти сьогодення і створює установку на майбутнє. Мистецтво як психотерапія повертає людей від роздроблених цілей, роз'єданого існування до повноти людського сенсу.

Додатковими свідченнями на користь визнання гуманістично орієнтованої психотерапії лікарським мистецтвом є приклади широко відомих та авторитетних психотерапевтичних методів. Так, психоаналіз З. Фрейда як психоаналітична психотерапія представляє систему зондів у сферу несвідомого шляхом аналізу вільних асоціацій, тлумачення сновидінь і обмовок, явищ переносу, а також інших феноменів. Основним прийомом цього виду психотерапії є інтерпретація різних проявів несвідомого й переведення їх у сферу свідомості на основі герменевтичної методології, в основі якої лежить мистецтво тлумачення літературних, історичних, релігійних та інших текстів. Психоаналітична психотерапія представляє собою інтерсуб'єктивний процес, що включає в себе діалог між двома особистісними світами, за якого відбувається розгортання, прояснення й трансформація суб'єктивного світу пацієнта. Така гуманістично орієнтована психотерапія ґрунтується на якісному аналізі психічного функціонування окремого пацієнта. Багато феноменів, які виявляються і виникають у процесі психоаналітичної психотерапії не підлягають кількісному, об'єктивному аналізу, адже їх прояв можливий лише в умовах і в результаті тривалого, близького і довірчого контакту з пацієнтом, який формується при цьому різновиди гуманістично орієнтованої психотерапії [29, с. 166]. Мистецтво психоаналітичної психотерапії, на думку сучасних психоаналітиків, полягає в пошуці правильної рівноваги між тим, наскільки і як повинні використовуватися два терапевтичні засоби: інтерпретація та взаємовідношення з пацієнтом [73, с. 66].

Для екзистенційно-гуманістичного спрямування в гуманістично орієнтованій психотерапії, що включає в себе клієнтоцентровану, екзистенціальну психотерапію, гештальт-терапію, трансактний аналіз, а також різні види арттерапії, характерним є тісне зіткнення з мистецтвом, використання багатьох засобів та елементів художньої творчості в процесі психотерапії. Екзистенційно-гуманістична психотерапія спирається на феноменологічні методи відчуття, інтуїцію та діалог. Досвічений

психотерапевт, за визначенням І. Ялома, часто неявним, у тому числі і для себе самого, чином працює в екзистенційній моделі. Він «шкірою» відчуває корінну проблему пацієнта і відповідно реагує [93, с. 205]. Феноменологічний метод, який використовується екзистенційними психотерапевтами, заснований на почуттях, безпосередньо охоплює сутність явищ. Інтуїція відіграє важливу роль при встановленні контакту і взаємодії психотерапевта з пацієнтом. Психотерапевт-феноменолог, за визначенням К. Ясперса, повинен «транспортувати» себе в психічний стан пацієнта та емпатично переживати всі події так, як їх переживає пацієнт [48].

Екзистенційно-гуманістична психотерапія спрямована на розкриття та стимулювання потреби пацієнта в самоактуалізації та набутті смислів власної життєдіяльності, її моральної самооцінки. Ці завдання можуть бути досягнуті і досягаються за допомогою засобів мистецтва, їх творчого сприйняття та осмислення. Принципово неприйнятне для екзистенційної психотерапії використання будь-яких типологій та універсальних інтерпретацій. Психічно хворого можна осягнути лише в контексті всього його життя і всіх його переживань.

3.2. Гештальт-терапія як сучасний напрям вивчення особистості

Засновником напрямку гештальт-терапії був німецький вчений Фредерік Перлз, який у своїй моделі синтезував ідеї класичного психоаналізу. Ф. Перлз, розвиваючи новий напрям, опонував, в першу чергу, психоаналіз, який акцентував на «правилі нейтральності» й інтелектуальному аналізі. Він намагався відновити права «вигнаного на кушетку тіла», підкреслити значимість тілесних відчуттів в людському бутті. Ф. Перлз стверджував, що необхідно перемістити фокус уваги психіатрії «від фетиша «невідомого», від шанування «несвідомого», до проблем і феноменології усвідомлення: до того, які фактори задіяні в усвідомленні, і яким чином здатності, які успішно функціонують за наявності усвідомлення, зазнають невдачі за її відсутності»,

з минулого в сьогодні, з вербальної та інтелектуальної сфери – в сферу дії [47, с. 44].

У гештальт-терапії виділяють такі базові принципи. Цілісність (холізм) і системність (загальна взаємозумовленість явищ) – людина розглядається як цілісна система. Такий підхід протистоїть дискретності в розумінні людини, що присутня в психоаналізі, відкритій психобіологічній системі, що є елементом інших фізичних, біологічних, соціально-психологічних і соціальних систем. Ф. Перлз зазначав: «Ми є організмами, ми (тобто певне містичне Я) не маємо організму. Ми є здоровою єдністю, але ми можемо абстрагувати безліч сторін цієї цілісності. Абстрагувати, але не віднімати, не відокремлювати. Ми можемо абстрагувати відповідно до нашого інтересу поведінку цього організму або його соціальну функцію, або його фізіологію, або анатомію, або те й інше, але ми повинні бути насторожі й не приймати абстракцію за «частина» цілого організму» [43, с. 223].

Кожен елемент цієї системи (тіло, розум, душа) впливає на інші елементи та, у свою чергу, відчуває їх вплив. Основоположник сучасного холізму Ян Сматсом стверджував, що людська особистість є вищою формою органічної цілісності.

Ще один принцип гештальт-терапії – принцип гомеостазу. Так, зміни в системі є результатом порушення рівноваги в ній і спрямовані на її відновлення (зняття напруги). Припускається, що людина народжується з почуттям соціальної та психологічної рівноваги, настільки ж гострим, як відчуття фізичної рівноваги. Кожний рух, який вона робить на соціальному або психологічному рівні – це рух у напрямі пошуку рівноваги, встановлення балансу між особистими потребами й вимогами навколишнього його суспільства. Труднощі індивіда виникають не з бажання відкинути таку рівновагу, а з неправильних рухів, спрямованих на його пошук і підтримку [44, с. 133].

При діалектичному підході гештальт-терапії світ розглядається як єдність протилежностей. У своєму специфічному контексті протилежності

демонструють сильну спорідненість між собою. Мислення протилежностями властиве людському організму. Диференціація на протилежності є сутністю людської ментальності й самого життя [46, с. 227].

Індетермінізм психічної діяльності – відсутність акценту на каузальних зв'язках. Гештальт-терапевт не шукає причини симптому в минулих психотравмах. Ф. Перлз вважав важливим позбавити клієнта можливості «скидати» свої сьогоденні проблеми на «жахливе дитинство» і, тим самим, спонукати його виявляти більшу свободу та відповідальність [69, с. 99].

Також у гештальт-терапії застосовується феноменологічний підхід – унікальне, цілісне сприйняття світу породжує реакції індивіда. Тому гештальт-терапевта має цікавити не «чому?», а «як?».

Уявлення Ф. Перлза щодо людської природи багато в чому базуються на вищевказаних принципах. За визначенням вченого, провідною потребою людини, поряд із сексуальною, є харчова [46, с. 211]. Задоволення почуття голоду не просто забезпечує виживання, а й є прообразом взаємовідносин індивіда зі світом. Індивід, знаходячи і поглинаючи об'єкти навколишнього середовища, не засвоює їх безпосередньо, а руйнує й переробляє, після чого викидає з організму непотрібні залишки. Подібним чином людина отримує необхідне для підтримки власної психіки із зовнішнього світу («ментальний метаболізм»).

Наслідком визнання індетермінізму психічної діяльності є суб'єктивність людини. Тобто індивід, незважаючи на вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, самостійно керує власною долею і відповідальний за неї.

Сутність людини двоїста. Вона, з одного боку, є складним організмом із вродженими фізичними потребами й відповідними паттернами реагування. З іншого, соціально-культурні фактори (моделі поведінки, цінності, які панують в сім'ї та суспільстві) на нього чинять не менший вплив, ніж біологічні. Для людини характерна потреба в контакті з іншими, у приналежності до групи.

Умови існування, які постійно змінюються, вимагають від людини творчого пристосування до таких змін. Тому їй властиве прагнення до

розвитку. «Кожна людина, кожна рослина і кожна тварина володіє єдиною вродженою метою – реалізувати себе» [44, с. 189]. Людині на цьому шляху слід не панувати над природою, а співпрацювати з нею, оскільки вона – мудра, потужна, саморегулююча сила, і дотримання її законів – кращий шлях до щастя.

На жаль, складна, багатоаспектна природа людини створює умови для її роздвоєності, відчуженості від своєї цілісності. Людині нелегко постійно знаходити сили для творчого пристосування до несприятливих умов, і багато хто потребує для цього зовнішньої підтримки. З цього приводу Ф.Перлз зазначав таке: «Сучасна людина живе на низькому рівні життєвої енергії. Хоча, загалом, вона не дуже глибоко страждає, але при цьому вона дуже мало знає про справжнє творче життя. Вона перетворилася в автомат тривоги. Світ пропонує людині багато можливостей для багатого і щасливого життя, вона ж безцільно бродить, погано розуміючи, чого вона хоче, і ще гірше – як цього досягти.

Мабуть, вона думає, що час веселощів, задоволення і зростання – це дитинство і юність, і готова відкинути саме життя, досягнувши «зрілості». Вона робить багато рухів, але вираз її обличчя видає відсутність якого б то не було реального інтересу до того, що вона робить. Людина або нудьгує, зберігаючи кам'яне обличчя, або дратується. Вона, здається, втратила всю свою спонтанність, втратила здатність відчувати та виражати себе безпосередньо і творчо.

Вона добре розповідає про власні труднощі, але погано з ними справляється. Вона зводить своє життя до словесних та інтелектуальних вправ, вона топить себе в морі слів. Вона підміняє саме життя психіатричними та псевдопсихіатричними її поясненнями. Вона витрачає багато часу, щоб відновити минуле або визначити майбутнє. Її діяльність – виконання нудних і втомливих обов'язків. Часом вона навіть не усвідомлює того, що вона в даний момент робить» [44, с. 218].

Оскільки індивід, будучи відкритою системою, яка не самодостатня (людина не може житися сама собою), його психічна діяльність спрямована на задоволення власних потреб шляхом забезпечення ефективної взаємодії із середовищем. Прихильники гештальт-терапії відзначають, що людина функціонує в цілісному полі «організм – середовище», а її поведінка – функція цього поля [69, с. 100].

Індивід при виникненні потреби, повинен вступити в контакт із середовищем, тобто усвідомити потребу (виділити її як фігуру з фону інших переживань) та почати взаємодіяти з відповідним об'єктом поля через кордон контакту.

Ф. Перлз відзначав: «Дослідження способу функціонування людини в своєму оточенні відбувається на межі контакту індивіда з оточенням. Саме на цьому кордоні контакту відбуваються психологічні події. Наші думки, дії, наша поведінка, емоції є способом переживання і реакції на ці прикордонні події» [42, с. 288].

Деякі гештальт-терапевти роблять іще більш широкі узагальнення: «Психологію можна визначити як вивчення сукупності явищ, які будуть відбуватися на кордоні контакту «організм – навколишнє середовище» [52, с. 47]. Вступ у контакт із середовищем, тобто усвідомлення потреби (виділення її як фігури на тлі інших переживань) – перший етап циклу гештальту. Гештальт – цілісний стан індивіда як біопсихосоціосистеми, а цикл – закономірна, постадійна динаміка цього стану, що завершується розрядкою, відновленням гомеостазу.

Індивід на наступному етапі циклу гештальту повинен вчинити певні дії в полі (тим самим задовольняючи власну потребу). Дії із задоволення потреби вимагають агресивності (активності) по відношенню до зовнішніх об'єктів, їх деструкції та асиміляції. Після задоволення потреби індивід повинен перервати контакт, щоб могла виникнути нова фігура (потреба, емоція) і повторився описаний цикл. Таким чином, людина взаємодіє із середовищем у системі «контакт – відхід». «Коли потреба задоволена, її гештальт стає

завершеним, він більше не впливає, організм вільний для формування нових гештальтів» [42, с. 377].

У циклі гештальт-терапії психологи виділяють від чотирьох до дев'яти стадій, однак у всіх таких схемах постулюється послідовність (усвідомлення потреби і формування фігури, визначення способу задоволення потреби, вступ у контакт з об'єктом і злиття з ним з асиміляцією необхідного й відторгненням того, що не може бути засвоєно, завершення гештальту та відхід) [69, с. 100]. Якщо потреба не задоволена, гештальт залишиться незакритим. Незакриті гештальти не обов'язково мають патологічний характер, але вони завжди чинять особливий вплив на психічну діяльність індивіда. Яскравим прикладом цього може служити ефект Зейгарника. Ефект Зейгарника полягає в тому, що ефективність запам'ятовування матеріалу залежить від ступеня і форми завершення дії – краще (приблизно в два рази) запам'ятовується інформація, пов'язана з незакінченою дією.

У цій схемі імпліцитно присутня можливість психопатології як порушення усвідомлення потреби, порушення контакту зі середовищем і порушення переривання цього контакту. Тому для формування психопатологічної моделі гештальт-терапії необхідно в межах її психологічної моделі виділити основні типи взаємодій (трансакцій) на кордоні контакту індивіда із середовищем.

Найбільш значущими вважаються чотири типи: вплив на індивіда ззовні, вираження або утримання індивідом почуттів або енергії, визначення індивідом локусу контролю подій і ступінь відділення індивідом себе від середовища. Творче пристосування в кожному із вказаних типів контакту означає гнучке реагування відповідно до ситуації (то прийняття, то відкидання; то експресія, то самоконтроль; то екстернальність, то інтернальність; відчуття себе частиною середовища, то відокремлення від нього) [69, с. 100].

Для успішного (творчого) функціонування необхідна сукупність функцій, що має назву Его (Селф). Цикл контакту можна представити як

спосіб динамічного опису Селф. «Селф» можна також описати структурно – через його складові, які виділяються в якості абстракцій у практичних і дидактичних цілях. Це функції «Воно», «Особистість» і «Его»:

- «Воно» проявляється в тілі через відчуття потреб, імпульсів, бажань; людина не ототожнює «Воно» з собою (скоріше не «я хочу їсти», а «мені хочеться їсти») і тому не відчуває себе відповідальною за нього;

- «Особистість» проявляється у відносно стійких уявленнях про себе («Хто я такий?»), не завжди вербалізованих;

- «Его» проявляється в безпосередньому контакті з дійсністю, у виборах індивіда в циклі контакту, що здійснюються «тут-і-тепер».

Гештальт-терапевти, говорячи про нормативний процес розвитку особистості, звертають увагу на становлення індивіда як набуття здатності до все більшої самостійності, незалежності від інших. Дитина під час розвитку навчається переносити фрустрацію, яка спонукає виявити власний потенціал, навчитися долати труднощі [42, с. 399].

Оскільки людина є відкритою системою, психічне здоров'я, з точки зору гештальт-терапії, не може бути внутріпсихічним феноменом. В одній ситуації практично будь-які психічні явища можна розглядати як «патологічні», а в іншій – як «нормальні». З іншого боку, люди з потенційно дезадаптивними особистісними особливостями за сприятливих умов відчувають себе цілком комфортно й адекватно функціонують. Однак у них у більш складних ситуаціях проявляється негнучкість мислення і відчуження, нездатність до творчого реагування, стереотипність поведінки. Таким чином, психічне здоров'я є вільним, цілісним функціонуванням, яке адекватне середовищним умовам, з одного боку, і потребам, схильностям і потенціалу особистості – з іншого. Це дозволяє успішно закривати гештальт. «Формування повних і всебічних гештальтів є передумовою психічного здоров'я та зростання» [69, с. 101].

Будь-який контакт є творчим пристосуванням організму і навколишнього середовища – взаємодія потреб організму з можливостями

навколишнього середовища. «За нормального функціонування здатності до розрізнення її складові – прийняття та відкидання, контакт і відхід – постійно присутні та діють. Якщо контакт продовжується довше, ніж необхідно, він стає неефективним або хворобливим. Якщо відхід виявляється занадто тривалим, це перешкоджає здійсненню процесів життя» [46, с. 301].

Відзначимо, що гештальт-терапія підходить усім, хто в розладі із самим собою і відчуває труднощі в спілкуванні, бажає змінити власне життя і положення в суспільстві на краще. Сукупність професійних прийомів – це техніки, які використовуються в гештальт-терапії. Вони застосовуються в іграх, коли пацієнт має можливість експериментувати з власними почуттями. Існує багато прийомів конкретної роботи, до головних відносимо: усвідомлення, концентрацію енергії, прийняття рішення, роботу з полярностями, монодраму, роботу зі снами, використання перенесення [75].

Як приклад наведемо такий метод гештальт-терапії, як монодрама. Її суть полягає в тому, що клієнту пропонується зіграти одного або декількох персонажів, що мають відношення до проблеми, над якою він працює. Монодрама, стимулюючи уяву, мобілізуючи тіло та емоції, часто дозволяє досліджувати приховане обличчя проблеми людей. Спонтанність і гра знімають захисту, дозволяють їх обійти. Мета монодрами полягає не в тому, щоб наслідувати, бути правдоподібним, а в тому, щоб побувати на місці іншого, подивитися на ту саму реальність іншими очима. Ця робота особливо цікава, коли є конфлікт, наприклад, у парі або з дітьми. Також монодрама використовується з метою зіграти самого себе для дослідження різних граней власної особистості, щоб виявити різні почуття [92, с. 83].

Завдання гештальту полягають в розширенні свідомості, в більшій інтеграції, в більшій цілісності, більшій внутрішньо особистісній комунікації. Усе, що робиться з подібними цілями, – це гештальт. Усе, що робиться з іншими цілями – ні [92, с. 137]. Але психотерапевт при цьому не може ставити перед собою фіксоване завдання, він повинен бути готовий прийняти те, що виникає спонтанно, цілі роботи залишаються відкритими [75].

3.3. Основні принципи психосинтезу

Головну мету психосинтезу засновник методу Р. Ассаджіолі визначав як допомогу людині в інтеграції розрізнених, а нерідко і конфліктуючих частин психіки в більш досконале й гармонійне Я з подальшим вивільненням енергії Вищого Я [85, с. 216]. У свою чергу, Є. Кучеренко вважає, що основна мета терапевтичного психосинтезу – допомогти особистості стати більш цілісною та гармонійно саморегульованою системою, в основі якої – єдиний смисловий стрижень, який інтегрує актуальні та потенційні ресурси, що необхідні для самореалізації [26, с. 66]. Психотерапевт, який застосовує психосинтез, вважає, що в клієнта початково є внутрішній потенціал для особистісного розвитку і йому залишається лише «зібрати себе» як Я і діяти як Я. Ця мета практично досягається завдяки усвідомленню самодостатності, яка активно «розгортається» в напрямі від особистісного розвитку до духовної самореалізації.

Мету психосинтезу можна визначити так: «Мені достатньо того, що в мене є і я цим володію. Я постійно використовую цей потенціал, щоб стати тим, ким я можу бути насправді» [26, с. 66].

Квінтесенцією психосинтезу можна вважати з'єднання нового Я або свідомо побудованого внутрішнього психологічного центру з Вищим Я, тобто синтезування двох Я в єдине ціле. Р. Ассаджіолі розглядає індивідуальний психосинтез як прояв універсального принципу, загального космічного закону інтеграції людей, етносів, націй і всесвіту, який він сприймав як наділену душею реальність.

Р.Г. Ассаджіолі про подібні глобальні види інтеграції говорив опосередковано, залишаючи цей напрям для майбутніх дослідників, а сам зосереджував увагу на проблемі інтрапсихічного синтезу, тобто інтеграції особистості, яка, за його уявленнями, включає безліч елементів, зокрема низку субособистостей [2, с.10].

Аби навчитися саморегуляції на рівні тіла, емоцій і думок з позиції психосинтезу, необхідно опанувати складніші інтрапсихічні утворення – субособистості. Суб'єкт повинен дослідити їх, зрозуміти, який рівень психіки, включаючи рівень несвідомого, вони займають; визначити, з якими соціальними ролями вони пов'язані або якими потребами актуалізуються, і привести їх до стану єдності й гармонії.

Психосинтез передбачає не лише інтеграцію субособистостей, але і стимулює здатність до концентрації, самопізнання, споглядання, стабілізує відчуття асертивності та підтримку внутрішньої цілісності, досягнення гармонії та аутопсихологічної компетентності.

За Р. Ассаджіолі, структура особистості, або «карта внутрішнього світу», складається з: нижчого несвідомого, середнього несвідомого, вищого несвідомого, поля свідомості, свідомого Я, вищого Я, колективного несвідомого [2, с. 189].

Нижче несвідоме – найбільш примітивна частина особистості, яка включає найпростіші форми психічної діяльності, що керують життям тіла; основні потяги і примітивні спонукання; численні комплекси з потужним емоційним зарядом; зразки жахливих снів і фантазій; неконтрольовані парапсихічні процеси.

Середнє несвідоме (передсвідоме) – галузь, де знаходяться всі психічні навички і стани. Тут відбувається засвоєння набутого досвіду, зароджуються і дозрівають плоди нашого розуму. Середнє несвідоме і свідомість тісно пов'язані між собою і можуть спонтанно переходити одне в одне.

Вище несвідоме (наднесвідоме) – галузь формування і джерело натхнення, творчості, героїзму, альтруїзму та інших вищих почуттів. Тут же, на думку Р.Г. Ассаджіолі, зароджуються і зосереджуються вищі парапсихічні функції і духовна енергія.

Поле свідомості – це безпосередньо усвідомлювана нами частина особистості. Це безперервний потік відчуттів, думок, бажань, доступних для інтроспекції та рефлексії.

Свідоме Я – це центр нашої свідомості, але це неусвідомлювана нами частина особистості. Р. Ассаджіолі описує цю різницю так: «Існуюча між ними відмінність у певному розумінні нагадує відмінність між освітленою зоною екрану і спроектованими на ній зображеннями». Саме цей елемент особистості автор називає Его [2, с. 192].

Вище Я – наша справжня сутність. Свідоме «Я» змінюється або зникає при будь-якому порушенні свідомості (травматичному, психотичному, медикаментозному). Вище «Я» не змінюється і не зникає. Тому Р. Ассаджіолі називає його справжнім «Я» і вважає, що саме з нього після глибокого сну, непритомності, трансу або наркозу «Я» знову повертається в «поле свідомості».

Процедурно психосинтез включає:

1. Глибинне пізнання власної особистості. Пізнання особистості потрібно розпочинати з нижчого несвідомого, з розгляду «комплексів», що були успадковані зі свідомості ще в дитячому віці. Р. Ассаджіолі називає їх «фантазіями», «мислеобразами», «темними силами» і надає їм (як і З. Фрейд) великого значення у формуванні неврозів. Далі необхідно досліджувати середнє та вище несвідоме. Так можна виявити приховані здібності, справжнє покликання, резервні можливості психіки тощо. Глибоке пізнання власної особистості є першою стадією роботи з відтворення цілісної особистості [32, с. 223].

2. Розототожнення. Фундаментальний принцип, на якому побудована практика психосинтеза, полягає в тому, що особистість може усвідомлювати різні власні прояви як неаутентичні, сторонні, дистанційовані від самої себе. Одні ототожнюють себе переважно зі своїм тілом (спортсмен, манекенниця), інші – з інтелектом (учитель, дослідник); треті – з почуттями (закоханий, зраджений). Таке одностороннє ототожнення себе з однією з частин власної особистості значно ускладнює самопізнання. Подібні ототожнення можуть бути стійкими, а можуть мати і тимчасовий характер.

Як вказує Р. Ассаджіолі, сенс розототожнення полягає в тому, щоб відокремити виділені комплекси і «мислеобрази» від свідомого «Я», розкласти на елементи і спробувати контролювати їх і управляти ними. Іншими словами, слід спостерігати за ними беземоційно – так, нібито вони є просто зовнішніми природними явищами. Необхідно встановити між собою і ними «психологічну дистанцію» і, утримуючи ці комплекси і мислеобрази, так би мовити, на відстані витягнутої руки, спокійно вивчати їх походження, їх природу і їх безглуздість [2, с. 194].

Це не означає, що енергію негативних почуттів і бажань потрібно обов'язково стримувати й пригнічувати. Ця енергія може витрачатися спонтанно. Потрібно навчитися контролювати її і управляти нею, спрямовуючи в конструктивне русло, але це можливо тільки при дистанціюванні й усвідомленні стрижня власної особистості, свого істинного Я.

3. Контроль над різними елементами особистості. Для того щоб навчитися контролювати окремі елементи особистості, потрібно їх спочатку виявити. З цією метою в психосинтезі застосовують метод роботи над субособистостями. Субособистостями називаються напівавтономні частини особистості, які, зорганізувавшись навколо певної потреби і набувши внутрішньої структурованості, прагнуть до незалежного існування. Як інструменти самопрезентації субособистості використовують тіло, емоції, мислення. Активізація конкретної субособистості супроводжується певними тілесними відчуттями (соматичними симптомами), позою тіла, відповідними емоційними станами, думками [8, с. 467].

Субособистості можуть виникати, утворюватися в різному віці і фіксуватися через підкріплення. Кожна субособистість має власний стиль і мотивацію, свої індивідуальні характеристики. Іноді виникає враження, що окремі якості індивіда посилюються, тяжіння між ними зростає і вони автономізуються, формуючи власні цілі й бажання [85, с.220].

Кожну людину можна розглядати як сукупність окремих субособистостей. Зміна або трансформація хоча б однієї субособистості впливає на психіку індивіда в цілому. Оцінні категорії «поганий» або «хороший» до субособистостей застосовувати недоречно. Усі вони транслюють певні життєво важливі складові нашої Самості, хоча спочатку ці складові можуть здаватися помилковими, негативними. Субособистості поводяться деструктивно тільки тоді, коли починають контролювати наше Его. Тому одна з цілей терапевтичної роботи в психосинтезі – не дозволяти субособистостям підпорядковувати волю і свідомість індивіда, обмежувати його вітальність; навчити клієнта знаходити ресурс для ототожнення і розототожнення з ними за власним бажанням.

Психотерапевт виконує дві основні функції, які умовно називав материнською та батьківською. Перша полягає в наданні психологічної допомоги на перших етапах терапії, коли клієнт потребує розуміння, захисту, підтримки та співпереживання. Це безпосередня допомога, яка схожа на те, що нам може дати мати з її мудрістю та щирістю. Друга функція полягає в підготовці клієнта до свободи, у заохоченні його до вольових дій на шляху до незалежності, у пробудженні внутрішньої енергії. Саме таким (батьківським) спрямуванням психолог допомагає клієнту досягти реальних змін на етапі завершення психотерапії [2, с. 245].

Від психотерапевта процес психосинтезу вимагає постійної самопідготовки, допомоги супервізора, а також володіння навичками самоменеджменту. Саме особистість терапевта може забезпечити ефективні стосунки з клієнтом, які відіграють провідну роль у психотерапії. Техніки психосинтезу допомагають лише попередньо підготуватись до активного змінювання життя і, на думку І. Стригіна, не відіграють провідної ролі в самореалізації клієнта [68, с. 66].

Психосинтетичні техніки та вправи дозволяють «обійти» раціональну частину свідомості (логічне мислення) та «видобути» несвідомий матеріал, у якому знаходяться конфліктуючі компоненти особистості, усвідомивши їх

протидію та суперечність [51, с. 20]. Людині це дозволяє збагнути свої субособистості як потенціал, «побачивши, почувши та домовившись» з ними про гармонійну взаємодію «на чолі» з Я. Таке образне порівняння означає, що внаслідок психосинтезу людина стає самоототожненою, цілісною та об'єднаною навколо Я. При цьому вона не веде боротьбу зі своїми субособистостями, а трансформує їхню енергію згідно з власною волею. Тобто деструктивні якості особистості стають конструктивними та гармонійними між собою, створюючи можливість для свободи вибору.

Також практика психосинтезу сприяє пізнаванню та розототоженню відносно незалежних субособистостей у свідомості та поведінці клієнта, спрямовуючи його на поступове розкриття свого об'єднуючого центру (Вищого Я) шляхом розширення свідомості. Наприклад, цей метод може допомогти відрізнити свої справжні (істинні) цілі, від тих, які ми ставимо перед собою несвідомо – у зв'язку з домінуванням певних субособистісних бажань. Це домінування знижує волю як можливість здійснення вибору. Іншими словами, психосинтез може дозволити нам не тільки усвідомити себе як Я з-поміж субособистостей, але й перевірити істинність поставлених найближчих і віддалених цілей на основі здатності Я до персонального вибору.

Терапевтичний процес психосинтезу включає чотири послідовні етапи (завдання) [26, с. 68]:

1. Глибоке самопізнання на основі розототоження: клієнт усвідомлює різні частини своєї особистості, які домінують або «приховані» від свідомості, досліджує їхній зміст, приймаючи їх як суб'єкт самопізнання – як Я. Важливим досягненням на етапі субособистісного аналізу є усвідомлення клієнтом своєї множинності, яка до терапії могла бути неусвідомленою.

2. Звільнення свідомого Я від впливу субособистостей, розвиток здатності до контролю та трансформації цих частин особистості. Здійснення особистісного самовизначення й утвердження суб'єктності.

3. Вибір об'єднуючого центру – ідеальної моделі самореалізації. Після посилення енергії Я здійснюється інтеграція особистості навколо Я або його ідеальної моделі. Досягнення самоототожнення.

4. Розвиток волі як функції Я, активна реконструкція (цілеспрямоване формування) цілісної особистості навколо обраного центру залежно від поставлених цілей та системи життєвих смислів. Здійснення самореалізації (власне психосинтез).

У психосинтезі, порівняно з психоаналізом, терапевт зосереджує увагу на позитивних якостях та емоціях клієнта, таких як радість, допитливість та любов, допомагаючи йому «розпізнати» свій потенціал та уникнути проблем. Головним у психосинтезі, що робить його подібним до сучасного коучингу, є спрямованість на цілепокладання та позитивну мотивацію клієнта.

Іноді складність практичного застосування психосинтезу виникає в процесі глибинного пізнання несвідомого клієнта, яке представлене трьома рівнями: нижчим (доособистісним), середнім (особистісним) та вищим (надособистісним, трансперсональним). Кожен рівень несвідомого постійно взаємодіє з колективним несвідомим [68, с. 99].

Психосинтез пропонує таку систему поглядів, яка допомагає вирішити проблеми на рівні нижчого несвідомого (на це спрямовані більшість напрямів психотерапії, насамперед, психоаналіз), а також на рівні вищого несвідомого. Клієнту цей метод допомагає усвідомити всю багатогранність власних прагнень і взяти на себе відповідальність за вибір між ними.

Психотерапевт, який застосовує психосинтез, повинен пам'ятати, що робота з вищим несвідомим завжди супроводжується тривожністю клієнта (часом екзистенційною), без якої неможливо уявити його самореалізацію.

Висновки до розділу 3

Отже, гуманістично орієнтована терапія є мистецтвом ідеології спільного переживання (проживання) життєвої кризи. До аргументів на

користь визнання психотерапії мистецтвом відносимо феномен емпатії, що лежить в основі психотерапевтичного контакту при різних видах психотерапії та визначає в значній мірі її ефективність; феномен інсайту, який виникає та відіграє істотну роль як у процесі різних видів психотерапії, так і в процесі сприйняття і розуміння творів мистецтва, у процесі художньої творчості; феномен катарсису, який є не лише психологічним і психотерапевтичним феноменом, а й естетичною реакцією зі складним перетворенням негативних переживань і почуттів у позитивні переживання і почуття, які чинять очищуючий, піднесений і гармонізуючий вплив на особистість пацієнта.

Гуманістично орієнтована психотерапія за допомогою засобів мистецтва (бібліотерапії, музикотерапії, театротерапії та інших видів арттерапії, естетотерапії) допомагає хворому глибше і ширше усвідомлювати себе як особистість, поглиблювати власну самосвідомість.

Сучасний гештальт використовується не лише в індивідуальній терапії та консультуванні, але також у терапії пар, сімейній і груповій терапії, у тренінгових програмах та групах особистісного зростання, у педагогіці та роботі з організаціями. Гештальт-терапія прагне спонукати людину усвідомлювати власні емоції, інтонації голосу, фізичні відчуття. Лише тоді вона зможе знову встановити зв'язок між усіма цими аспектами своєї особистості і в результаті досягти повного усвідомлення власного «Я».

Головна мета психосинтезу полягає в наданні допомоги людині в інтеграції розрізнених, нерідко конфліктуючих частин психіки в більш досконале та гармонійне Я з подальшим вивільненням енергії Вищого Я. Основою психосинтезу є з'єднання нового Я з Вищим Я в єдине ціле.

Процедурно психосинтез включає глибинне пізнання власної особистості, розототожнення, контроль над різними елементами особистості. Процес психосинтезу вимагає від психотерапевта постійної самопідготовки, допомоги супервізора, а також володіння навичками самоменеджменту. Саме особистість терапевта може забезпечити ефективні відносини з клієнтом, які відіграють провідну роль у психотерапії.

ВИСНОВКИ

Отже, результати проведених досліджень дозволяють зробити такі висновки.

Сьогодення характеризується значними подіями (військові конфлікти, науково-технічний прогрес, екологічні проблеми, виробництво ядерної, хімічної та біологічної зброї, поява безлічі нових наукових дисциплін і розробка міждисциплінарних досліджень), які суттєво вплинули на зміни світоглядної парадигми в суспільстві. Усе це стало причиною акцентуації на людині, її внутрішніх психологічних процесах.

Друга половина ХХ ст. відзначається формуванням в американському науковому середовищі такого напрямку психологічних знань, як гуманістична психологія. Його поява обумовлена зацікавленістю американських психологів у дослідженні унікальних людських проблем, до яких відносили самореалізацію, здоров'я, кохання, творчість, буття, індивідуальність і сенс, тобто конкретне розуміння людського існування.

Передумовою формування гуманістичної психології виступило філософсько-християнське надбання, яке сягає ще античного періоду та пов'язане з таким феноменом, як «гуманізм». Значного поширення гуманістичні ідеї набули саме в епоху Відродження.

Ключовою фігурою в контексті філософсько-теологічної основи творчості американських психологів-гуманістів є людина. Так, до людини К. Роджерс мав майже релігійне почуття поваги. Він вважав, що усе людство має природну тенденцією рухатися в напрямі незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості. Цей погляд на людську природу є лейтмотивом усієї теорії К. Роджерса і ототожнюється з гуманістичним напрямом у персонології.

Щодо природи людини К. Роджерс дотримувався таких фундаментальних поглядів: навколишній світ індивіда не є чимось реально існуючим, навпаки, об'єктивна дійсність є реальністю, яка людиною свідомо

сприйнята й інтерпретується на теперішній момент часу. Людина регулює власне сприйняття цієї реальності. У прийнятті рішень вона вільна, визначає власну долю.

К. Роджерсом було обґрунтовано природний рух особистості від конфлікту до його вирішення. Він розглядає пристосованість не як статичний стан, а як процес, в якому асимілюються нове знання і досвід. Основна гіпотеза цього підходу полягає в тому, що особистість володіє значними внутрішніми ресурсами розуміння себе, змінює власну «я»-концепцію, регулює «я»-поведінку. При цьому почуття і переживання людини стають конгруентними, поведінка – автентичною.

Дж. Б'юдженталь вважав, що природа людини полягає в тому, що людина як цілісна істота перевершує суму своїх складових. Вона стає цілісною завдяки наявності «особистого прагнення», яке є ключовим напрямом її прагнень і визначає стиль життя, місію. Розвиток особистості завжди здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Людина усвідомлює себе і не може бути зрозумілою психології, адже та не враховує її безперервну, багаторівневу самосвідомість. Людина має вибір, вона не є пасивним спостерігачем процесу свого існування: вона творить свій власний досвід.

У гуманістичній парадигмі особистість розглядається як духовне утворення, і цей потенціал потребує та прагне самовираження, самоздійснення, самореалізації смислів, ціннісних орієнтацій, довгострокових цілей. Ціннісні орієнтації, смисли визначаються як інтенціональні схильності, спрямовані в майбутнє. Такі характеристики унікальні для кожної людини і мають тенденцію залучати, спрямовувати, гальмувати більш елементарні одиниці згідно з найголовнішими намірам. Більшість ціннісних орієнтирів не мають перспективи повного здійснення, однак усе ж мотивують поведінку людини і спрямовують її розвиток.

Індивід у розумінні А. Маслоу є єдиним цілим і зауважує, що кожну людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Мотивація в цілому впливає на людину, а не лише на окремі частини її організму. У своїй

теорії особистості А. Маслоу наголошував на творчому потенціалі особистості, адже творчість є найбільш універсальною характеристикою людей. Важливим аспектом гуманістичної теорії А. Маслоу була самоактуалізація як бажання людини стати тим, ким вона може стати. Самоактуалізовані особистості володіють ефективним сприйняттям реальності. Світ навколо себе вони здатні сприймати правильно й неупереджено.

Квінтесенцією гуманістичної теорії Ф. Перлза є особистісний розвиток як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції та координує рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. Особистість, усвідомлюючи власні потреби й оперуючи ними, вдосконалюється і стає здатною до підтримки здорового контакту із середовищем.

Гуманістично орієнтована терапія відіграє роль мистецтва ідеології спільного переживання (проживання) життєвої кризи. До аргументів на користь визнання психотерапії мистецтвом відносимо феномен емпатії, що лежить в основі психотерапевтичного контакту при різних видах психотерапії та визначає в значній мірі її ефективність; феномен інсайту, який виникає та відіграє істотну роль як у процесі різних видів психотерапії, так і в процесі сприйняття і розуміння творів мистецтва, у процесі художньої творчості; феномен катарсису, який є не лише психологічним і психотерапевтичним феноменом, а й естетичною реакцією зі складним перетворенням негативних переживань і почуттів у позитивні переживання і почуття, які чинять очищаючий, піднесений і гармонізуючий вплив на особистість пацієнта.

За допомогою засобів мистецтва (бібліотерапії, музикотерапії, театротерапії та інших видів арттерапії, естетотерапії) гуманістично орієнтована психотерапія допомагає хворому глибше й ширше усвідомлювати себе як особистість, поглиблювати власну самосвідомість.

Гештальт-терапія застосовується як в індивідуальній терапії та консультуванні, так і в сімейній та груповій терапії, у тренінгових програмах та групах особистісного зростання, у педагогіці та роботі з організаціями. Вона

спрямована на спонукання людини усвідомлювати власні емоції, інтонації голосу, фізичні відчуття тощо. Лише тоді вона зможе знову встановити зв'язок між усіма цими аспектами своєї особистості і в результаті досягти повного усвідомлення власного «Я».

Головна мета психосинтезу полягає в наданні допомоги людині в інтеграції розрізнених, нерідко конфліктуючих частин психіки в більш досконале й гармонійне Я з подальшим вивільненням енергії Вищого Я. Основою психосинтезу є з'єднання нового Я з Вищим Я в єдине ціле. Він передбачає глибоке пізнання власної особистості, розототожнення, контроль над різними елементами особистості. Процес психосинтезу вимагає від психотерапевта постійної самопідготовки, допомоги супервізора, а також володіння навичками самоменеджменту. Саме особистість терапевта може забезпечити ефективні відносини з клієнтом, які відіграють провідну роль у психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. О проблемах современного человекознания. 2-е издание. Санкт Петербург : Питер, 2001. 272 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / пер. с англ. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. 416 с.
3. Б'юджентал Дж. Третя сила у психології // Гуманістична психологія : антологія : у 3 т. [за ред. Р. Трача, Г. Балла]. Т. 1 : Гуманістичні підходи в західній психології ХХ століття. Київ : Пульсарі, 2001. С. 80–90.
4. Балл Г. Принцип раціогуманізму та його значення для психології *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 25. С. 81–97.
5. Белов А. Мировоззрение на рубеже веков. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mirovozzrenie-na-rubezhe-xxi-veka>
6. Братченко С. Екзистенціально-гуманістический підхід Джеймса Бюджентала: человек в поисках самого себя. *Психологические проблемы самореализации личности*. СПб., 1998. Вип. 2. С. 56–66.
7. Бурлачук Л. Психотерапия. Киев : Кондор, 2004. 244 с.
8. Бурно М. Клиническая психотерапия. Москва : Академический проект, 2007. 719 с.
9. Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. Санкт Петербург : Питер, 2001. 304 с.
10. Василюк Ф. Кларификация как метод понимающей психотерапии. *Вопросы психологии*. 2010. №5. С. 13–25.
11. Видолоб Н. Проблема становлення особистості у контексті гуманістичної психології *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 17–21.
12. Выготский Л. Психология искусства. Москва : Искусство, 1987. 573 с.

13. Гиндилис Н. Изменение мировоззренческих установок современной науки *Философские науки*. 1999. № 3-4. С.101–105.
14. Глинянюк Н. Особистість у гуманістично орієнтованих психологічних дослідженнях *Обрії*. 2015. № 2. С. 7–11.
15. Грининг Т. История и задачи гуманистической психологии *Вопросы психологии: История и задачи гуманистической психологии*. Москва : Просвещение, 2006. 295 с.
16. Гуманістична психологія: Антологія: [навч. пос.]: у 3-х т. / упорядн. і наук. ред. Р. Трачі Г. Балл. Київ. : Унів. вид-во Пульсари. 2001. Том 1: Гуманістичні підходи у західній психології ХХ ст. 252 с.
17. Гуманістичні орієнтири в методології психологічної науки : монографія / за ред. Г. Балла. Київ : Педагогічна думка, 2007. 98 с.
18. Демидова Т. Понятие личностного роста в гештальт-подходе. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-lichnostnogo-rosta-v-geshtalt-po>
19. Заховаева А. Искусство. Социально-философский анализ. Москва, 2005. 267 с.
20. Иващенко А. Теории личности в зарубежной психологии. Москва : Изд-во МНЭПУ, 2001. 120 с.
21. Карвасарский Б. Психотерапия. Психиатрия. Национальное руководство. Москва, 2009. 890 с.
22. Каржина Г. Традиции гуманизма и развитие науки. URL: [http://www.unn.ru/pages/e-library/vestnik_soc/99990201_West_soc_2004_1\(3\)/52.pdf](http://www.unn.ru/pages/e-library/vestnik_soc/99990201_West_soc_2004_1(3)/52.pdf)
23. Козлов Н. Формула личности. Санкт-Петербург : Нева, 2000. 360 с.
24. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. Москва, 1999. 455 с.
25. Кузовкин В. Психотехника личностного роста: монография. Москва : ИИУ МГОУ, 2014. 264 с.
26. Кучеренко Є. Психосинтез у розвитку сучасної особистості : специфіка методу та актуальні завдання. *Гуманітарний корпус : збірник*

наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2017. Вип. 13. С. 66–71.

27. Лазарев Ф. Новый гуманизм в контексте философии всепланетарности. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/76322/40-Lazarev.pdf?sequence=1>

28. Лакан Ж. Семинары. Книга 1. Работы Фрейда по технике психоанализа. Москва, 1998. 310 с.

29. Лейбин В. Процессуальные модели в психоанализе. *Психоаналитический вестник*. 2007. № 17. С. 158–176.

30. Леонтьев Д. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу *Вопросы психологии*. 1987. № 3. С. 150–158.

31. Леонтьев Д. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: Историко-критический анализ *Современная психология мотивации*. Под ред. Д. Леонтьева. Москва : Смысл, 2002. С. 13–46.

32. Макаров В. Психотерапия нового века. Москва : Академический Проект, 2001. 496 с.

33. Маслова Е. Идентичность и гуманизм в эпоху трансформации : монография. пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2019. 222 с.

34. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 1999. 455 с.

35. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Москва : Мысль, 2002. 272 с.

36. Матвеев В. Філософські основи концепції самоактуалізації особистості А. Маслоу – засновника гуманістичної психології *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Теорія культури і філософія науки*. 2013. № 1057. Вип. 49. С. 63–66.

37. Морозова О. Гуманистическая психология: история возникновения и основные принципы *Вестник современных исследований*. 2018. №6.1. С. 231–232.

38. Наурзбаева А. Критика гуманизма как деконструкция западной метафизики *Вестник МГУ*. 2003. №1. Сер. 7. С. 3–13.
39. Олпорт Г. Становление личности : избран. труды [перевод Л. Трубицыной и Д. Леонтьева ; под общ. ред. Д. Леонтьева]. Москва : Смысл, 2002. 462 с.
40. Осипова А. Общая психокоррекция. Москва : Сфера, 2002. 510 с.
41. Пазенюк В. Гуманізм: сучасні інтерпретації та перспективи. Київ: Укр. Центр духовної культури, 2001. 380 с.
42. Паттерсон С.Х., Уоткинс С.Э. Теории психотерапии. Санкт Петербург : Питер. 2004. 544 с.
43. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. СПб. : Петербург-XXI век, 1995. 448 с.
44. Перлз Ф. Гештальт-Подход и Свидетель Терапии. Москва: Либрис, 1996. 336 с.
45. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия дословно. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 1998. 326 с.
46. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. Москва : Смысл, 2000. 358 с.
47. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальт-терапии. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2004. 379 с.
48. Полищук Ю. Психотерапия как врачебное искусство. URL: https://psychiatr.ru/files/magazines/2015_12_scp_894.pdf
49. Польстер И. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики. Москва : Независимая фирма «Класс», 2004. 272 с.
50. Попович И. На богочеловеческом пути. СПб. : Изд-во Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1999. 300 с.
51. Практика психосинтеза : Упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста / Сост. и ред. Дж. Томас. [пер. с англ. Г. П. Хлуновской]. СПб. : МНПО «Жизнь», 1992. 32 с.
52. Робин Ж. Гештальт-терапия. Москва : Эйдос, 1996. 64 с.

53. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.
54. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии: Пер. с англ. Москва : Апрель Пресс, Эксмо, 2002. 976 с.
55. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Москва :Рефл-бук, 1997. 320 с.
56. Рожнов В. Медицинская деонтология и психотерапия. Москва,2008. 344 с.
57. Романенко О. Практическая гештальттерапия. Москва : Фолиум, 1995. 112 с.
58. Романин А. Гуманистическая психология и психотерапия: учебное пособие. Москва: КНОРУС, 2005. 208 с.
59. Романюк Л. Гуманистическая традиция как историко-педагогический феномен: теоретико-методологический анализ: монография. Киров: Изд-во Вятского государственного педагогического университета, 2002. 116 с.
60. Роменець В. Історія психології ХХ століття : Навч. посібник. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
61. Сахарова І. Концептуальний аналіз гуманістичної психології *Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць* / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 198–202.
62. Святитель Лука. Наука и религия. Ростов-на-Дону: Троицкое слово, 2001. 315 с.
63. Семке В. Место психотерапии в социокультурологическом пространстве. *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2002. № 4. С. 7–11.
64. Сербул М. Абрахам Маслоу и гуманистическая психология *Современная молодежь – исследователи XXI века : материалы IV Международной студенческой научно-практической конференции (21 марта*

2019 г., пос. Стрелецкий). Орел: «Институт развития образования», 2019. С. 111–113.

65. Скляр П. «Гуманізація» та «гуманітаризація»: поняття, співвідношення та шляхи впровадження в освіту *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2007. № 1. С. 92–101.

66. Соловьева М. Субъективная психическая реальность в теории личности К. Роджерса *Журнал психиатрии и медицинской психологии*. 2017. № 4. С.45–51.

67. Стасюк Л. Гуманізм як соціокультурна парадигма у світлі протестантської ортодоксії *Релігія та соціум*. 2013. № 3-4. С. 49–53.

68. Стригин И. Альтернатива выживанию. Введение в психосинтез. Москва : PubMix, 2014. 170 с.

69. Табачников А. Гештальт-терапия (философская, психологическая и патопсихологическая модели). *Архив психиатрии*. 2010. Т. 16. № 3. С. 98–104.

70. Тавтилова Н. К проблеме личностного роста *Молодой ученый*. 2012. № 10. С. 294–296.

71. Татенко В. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології *Соціальна психологія*. 2006. № 1. С. 3–13.

72. Трач Р. Гуманістична течія у психології *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 9. С. 100–106.

73. Треурнет Н. Что такое психоанализ сегодня? *Социальная и клиническая психиатрия*. 1994. Т. 4. № 3. С. 55–72.

74. Тукаев Р. Психотерапия, теории, структуры, механизмы. Москва : Республика, 2007. 310 с.

75. Ульянцева К. Гештальт-терапия как новое философское направление психологии в современном мире. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38552029>

76. Федь В. Парадигма у світоглядно-культуротворчому аспекті *Схід*. 2011. № 5. С. 132–135.
77. Франкл В. Доктор и душа / Пер. с англ. А.Бореева. Санкт Петербург : Ювента, 1997. 287 с.
78. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
79. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. Санкт Петербург : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. 550 с.
80. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост. Москва : ОЛМА ПРЕСС, 2004. 657 с.
81. Фуко М. Слова и вещи. Археология гуманитарных наук. СПб. : Питер, 1994. 288 с.
82. Холл К. Теории личности. 2-е изд. Москва : Психотерапия, 2008. 410 с.
83. Христианство: Словарь / Под общ. ред. Л. Митрохина и др. Москва: Республика, 1994. 559 с.
84. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб. : Питер Пресс, 1997. 608 с.
85. Чаркіна О. Психосинтез в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 52. С. 215–226.
86. Чобанюк М. Феномен гуманізму: чувство времени. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229034268.pdf>
87. Чобанюк М. Гуманізм як складова концептуального синтезу (релігійний аспект) *Молодий вчений*. 2017. № 4.3. С. 286–289.
88. Шаповалова Л. Концептуалізація гуманістичної теорії К. Роджерса, центрованої на людині *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2017. Вип. 68. С. 159–167.
89. Швейцер А. Упадок и возрождение культуры. Москва : Просвещение, 1993. 512 с.

90. Щербатюк Б. Гуманистическая психотерапия в XXI веке : преодоление кризиса и новые перспективы. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/57.pdf>

91. Экзистенциально-гуманистический подход Дж. Бюджентала. URL: <http://hpsy.ru/public/x1333.htm>

92. Энрайт Дж. Гештальт, ведущий к просветлению, или пробуждение от кошмара. Москва : Издательство Медков С. Б., 2018. 192 с.

93. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С.Драбкиной. Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.