

ПРЕДИСЛОВИЕ

К ЦИКЛУ КЛИНИЧЕСКОЙ СУПЕРВИЗИИ

Мы оба являемся клиническими супервизорами и ведем специальные курсы супервизии со студентами, которые только собираются стать терапевтами. Мы проводим специальные мастерские по супервизии и периодически консультируемся с супервизорами по поводу их практики. Мы пишем работы и проводим исследования по данной тематике. Было бы преувеличением утверждать, что супервизия для нас, как воздух, и, тем не менее, это так. Мы всецело отдаемся этому делу, стараясь предоставить супервизорам наиболее полную методическую помощь в данной профессии. Мы также стараемся помочь супервизорам/ консультантам/ стажерам стать более эффективными соучастниками в процессе супервизии, разъясняя их обязанности в этом процессе.

Так что же такое супервизия? Супервизия имеет огромное значение в практике терапии. Как утверждает Эдвард Уоткинс¹ в работе «Руководство по супервизии в психотерапии»: «Без супервизии в психотерапии... самую психотерапевтическую практику можно было считать достаточно подозрительной, и она скорее всего прекратила бы или должна была прекратить свое существование» (р.603).

¹ Уоткинс, 1997. *Руководство по супервизии в психотерапии*. New York, NY: Wiley

Итак, супервизии можно дать следующее определение:

Интервенция, осуществляемая более старшим коллегой в профессии по отношению к более младшему(им), как правило (но не всегда) принадлежащему(им) к одной и той же профессии. Эти отношения

- оценочные и имеют определенную иерархию;
- имеют определенные временные рамки;
- их цель – облегчить профессиональный рост более младшего персонала; контроль за качеством предоставляемых услуг клиентам и некое посредничеством в профессии, в которую скоро войдут и супервизируемые (Р. 9)²

Теперь уже общепризнанным является тот факт, что супервизия по праву занимает отдельную нишу.³ То обстоятельство, что человек является прекрасным терапевтом, вовсе не означает, что он обязательно станет неординарным супервизором. Так же совершенно очевидно и то, что одних только грамотных «инструкций» недостаточно, чтобы стать хорошим супервизором (чтобы супервизия была строго академической и конструктивной).

Итак, как же стать хорошим супервизором?

² Бернард Дж.М. & Гудьер Р.К. (2014). *Основы клинической супервизии* (5-е издание). Бостон, МА: Пирсон

³ Бернард Дж.М. & Гудьер Р.К. (2014). *Основы клинической супервизии* (5-е издание). Бостон, МА: Пирсон

В наше время супервизии отводится ведущая роль как в области психологии^{4,5}, так и в сфере других помогающих профессий. В последнее время ведется много разговоров о необходимости сделать более доступной адекватную супервизию как среди профессионалов, так и в международном сообществе (например, Американская Ассоциация Психологов⁶, Американская Ассоциация Семейных и Супружеских Терапевтов,⁷ Британское Психологическое Сообщество,^{8,9} Канадская Ассоциация Психологов¹⁰)

Среди ключевых принципов Клинической супервизии и помогающих профессий¹¹ можно выделить следующие

- необходимость формального образования и обучения;

⁴ Н. Фрод, С.Л. Грус, Р.Л. Хатчер, Н.Дж. Каслоу, П.С. Мэдсон, Р.Е. Кроссман (2009). Критерии компетентности: модель для понимания и отслеживания компетентности в профессиональной психологии на разных уровнях обучения. *Обучение и образование в профессиональной психологии*.

⁵ Каслоу Н.Дж, Рубин Т.Дж, Бабоу М.Дж, Лей И.В (2007). Основные принципы и рекомендации оценки компетенции. *Профессиональная психология: Исследования и практика*, 38, 441-51.

⁶ Американская Психологическая Ассоциация (2014). *Основные принципы клинической супервизии в сфере помогающих профессий*.

⁷ Американская Ассоциация Семейной и Супружеской Терапии (2007). *Руководство, содержащее в себе перечень стандартов и ответственности*.

⁸ Британское Психологическое Сообщество (2003). *Основные принципы супервизии в практике клинической психологии*.

⁹ Британское Психологическое Сообщество (2003). *Профессиональная супервизия: ключевые принципы в практике образования психологов*.

¹⁰ Канадская Психологическая Ассоциация (2009). *Этические принципы супервизии в психологии: обучение, исследования, практика и администрирование*.

¹¹ Американская Психологическая Ассоциация (2014). *Основные принципы клинической супервизии в сфере помогающих профессий*.

- приоритетом является бережное отношение к клиенту\пациенту и его защита;
- фокус на профессиональной компетенции и самосовершенствовании специалистов;
- от супервизора требуются основополагающие и функциональные знания в тех областях, где он выступает супервизором;
- прямой фокус на анализируемом материале и соответствующих навыках
- необходимы супервизорские и основанные на сотрудничестве отношения, включающие в себя вспомогательные и оценочные компоненты и способные также меняться в процессе;
- ответственность как супервизора, так и супервизируемого;
- интеграция и использование различных параметров в самых разных аспектах профессиональной практики;
- важность как профессиональных, так и личностных факторов, среди которых можно выделить определенные ценности, отношение, представления и межличностные факторы;
- этические и юридические нормы;
- акцент на развитии и поддержке сильных сторон;
- необходимость рефлексии и самоконтроля как супервизора, так и супервизируемого;
- важность обратной связи как супервизора, так и супервизируемого;
- анализ полученных супервизируемым навыков;
- определенные кураторские функции в профессии;
- отличие от консультирования, личной терапии и наставничества.

О том, насколько важна супервизия, можно судить по тому, что законов на государственном уровне, а также всевозможных постановлений, легализующих супервизорскую деятельность и требующих разносторонней супервизорской практики и стажировки у аспирантов, становится все больше. Кроме того, проведенные исследования подтверждают¹² высокий процент супервизорских функций среди практиков – около 85-90% всех терапевтов первые 15 лет практики так или иначе вовлечены в клиническую супервизию.

Итак, теперь мы понимаем всю важность эффективной супервизии и применения ее на практике. Мы также располагаем основными принципами и целями супервизии. Но достаточно ли быть хорошим супервизором? Не совсем. Одна из лучших возможностей получить соответствующий опыт – это работа с высококвалифицированными супервизорами, экспертами в своей области,¹³ знающими, что нужно делать, когда и как.

Итак, что же привело нас к созданию этой серии. Пытаясь найти материал, который бы мог помочь нам в супервизии, обучении и научных исследованиях в клинической супервизии, мы были поражены отсутствием каких бы то ни было внятных моделей супервизии (как дидактических пособий, так и возможности их практического применения) среди супервизоров-практиков. Поэтому свою задачу мы видели в создании некоего фо-

¹² Роннестад М.Х., Орлинский Д.Е., Паркс Б.К., Дэвис Дж.Д (1997). *Супервизоры в психотерапии: опыт и конфиденциальность супервизоров.*

¹³ Шон Д.А. (1987). *Образование рефлексивного практика: к новым принципам обучения и тренинга в профессии.* Сан Франциско, СА.

рума профессионалов, – имеющих соответствующую квалификацию и практикующих в данной области, – на котором были бы представлены ключевые идеи (в наиболее доступной форме) их подходов, наглядно демонстрирующие, что они делают (реальные сессии супервизии).

Этот цикл можно считать попыткой двигаться именно в этом направлении. Мы принимали во внимание основные подходы в практике супервизии – те, которые основаны на теории, а также метатеоретические. Мы наблюдали за психологами, преподавателями, клиническими супервизорами и исследователями, работающими в области супервизии как в США, так и в других странах. Мы попросили их назвать какие-то определенные модели, а также тех, кого они считают экспертами в данной области. Также мы обратились к этому сообществу с просьбой назвать те ключевые вопросы, которые обычно затрагиваются на сессиях супервизии. Итак, когда мы достигли определенного согласия по основным ключевым вопросам, возникла эта оптимально подобранная группа людей из одиннадцати практиков в области супервизии, которые не только разработали действующую модель супервизии, но и не один год находились на передовой клинической супервизии.

Мы обратились к практикующим специалистам с просьбой кратко изложить свой подход к супервизии. Здесь можно выделить отражение важнейших параметров/ключевых принципов, методов/техник, структуры/процесса, специальных исследований в данной области, а также анализ того, как решаются определенные вопросы в супервизии. Кроме того, мы попросили каждого из этих авторов проиллюстрировать сам процесс

супервизии, посвятив этому целую главу, в которой будут подробно описаны сессии супервизии, основанные на реальных событиях, чтобы у читателя сложилось общее представление о процессе супервизии на практике.

Помимо книг каждый из экспертов снял специальный видеоматериал (реальная сессия супервизии), демонстрирующий его подход на практике. Издание АРА выпустило целую серию таких видео (<http://www.ara.org/pubs/videos>). Любая такая книга и видео (как вместе, так и по отдельности, в рамках серии или независимо) могут быть полезны как читателям, желающим научиться основам супервизии, так и супервизорам, стремящимся углубить свои знания, а также тренерам, постоянно самосовершенствующимся в профессии, преподавателям специальных курсов супервизии, а также исследователям, заинтересованным в данном педагогическом процессе.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

В данной книге «Основы супервизии в экзистенциально-гуманистической терапии» Ора Т. Краг и Кирк Дж. Шнайдер впервые объясняют то, что экзистенциально-гуманистическая (Э-Г) терапия призвана ответить на вопросы человека: как мы должны жить? Как мы живем сейчас? Что является действительно важным для нас? Как мы можем реализовать то, что представляется нам действительно важным? Они утверждают, что жить и просто существовать – требует огромного мужества. Они описывают Э-Г терапию как терапию, основанную на опыте и направленную на снижение естественных и добровольных ограничений в жизни, чтобы человек мог испытывать больше радости, удовлетворения, смыслов и целей в жизни. Но как же можно научить подобной терапии, – когда терапия скорее больше искусство, чем наука?

На основе этих реальных записей сессий супервизии, разъясняющих комментарии, впечатлений тех, кто уже прошел подобные тренинги, а также различных эмпирических данных, поддерживающих данную модель, Краг и Шнайдер показывают, как супервизируемые становятся клинически компетентными и эмоционально зрелыми в рамках Э-Г супервизии.

Цель Э-Г супервизора – поддерживать стажеров в совершенствовании необходимых им навыков (тонкой настройке на своих клиентов и необходимом им опыте), чтобы отправиться в это непростое, внушающее благо-

говейный трепет странствие. Позиция этих тренеров заключается в том, что супервизируемым необходимо исследовать и свой собственный процесс бытия во всех его ипостасях, чтобы они могли научить своих клиентов тому, как жить более наполненной и насыщенной жизнью. В данной модели супервизор уделяет пристальное внимание не только тому, как супервизируемый ведет себя со своим клиентом, но также и непосредственно процессу супервизии. Супервизор поддерживает стажеров в этом процессе, когда они учатся более внимательно относиться к тому, что видят, тонко чувствовать и воспринимать, будучи со своими клиентами.

В качестве дополнительного бонуса читателям этой книги будет также представлена расширенная модель Э-Г обучения, включающая в себя более интегративный подход, когда традиционные принципы Э-Г терапии подкрепляются навыками определенных отношений (например, создание альянса, эмпатия, сотрудничество, аутентичность, поддержание надежды).

В отличие от строго академических методов лечения и терапии в данной книге основное внимание уделяется самым разным типам супервизии в психотерапии – по словам самих авторов «то, что способно развить сердце и душу психотерапевтов, чтобы они могли успешно осуществлять терапию со своими клиентами, направленную на изменение жизни».

Мы благодарим вас за ваш интерес и надеемся, что книги из этой серии окажутся полезными вам.

Ханна Левенсон и Арпана Г. Инман

ВВЕДЕНИЕ

В данной книге будут представлены основные принципы, цели, методы и способы супервизии в рамках экзистенциально-гуманистической (Э-Г) терапии. Мы постараемся наглядно показать, как Э-Г супервизоры учат супервизируемых глубинной психотерапии, направленной на изменение жизни. Данная модель супервизии основана на принципах и методах Э-Г терапии; иными словами, это модель супервизии, в основе которой лежит психотерапия. Итак, в данной главе мы постараемся собрать воедино все принципы и методы Э-Г терапии, чтобы у читателя сформировалось определенное представление об Э-Г супервизии.

Чтобы стать Э-Г психотерапевтом и супервизором необходимо целенаправленно сосредоточиться на личном и профессиональном развитии, в основе которого лежат определенные этические принципы, тонко подмеченные Джеймсом Бьюдженталем, одним из основателей Э-Г терапии в его работе «В поисках экзистенциальной идентичности» (1976):

Психотерапия – это своего рода искусство. Это искусство рождается благодаря художнику, достойному так называться в силу его невероятной чувствительности, определенным навыкам, упорядоченным эмоциям и общей личной вовлеченности... Превыше всего психотерапия требует дисциплины от профессионалов, несущих ответственность за свое дело. Лишь овладев

первоосновами, погружившись во многообразие человеческого опыта и исследовав самые разные возможности, можно со всей ответственностью импровизировать и творить, формируя новые смыслы. (Р. 297-298)

Главной целью супервизии, обучения и всего образовательного процесса в Э-Г терапии будет максимальная актуализация этих нравственных принципов. Здесь требуется комплексный подход, поэтому супервизор Э-Г терапии стремится творчески объединить вместе философию, науку и искусство психотерапии; таким образом, супервизор становится своеобразным «виртуозом» Э-Г терапии (Bugental, 1987, p. 264).

Так как же возникает эта виртуозность? Супервизор имеет возможность узнать, что представляет собой Э-Г подход, благодаря работам таких экзистенциальных философов, как Карл Роджерс, Кларк Мустакас, Ролло Мэй, Виктор Франкл и Джеймс Бьюдженталь; или же таких ныне практикующих терапевтов как, Ирвин Ялом, и авторов данной книги Кирк Шнайдер и Ора Краг. Определенный резонанс с экзистенциальной и/или гуманистической перспективами помогает в формировании совершенно нового отношения к человеческой природе и существованию.

Другими действиями в направлении подготовки супервизоров Э-Г направления можно считать полученное образование в соответствующей области, лицензии на осуществление психотерапии, а также практика в качестве Э-Г терапевта от пяти до десяти лет. Как правило, начинающие Э-Г терапевты учатся Э-Г терапии у признанных мастеров данного направления примерно

столько же лет. Безусловно, подобный процесс – резонанс с философией и/или психологией и потом интенсивные консультации, и обучение Э-Г терапии – может происходить и в обратном направлении, но независимо от последовательности, эти две важнейшие составляющие представляются главенствующими для супервизора, готового заниматься Э-Г терапией не только как наукой, но и искусством.

Движение в данном направлении требует от супервизируемого готовности пройти специальные тренинги и обучение, одинаково акцентируясь на развитии личностных качеств и на совершенном владении определенными навыками. В исследованиях эффективности Э-Г обучающих программ (Pierson, Krug, Sharp & Piwowarski, 2015) подчеркивается важнейшая роль подобных специализированных обучающих программ в профессиональном росте участников в качестве Э-Г терапевтов и супервизоров. Подобный образовательный процесс способствует укреплению профессиональной идентичности у участников и стимулирует к обретению ими еще большей свободы в жизни – глубоко чувствовать, ощущать и мыслить, – что и является основой основ творческого самовыражения.

В этом и состоит главное различие между «знанием» Э-Г перспективы в теории и знанием данной перспективы на каком-то определенном уровне, ибо это уже было неоднократно смоделировано и испытано не только в терапевтической работе, но и в собственном бытии. Итак, в данном курсе обучения делается акцент на изучении опытным путем таких основных принципов Э-Г практики, как: способность находиться «здесь и сейчас», конгруэнтность и эмпатия, а не только исполь-

зование их в качестве определенного «инструментария». В подобном обучении стараются придерживаться одной из главных заповедей Фриды Фромм Райхман, что «пациенты нуждаются в опыте, а не объяснениях» (Ehrenwald: 1) 91, p. 392). То же самое, на наш взгляд, верно и в отношении терапевтов и супервизоров в процессе обучения; им нужно больше опыта в применении на практике Э-Г принципов и гораздо меньше объяснений. Присутствие, конгруэнтность и эмпатия – это и есть способы бытия; им нельзя научить, но их можно смоделировать и относиться к ним с уважением.

Современная психотерапия, испытывающая на себе огромное давление со стороны медобслуживания и непосредственно медицинской модели, возможно, больше чем когда-либо нуждается в совершенно ином обучении психотерапии и супервизии: с фокусом не только на науке, но и искусстве психотерапии и супервизии, а также том, что развивает душу и сознание психотерапевтов и супервизоров, чтобы они могли эффективно практиковать психотерапию, направленную на изменения в жизни, со своими клиентами, а также успешно обучать такой психотерапии. Таким образом, существует большая вероятность в том, что именно студенты, участвующие в такого рода Э-Г тренингах и супервизорских программах, получают в конечном счете такое многоуровневое и всестороннее образование.

Э-Г терапевты находятся в оппозиции к существующим «стандартным» методам терапии или супервизии, ибо стандартизация, по утверждению Ирвина Ялома «делает терапию [да и супервизию тоже] менее реальной и не столь эффективной» (2002, P. 34). И даже наука все в большей мере разделяет нашу оппозицию относитель-

но стандартизации, делая акцент именно на искусстве психотерапии. В подробном обзоре эффективности гуманистических принципов практики Ангус, Уотсон, Эллиотт, Шнайдер и Тимулак (Angus, Watson, Elliott, Schneider and Timulak, 2015) приходят к выводу, что для большинства проблем, обычно решаемых в терапии, гуманистические принципы, такие как акцент на реляционных и эмпирических аспектах работы, равнозначны, – а в некоторых случаях даже превосходят их – более программным принципам, как в когнитивно-поведенческой терапии. В последнее время такие ведущие исследователи, как Брюс Уэмполд и Джон Норкросс (Wampold, 2007, 2008; Norcross & Lambert, 2011) придерживаются аналогичных позиций.

Основное внимание в данном издании будет уделяться описанию именно специализированного обучения и супервизии в области Э-Г терапии. В последующих главах мы рассмотрим важнейшие аспекты процесса обучения и супервизии, проиллюстрированные яркими примерами и исчерпывающей рефлексией студентов об их супервизорском и обучающем опыте. Авторы данной работы понимают термин *супервизия* в самом широком смысле, включая традиционную индивидуальную и групповую супервизию/формат обучения в рамках консультаций, а также такие образовательные форматы, как специальные обучающие тренинги с погружением. Такие определения, как *супервизор*, *консультант* и *преподаватель* и соответственно *супервизируемый*, *консультируемый*, *студент* и *стажер* будут взаимозаменяемыми в данной книге, хотя вполне понятно, что юридическая и этическая ответственность каждого из них может быть различной. Мы постараемся сделать

фокус именно на обучении и динамике процесса обучения таким отношениям, а не юридической или этической динамике, хотя такая динамика также будет обсуждаться в последующих главах.

ОПИСАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Прежде чем переходить к тому, как Э-Г супервизоры обучают Э-Г терапии, мы постараемся дать краткое описание и объяснение основных принципов Э-Г терапии. В качестве дополнительного контекста будет представлена краткая историческая справка Э-Г терапии.

Когда Э-Г терапевт встречает нового клиента, он может недоумевать про себя, пытаясь разобраться: как этот человек хотел бы жить? Как он живет сейчас? Что действительно важно для моего клиента? Как он может заниматься тем, что действительно имеет значение для него? Эти вопросы позволяют сфокусировать внимание Э-Г терапевта не только на каких-то явных аспектах или непосредственном содержании встречи (то есть на самой истории клиента), но также, что более важно, и на тех процессах, которые не столь очевидны (т.е. отношениях или чувствах, связанных с историей клиента). Настраиваясь непосредственно на процесс, Э-Г терапевты стараются войти в мир клиента, чтобы понять, как их клиенты могут ставить себе определенные блоки, что мешает им достичь того, что действительно важно для них.

Жить, а не просто существовать, требует мужества. Э-Г терапевты считают, что клиенты и люди вообще часто стараются уйти от того, что их пугает или яв-

ляется незнакомым, формируя защитные механизмы, которые действительно защищают их, но в то же самое время и ограничивают их жизнь. Э-Г терапия – это терапия, основанная на опыте. Поэтому считается, если человек сможет преодолеть защитные механизмы, сдерживающие его жизнь, у него появится больше радости, удовлетворения, смыслов и целей. Осознание нашего существования требует смелости встретиться с жизнью, а не избегать ее. Благодаря рефлексии и вовлеченности, Э-Г терапия направлена на то, чтобы помочь клиентам увидеть «в увеличенных масштабах» то, как они упускают более полную жизнь, сужая или блокируя свою способность жить. Осознание, личная свобода и ответственность – вот основа основ в этом рефлексивном процессе, поддерживающем возврат к отвергнутым ранее способам бытия. Возврат к жизни будет нашей конечной целью, но этого невозможно достичь, пока вы не поймете, от чего отказались когда-то. Такого рода изменения не обязательно связаны с устранением симптомов, хотя зачастую симптомы правда исчезают. Подобные изменения скорее в ядре самого бытия: они «целостные» и способствующие трансформации.

Что же подразумевается под *экзистенциально-гуманистической* терапией? Экзистенциализм имеет отношение к непосредственному опыту становления. Корни этого слова в латинском *ex-sistere*, что буквально означает *стоять* или *остановиться*. Гуманизм берет свое начало в греческой традиции «познания себя» (Schneider & Krug, 2010). Таким образом, *экзистенциально-гуманистическая* терапия, хотя на первый взгляд это определение и может показаться статичным, на са-

мом деле оно имеет отношение к динамическому процессу становления и познания себя.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ГУМАНИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Экзистенциально-аналитическую терапию можно считать «дедушкой» Э-Г терапии, возникшей в Европе, – у истоков которой стояли Людвиг Бинсвангер (1958) и Медард Босс (1965), – и являющейся своеобразным ответом господствующим движениям в психологии двадцатого века, таким как бихевиоризм и психоанализ. Бинсвангер и Босс утверждали, что ни бихевиоризм, пропагандируемый В. Е. Скиннером (1971), ни психоанализ, разработанный Фрейдом (Gay, 1989), не смогли предложить теорию функционирования человека, которая бы действительно отражала человека таким, какой он есть, – в действительности эти теории еще больше запутывали обычного реального человека с его уникальным и особым жизненным миром. По их мнению, для того чтобы помочь клиенту, терапевт должен его знать, а это означает, что терапевту необходимо найти возможность как-то проникнуть в эмпирический мир своего клиента и его бытия, а не просто проецировать на него различные теоретические представления о человеческом функционировании. Так возник феноменологический метод, начало которому было положено еще Кьеркегором (1944) с его размышлениями в области философии, а реализовать удалось Гуссерлю (1962) и Хайдеггеру (1962). Этот феноменологический метод бросает вызов господствующему мнению, что челове-

ка можно должным образом понять в рамках одной и той же теории, будь то механистическая, биологическая или психологическая. (Более подробно – см. Krug [2016] and Schneider and Krug [2010]).

С публикацией работы «Существование» Ролло Мэя (May, Angel, & Ellenberger, 1958), учившегося в свое время у таких известных психологов, как Альфред Адлер и Пауль Тиллих, европейская экзистенциальная перспектива получила свое развитие и в Соединенных Штатах. Эта книга увидела свет в то время, когда гуманистическая психология, основанная Абрахамом Маслоу и Карлом Роджерсом, только набирала популярность, бросая вызов таким распространенным терапевтическим подходам, как бихевиоризм и психоанализ. Темы книги несколько расширяли привычный фокус американской гуманистической психологии, затрагивая такие «мрачные» экзистенциальные проблемы, как смерть, ограничения свободы и неопределенность, и переходя к «более солнечному» гуманистическому ландшафту с возможностями и потенциалом. Возможно, еще большее значение имел открытый этими авторами феноменологический метод, изложенный в тематических исследованиях Мэя, Бинсвангера и Босс. Эти терапевты подчеркивали важность глубокого и целостного понимания и работы с людьми в непростых ситуациях, бросая вызов преобладающим, объективированным «способам познания» людей. Благодаря этой работе (Existence, May et al., 1958), Э-Г терапия стала развиваться как интегрированный американский и европейский подход, объединив экзистенциальные акценты на ограничениях свободы с гуманистическим фокусом на развитии потенциала. Наряду с этим сугубо американским подходом возник

некий радикальный метод понимания людей не через объектив абстрактных теорий, но благодаря непосредственной встрече с их эмпирическим миром.

Следовательно, Э-Г терапия делает акцент на (а) настройке на субъективном и непосредственном реляционном опыте, и способах бытия, (б) эмпирической рефлексии личностных смыслов относительно бытия и становления, (с) свободе становления, учитывая собственные ограничения и (д) ответственности за то, кем ты стал.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛИЧНОСТИ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ГУМАНИТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ТЕРАПИИ

В понимании здорового функционирования Э-Г терапевты руководствуются вышеупомянутыми взаимосвязанными аспектами. Хотя теоретики Э-Г направления практически неизменно выделяют все четыре измерения, они делают это уникальными и разнообразными способами. Так, например, Ролло Мэй (1981) уделяет основное внимание свободе и тому, что он считает «судьбой». Под свободой Мэй подразумевает способность выбирать из существующих естественных и навязанных самому себе (например, культурой) жизненных ограничений. Свобода также подразумевает ответственность, ибо, если мы располагаем свободой выбора, не несем ли мы за это ответственность?

Джеймс Бьюдженталь (James Bugental, 1999), блестящий теоретик и практик уделяет основное внимание субъективному жизненному опыту клиента. По сути он

рассматривает человека как некий процесс, имеющий физическое воплощение, обособленный, но при этом связанный с миром. Человек, приходящий в терапию, как правило испытывает некоторое внутреннее отчуждение из-за происходящего внутри него психологического раскола, когда одна его часть старается прорваться наружу, в то время как другая пытается заблокировать эту часть. Как следствие мы имеем отчужденного человека, у которого множество ограничений. Эта характеристика сродни определению чрезмерно зажатого человека, данному Кьеркегором (1944) и Ницше (1882), который ссылается на внешние причины и ограничен чрезмерными правилами. Бьюдженталь (1999) призывает к внутренней целостности и аутентичности, восстанавливая потерянное чувство бытия человека. Это возвращение к себе происходит через усиление непосредственного субъективного осознания клиента – осознание, подразумевающего свободу, выбор и ответственность.

Ирвин Ялом, коллега и близкий друг Ролло Мэя, вероятно, самый известный практикующий экзистенциальный психиатр сегодня. В его «обучающих историях», столь популярных сейчас (например, «Когда Ницше плакал», 1992) академических работах («Экзистенциальная психотерапия», 1980) и захватывающих тематических исследованиях («Палач Любви», 1989), экзистенциальная теория и практика становятся не только доступными, но и интуитивно понятным. Одаренный рассказчик, Ялом вдыхает жизнь в экзистенциальные данности и реляционное измерение психотерапии благодаря своему стилю, разговорному и понятному, а также доступному человеку любого сословия и резонирующему с его мироощущением.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru