

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПСИХОЛОГА

The article deals with the usage of existential psychology, a current trend of Psychology and Psychotherapy, as a development tool of professional and personal qualities of psychology students. According to the author's point of view, it is possible at a specially organized activity during the development of Existential Psychology training course which allows them to reflect the experience of living through deep semantic personality problems; get acquainted with group psychotherapy as a form of psychological assistance and practise skills of being both in a client's and therapeutic position.

Личность психолога почти во всех теоретических подходах определяется как важнейшее «целительное средство». По существу, основная техника работы с клиентом – «психолог как инструмент», т.е. основным средством, стимулирующим совершенствование личности клиента, выступает личность психолога.

Каким же должно быть сочетание свойств личности, в наибольшей степени обеспечивающее успех профессиональной деятельности психолога?

Р. Мэй [2] выделяет следующие требования к личности психолога: осознание психологом своих внутренних невротических ограничений; обретение мужества принимать неудачу и собственное несовершенство; умение радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни; проявление интереса к людям ради них самих, а не во имя высших ценностей.

Н.В. Бачманова и Н.А. Стафурина [1] выделяют в структуре личности психолога пять главных составляющих:

- Умение полно и правильно воспринимать человека;
- Умение понимать внутренние свойства и особенности человека;
- Умение сопереживать;
- Умение управлять собой и процессом общения;
- Умение анализировать свое поведение;

Требуемые личностные качества не являются врожденными, а формируются в процессе длительного обучения, предполагающего освоение большого объема теоретических знаний (общая психология, социальная психология, психология развития, клиническая психология, педагогическая психология и т.д.), овладение навыками диагностико-коррекционной деятельности, практическими навыками и умениями в области консультирования.

Большое значение для формирования профессионально значимых личностных качеств имеет собственный терапевтический опыт, полученный студентами-психологами в роли клиента, а так же опыт анализа собственных чувств и переживаний.

Учебный курс «Экзистенциальная психология», читаемый студентам-психологам 5 курса, дает возможность организовать практическую деятельность, направленную на «знакомство» со своим глубинным личностным опытом.

Основным содержанием экзистенциальной психологии и психотерапии является работа с такими предельными экзистенциальными беспокойствами, как: смерть, свобода, изоляция, бессмысленность. Каждое из выделенных предельных беспокойств имеет свой внутренний конфликт, обуславливающий данное беспокойство, свои механизмы защиты и свои техники работы. Так, например, в основе предельного экзистенциального беспокойства «смерть» лежит конфликт между боязнью несуществования и желанием быть. И. Ялом [3] выделил два главных механизма защиты от страха смерти: вера в свою особенность и вера в спасителя, который придет на помощь в последний момент. Если эти защитные механизмы недостаточно хорошо развиты или отсутствуют, у людей может развиваться один из множества клинических синдромов.

Предельное экзистенциальное беспокойство «свобода» в своей основе имеет конфликт - отсутствие опоры и свободы в противовес стремлению обрести основу и структуру. Компulsiveвность, перенос ответственности на других людей, уклонение от автономного поведения – это механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой.

«Изоляция» как предельное экзистенциальное беспокойство связана с положением, согласно которому каждый человек вступает в мир, живет и покидает его одиноким. В конечном счете, существует непреодолимая пропасть между «Я» и другими. Защищаясь от тревоги, связанной с изоляцией, люди не относятся к другим как к самим себе, а используют их для защиты себя, пытаясь либо утвердить себя в глазах других, либо слиться с ними.

Конфликт между потребностью людей в некоем смысле своего существования и безразличным миром, в котором нет никакого смысла образует предельное экзистенциальное беспокойство «бессмысленность». Компulsiveвная деятельность и нигилизм являются защитными механизмами от тревоги, связанной с бессмысленностью.

В процессе прохождения курса, по мере ознакомления с «предельными беспокойствами», студенты получают задание самостоятельно наблюдать за проявлениями данных «беспокойств». Анализ наблюдений предоставляется в свободной форме в виде письменной работы. Данные работы студентов становятся материалом группового анализа каждого «предельного экзистенциального беспокойства». В некоторых случаях возможен запрос на оказание индивидуальной психологической помощи по проблеме конкретного «экзистенциального беспокойства». Такая помощь оказывается в рамках групповой работы, с включением элементов групповой психотерапии.

Соответственно, студенты получают опыт переживания собственных экзистенциальных проблем с последующим их анализом, а так же навыки распознавания наиболее «предпочитаемых» защитных механизмов и способов работы с ними.

Отдельный блок данного учебного курса посвящен такому направлению экзистенциальной психологии, как логотерапия В. Франкла [3]. Цель логотерапии – помочь человеку в поиске смысла своего существования. Поиск смысла включает в себя и сознательную деятельность, и установление контакта с духовным бессознательным. Кроме изучения теоретических положений данного направления психологии, студенты знакомятся с таким методом логотерапии, как логоанализ (Крамбо, США). Суть данного метода в достаточно детальной инвентаризации собственной жизни. Необходимо глубоко оценить свою жизнь, продумать ее заново, найти новые ответы, новые смыслы в прошлом. Поскольку прошлое структурировано и не хочется к нему возвращаться, то для этого требуется усилие. Логоанализ включает в себя пять последовательных шагов:

- 1 шаг. Инвентаризация целей своей жизни.
- 2 шаг. Творческое воображение и действие.

3 шаг. Анализ межличностных отношений в моей жизни.

4 шаг. Анализ смысла и ценностей своей жизни.

5 шаг. Обобщение. Выделение главной цели жизни. Ее реализация.

Студенты заводят специальную тетрадь, где письменно производят анализ содержания каждого шага.

Например, шаг 1 включает в себя анализ следующих положений:

- Цели, стремления и мечты моей жизни.
- Сильные стороны моей личности.
- Слабые стороны моей личности.
- Жизненные проблемы, которые стали причиной моих трудностей и моих конфликтов.
- Мои надежды на будущее.
- Мои планы на будущее.

После каждого шага происходит обсуждение результатов. Для этого студенты объединяются в пары, где один выступает в роли клиента, а другой в роли консультанта. Это способствует развитию навыка рефлексировать свою жизнь, свои переживания, свои жизненные цели, а также позволяет набирать опыт консультативной деятельности.

Таким образом, в рамках учебного курса «Экзистенциальная психология» возможна такая организация деятельности, в ходе которой студенты могут: во-первых, наработать опыт переживания глубоких смыслоличностных проблем жизни; во-вторых, познакомиться с такой формой психологической помощи, как групповая психотерапия; в-третьих, наработать опыт нахождения в клиентской позиции; в-четвертых, получить навыки консультативной деятельности. Все это в полной мере способствует развитию таких профессионально-личностных качеств, как эмпатия, возможность выражать свои чувства, открытость собственному опыту, рефлексивность, терапевтическая позиция.

Список литературы

1. Бачманова, Н.В. К вопросу о профессиональных способностях психолога / Н.В. Бачманова, Н.А. Стафурина // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – Л., 1985. – Вып. 5. – С. 25–31.
2. Мэй, Р. Вклад экзистенциальной психотерапии / Р. Мэй, Э. Энджела, Г. Эллиенберг // Экзистенциальная психология ; под ред. Р. Мэй, Э. Энджела, Г. Эллиенберг. – М., 2001. – С. 141–201.
3. Нельсон-Джоунс, Р. Экзистенциальное консультирование / Р. Нельсон-Джоунс // Теория и практика консультирования. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.