

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Южно-Уральский государственный университет
Кафедра психологии развития

Ю9.я7
З-68

Ю.Д. Злобин

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ:
ЗАДАЧИ, ПОДХОДЫ, ПРИЁМЫ**

Учебное пособие

Часть II

Челябинск
Издательство ЮУрГУ
2005

Злобин Ю.Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приёмы: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – Ч. II. – 35 с.

В учебном пособии представлены наиболее разработанные подходы к решению проблемы психологической коррекции личности, взгляды на возможности человеческого потенциала в интенсификации личностного роста и развития. Материал пособия используется в рамках вузовского курса «Теория и практика психологической коррекции личности». Некоторые теоретические аспекты иллюстрируются упражнениями для того, чтобы читатель имел возможность проверить их актуальность на собственном опыте. Пособие предназначено для студентов очного и заочного обучения по специализации «Психология развития и возрастная психология».

Список лит. – 27 назв.

Одобрено учебно-методической комиссией факультета психологии.

Рецензенты:

- канд. пс. наук, доцент кафедры психологии ЧГПУ Кирдяшкина Т.А.;
- начальник психологического центра диагностики и консультирования структурного подразделения по делам образования Советского района г. Челябинска Сыркина Е.Г.

ПОНЯТИЕ И ЗАДАЧИ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ

Несмотря на то, что термин личность является общепринятым, психология пользуется им с осторожностью и предлагает различные толкования в зависимости от эпох и школ. Необходимо отметить, что научное представление о личности предполагает видение психологических процессов в их единстве, то есть, рассматривает различные функции сознания не изолированно, а в их совокупности. Предполагается, что все функции личности являются целостными, гармоничными и упорядоченными динамикой до такой степени, что небольшие изменения одной из этих функций обязательно сказываются на других.

Обобщённое понятие «личность» определяется, как «суперфункция», предназначенная для координации и организации всех, основных и второстепенных функций с тем, чтобы оптимизировать адаптационные процессы в окружающей действительности, которая в нашем обществе является глубоко социальной.

Психологическая коррекция личности – совокупность специальных воздействий на индивида, связанных с устранением причин, факторов, условий, вызывающих те или иные недостатки в его развитии и психической деятельности.

Современный взгляд на психологическую коррекцию личности представляет её в новом свете, как саморазвивающийся процесс, как обретение возможности раскрытия собственных внутренних ресурсов.

Психокоррекционные технологии возникли и развиваются в рамках основных теорий личности, потому могут рассматриваться, как часть психотерапевтического процесса, задачи которого всегда связаны с психотехнологическими навыками и ценностями, исповедуемыми практическим психологом.

«Психотерапия честолюбива, поскольку своей конечной целью считает перестройку личности, простое снятие симптомов признаётся недостаточным» [11]. Невротик страдает не только от симптомов, но и от значительного нарушения всех жизненных дел и отношений. Результатом и критерием успешной психокоррекционной работы должно стать общее благополучное развитие человека. Однако, по верному наблюдению Л. Шертока, не все люди (нуждающиеся в помощи) способны к внутренней работе, следовательно, следует понимать, что далеко не у всех можно достигнуть перестройки личности.

Существующие методы психологической коррекции тесно увязаны с решением проблем личности, сформулированных психологической теорией, поэтому в данном пособии рассмотрены различные модели, способные, на взгляд ведущих представителей психологической практики, оказывать эффективное корректирующее воздействие на личность.

Составить представление о сложности и возможностях некоторых аспектов каждой теории, попробовав их на собственном опыте, позволят упражнения, завершающие каждую главу.

ГЛАВА 1. ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА ТЕЛО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Ученик и коллега З.Фрейда Вильгельм Райх обогатил психоанализ работой с телом. Субъективное ощущение здоровья человек получает от тела. Такие позитивные состояния позволяют ощущать свою связь со всем миром. Боль, напротив, изолирует нас от других. Чем пластичнее наше тело, тем ближе мы к здоровью. Дальнейшее развитие эти идеи получили в русле биоэнергетического анализа созданного в 50-е годы Александром Лоуэном – пациентом, студентом, а затем и сотрудником Райха. Биоэнергетика подчёркивает, что человеческое тело уравновешено благодаря гомеостазу. Равновесие проявляется в пульсации, которая лежит в основе жизни. Это относится и к поведению: движение наружу – контакт с внешним миром, движение внутрь – контакт с самим собой. Таким образом, жизнь – это пульсация или состояние контролируемого внутреннего возбуждения, которое производит энергию, необходимую для поддержания внешних действий. Процесс построения связи с внешним миром является энергетическим [9].

Реформируя идеи Фрейда о природе невроза, Райх утверждал, что его причиной является невозможность разрядить сексуальное напряжение, порождаемое избытком энергии. При этом деструктивные влечения считал вторичными и приобретёнными под воздействием общества. В частности, можно говорить о нарушении структурной динамики тела. Явление, названное Райхом «расщепление», наблюдается тогда, когда нарушается чувство единения трёх главных отделов человеческого организма: головы, грудной клетки и таза. Во всех случаях В. Райх обнаруживал в мышцах напряжение, ограничивающее протекание возбуждения между главными участками. Возникшее напряжение требует поддержки – волевого усилия, которое, как правило, рассматривается в качестве достоинства (пока напряжение не вызывает боль). «То, что мы привыкли называть самообладанием, представляет собой панцирь характера» [15]. В. Райх понял, что конфликт возникает одновременно на двух уровнях психическом и соматическом. Это две стороны неделимого процесса, проявляющегося в движениях, вызываемых ими эмоциях и соответствующих мыслях.

Теоретические принципы В. Райха на формирование характера систематизированы в его работе «Анализ характера». В качестве основного источника неврозов и депрессий рассматривается подавление чувств, которое блокирует свободное течение энергии, проявляясь в хроническом напряжении мышц. Уже в раннем детстве закрепляются специфические навыки избегания боли и страха – они лежат в основе специфической структуры характера, часто складывающейся из искажённого образа мира и самого себя, ригидного поведения и чувств. В связи с этим общая стратегия коррекции личности представляет собой изучение структуры характера и «оживление замороженных эмоций» [22].

Понимание характера, как образования, предохраняющего от подавленных влечений и негативных воздействий внешней среды, позволило В. Райху

анализировать и интерпретировать природу и функции характера индивида, вместо анализа наблюдаемых симптомов. Невротические симптомы от черт характера отличаются тем, что переживаются, как чуждые индивиду, тогда, как невротиические черты характера (тревожная стеснительность, преувеличенная любовь к порядку и т.д.) переживаются, как составные части личности. Райх превратил в практический метод работы с клиентом преувеличение его характерных жестов и поз, что заставляло отказаться принимать свой штамп поведения, как само собой разумеющийся.

В качестве основных категорий райхианской телесноориентированной модели психологической коррекции личности рассматривают следующие понятия:

1. Характер – привычные реакции на различные ситуации. Включает в себя сознательные отношения и стиль поведения, физические позы, привычку двигаться. Детальный анализ поз пациента позволял осознать физические привычки, как способ подавления чувств в разных частях тела.

2. Панцирь характера – механизм поведения, обеспечивающий энергетическую блокировку на психическом и физиологическом уровнях; привычная защита от беспокойства, вызванного интенсивными сексуальными чувствами, сопровождаемыми страхом наказания. Подавление развивается в характерные черты: «Конфликт оставляет следы в форме ригидности» [15].

3. Распускание мускульного панциря – работа с зажатыми мышцами. Поскольку характер соотносим с физическими позами, Райх начал работать с расслаблением мускулатуры ради освобождения энергии. Аналитическая работа переместилась в область эмоций, обеспечивая более интенсивное переживание инфантильного материала. Только после того, как подавляемая эмоция находит своё выражение, пациент может отказаться от хронического напряжения или зажима. Чрезвычайно важным представляется вывод Райха о том, что мышечный и психологический панцири – одно и то же.

Психологическая коррекция понимается Райхом как становление более свободного и открытого человека. Выделяя два основных типа характера: генитальный и невротический, Райх показывает, что один решает конфликт со средой посредством сублимирования энергии влечений и оргазмной разрядки, другой подавляет оргазм и блокирует сублимирование, что делает невротическую личность, тяготеющей к подчинению авторитетам и сильной власти.

4. Генитальный характер – поведение, отличающееся способностью отдаться произвольным движениям, которые не блокируются; человек, проработавший Эдипов комплекс так, что этот материал, не обладая сильным зарядом, не подавляется. Супер-Эго становится утверждающим сексуальность и действует в гармонии с Ид. Зрелая личность в состоянии как контролировать свои чувства, так и отключать самоконтроль. Она имеет доступ как к переживаниям, приносящим удовольствие, так и в равной степени к неприятным чувствам.

В. Райх разработал представление о сопротивлении процессу коррекции как части «телесного панциря» (физиологического выражения психической защиты). «Люди реагируют интенсивной ненавистью на любую попытку нарушить их невротическое равновесие, поддерживаемое защитным панцирем» [22].

Для лучшего осознания мышечного зажима необходимо усилить его, чтобы почувствовать эмоцию, связанную с этой частью тела. Райх начал напрямую работать с зажатыми мышцами, так как убедился, что «физическая ригидность – наиболее существенная часть подавления» [22].

Зажимы блокируют три основные биологические возбуждения: тревожность, гнев, сексуальность.

Райх определял позитивные изменения в личности как процесс рассасывания психологического и физического панциря. Панцирь организован в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов, соответствующих определённым функциям. Эти сегменты образуют ряд горизонтальных колец под прямым углом к позвоночнику и располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. «Средний человек видит мир сквозь фильтр своего защитного панциря. То, что возникает как защита, потом становится смирительной рубашкой. Зажатый своим защитным панцирем индивидуум не способен распуścić его. Он не способен также выразить простейшие биологические эмоции. Ему знакомы лишь ощущения щекотки, а не органического удовольствия» [15].

Терапия состоит в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и заканчивая тазом. Однако каждый сегмент в определённой степени независим, что позволяет работать с каждым из них отдельно. В распускании панциря используются три типа средств:

I – накопление энергии посредством дыхания;

II – прямое воздействие (давление);

III – поддержание способности пациента сотрудничать в открытом рассмотрении выявленных сопротивлений и эмоциональных ограничений.

«Основной критерий психического и вегетативного здоровья – способность организма действовать и реагировать как целое, с точки зрения биологических функций напряжения и разрядки» [22].

Как уже было сказано, В. Райх постепенно перемещался от аналитической работы, опирающейся на диалог с пациентом, к анализу не только психологических, но и физических аспектов характера и характерного панциря, и далее к акценту на работе с мышечным защитным панцирем, направленной на обеспечение свободного протекания биоэнергии. Отсутствие энергии – это результат сдерживания чувств. Увеличения базового уровня энергии можно добиться только благодаря оживлению тела посредством выражения чувств.

Семь сегментов райхианского панциря вызывают аналогии с семью чакрами йоги. Особенно важным в этой аналогии представляется то, что концентрация на чакрах ведёт к определённым паттернам мышечных расслаблений и напряжений.

Первый сегмент – глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Распускание осуществляется посредством раскрытия глаз настолько широко, насколько это возможно, а также свободными вращениями глаз и смотрением из стороны в сторону.

Второй сегмент – рот. Включает мышцы подбородка, горла и затылка. Оральный сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева,

кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может быть расслаблен путём имитации плача, произнесения мобилизующих губы звуков, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

Третий сегмент – шея. Включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает гнев, крик и плач. Важными средствами распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения.

Четвёртый сегмент – грудь. Включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудную клетку и руки. Этот сегмент ответственен за сдерживание смеха, гнева, печали, страстности. Основное проявление – сдерживание дыхания. Панцирь может быть распущен посредством работы над дыханием, осуществлением полного выдоха. Для работы с руками используют задания, требующие нанесения меткого удара, рвущих, душащих, бьющих движений.

Пятый сегмент – диафрагма. Включает солнечное сплетение, диафрагму, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь проявляет себя в выгнутости позвоночника (в положении лёжа, между нижней частью спины и кушеткой остаётся значительный промежуток). Осуществить выдох оказывается труднее вдоха. Данный сегмент ответственен за сдерживание сильного гнева. Для работы с ним требуется в значительной степени распустить первые четыре сегмента. Коррекционная работа осуществляется посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (люди с сильной блокировкой этого сегмента практически не способны к рвоте).

Шестой сегмент – живот. Включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь создаёт боязнь щекотки и связан с подавлением злости и неприязни.

Седьмой сегмент – таз. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Сильный защитный панцирь проявляется прогибом таза назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Ригидный тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева и удовольствия. Пока в тазовых мышцах не произойдёт разрядка гнева, что может происходить посредством лягания ногами и ударов тазом по кушетке, невозможно полностью переживать в этом районе ощущение удовольствия, и избавиться от чувства тревоги, возникающего из подавленной сексуальности.

Райх обнаружил, что по мере обретения способности полной «генитальной отдачи», пациентам возвращается ранее утерянное чувство глубины и искренности переживаний. В связи с этим часто вспоминаются периоды раннего детства, когда единство ощущения тела ещё не было разрушено обучением.

Упражнения

Осознание стиля дыхания.

Приготовьте часы с секундной стрелкой. Сядьте, выпрямив спину. Ладони на колени (ноги в коленях согнуты под углом 45 градусов). Наполните лёгкие воздухом и, глядя на секундную стрелку, произнесите протяжный звук А-а-а-а-а

... Сколько секунд вы удерживаете звук? Если меньше 20, то высока вероятность наличия проблемы с дыханием. Повторяйте это упражнение регулярно, стремясь продлить звук несколько дольше. Осознавайте свой стиль дыхания и углубляйте его.

Примечание. Не старайтесь любой ценой добиться результата.

Важно сохранять естественность. Дыхание имеет непосредственную связь с эмоциями. Когда мы расслаблены – оно спокойно, когда возбуждены – оно интенсивно. В состоянии страха мы дышим редко и задерживаем дыхание. В состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Насколько мы реализуем право, быть собой можно увидеть по нашему дыханию.

Выработка навыка естественного дыхания.

Чаще встречается поверхностное дыхание. Это происходит потому, что глубоко дышать, значит глубоко чувствовать. Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства. Например, посредством втягивания и напряжения живота можно избежать чувства грусти и печали.

Навык естественного дыхания поможет выработать следующее упражнение.

Лягте на пол, положив под шею свернутое одеяло, а на живот – груз способный создать ощутимое давление. Колени согните, прижимая ягодицы к полу. Дышите, пересиливая вес груза, лежащего на животе.

Примечание. Эффективным результатом выполнения данного упражнения считается появление чувства печали и сексуальности. В завершение упражнения лучше всего позволить себе расплакаться без самокритики на этот счёт.

Возможны симптомы гипервентиляции, которые являются уравнительными по отношению к прежней глубине дыхания. Они проявляются, пока организм привыкает.

Активизация мышц горла.

Одним из способов активизации мышц горла является издавание стопа во время вдоха.

Сядьте, выпрямив спину. Ладони на коленях. Минуту дышите в привычном ритме. Затем, на выдохе начинайте произносить любой гласный звук в течение полного выдоха. Продолжайте дышать с вокализацией до тех пор, пока не почувствуете, как воздух всасывается внутрь тела, как перед чиханием. Затем, стремитесь превратить этот звук на выдохе в звук «Ух», продолжая вокализацию на вдохе.

Примечание. Такого рода дыхание может закончиться неожиданным плачем. А. Лоуэн объясняет это явление наличием в мышцах значительного напряжения и освобождением сдерживаемой грусти. Плач – главный механизм, ослабляющий напряжение. Мы плачем и тогда, когда в отчаянии, и тогда, когда оно проходит.

Расправление живота.

Когда мы сидим, согнувшись, живот сдавлен и глубокое дыхание невозможно. Упражнение выполняется следующим образом. Поставьте стул, развернув его

спинкой к столу. С противоположной стороны встаньте спиной к столу сами. Лягте спиной на стол, протянув руки вверх и назад к стоящему за столом стулу.

Таким образом, растягиваются мышцы спины, ответственные за правильную осанку, которая в свою очередь является условием правильного дыхания.

Напряжённые позы.

Напряжённые позы используются для энергетизации частей тела, которые были заблокированы (хронически напряжены). В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела, пока не достигнет уровня, когда человек оказывается, вынужден, в конце концов, расслабить мышцы, то есть защитный панцирь.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Наклонитесь вперёд, коснувшись руками пола. Дайте голове и рукам свободно повиснуть, сохраняя эту позу в течение нескольких минут. Медленно поднимитесь из этого положения, последовательно расправляя поясницу, спину и шею. Голова поднимается в последнюю очередь с одновременным неглубоким приседом и распрямлением в коленях.

Поупражняйтесь в сгибании позвоночника в обратном направлении. Ладони сожмите в кулаки, поставьте на поясницу и прогнитесь назад. Шея должна быть расслабленной, а голова свободно свисать назад.

Примечание. Выполняя упражнение, старайтесь сохранять свободное естественное дыхание. Согласно биоэнергетической теории дрожание, обычно сопровождающее эти позы, – показатель энергетизации мышц, сжимаемых защитным панцирем.

Устранение жёсткости

Ценность, которую обеспечивает жёсткость, основывается на неподвижности, а не на свободном течении энергии. «В жизни нечего побеждать, кроме страха перед жизнью. Чем больше мы боимся, тем более жёсткими становимся» [9].

Исходное положение, стоя, стопы параллельны, колени слегка согнуты, тяжесть тела смещена вперёд.

Оглянуться через левое плечо максимально влево. Удерживать это положение в течение нескольких дыхательных циклов. Почувствовать напряжение в мышцах. Повторить движение в правую сторону.

Поднять руки согнутые в локтях на высоту плеч. Повернуть тело максимально влево и удерживать в этом положении. Почувствовать напряжение мышц спины и талии. Повторить движение в правую сторону.

Примечание. Обратите внимание, участвует ли при этом в дыхании нижняя часть живота – диафрагма? Стремитесь к осуществлению «полного» дыхания, в котором в равной степени задействованы как верхние, так и нижние доли лёгких.

Мобилизация агрессии.

Человек желание, которого не было реализовано, имеет достаточный повод почувствовать гнев, но ему не хватает энергии, чтобы удержать эмоции такой интенсивности.

Упражнение выполняется лёжа на кушетке. Лягте на спину. Согните колени, чтобы пружинить, приподнимите таз. Ладони сожмите в кулаки и поднимите их на уровень ушей. Трижды медленно вытягивая руки, дышите, как можно глубже. После третьего наиболее сильного вдоха наносится удар тазом по кушетке с резким одновременным выдохом.

Примечание. Нередко после 20 ударов возникает взрыв гнева и удары, приобретая спонтанность, уже не контролируются. Результатом выполнения данного упражнения является субъективное ощущение собственного тела, как наполненного энергией, тело становится более живым.

Подавленный гнев сопровождается напряжением мышц верхней части спины (у животных поднимается хребет). Выражение гнева ослабляет напряжение. Ребенок, сталкиваясь с внешним подавлением, сдаётся только внешне, внутри он становится жёстким, его импульс остаётся в подсознании. Человек может не ощущать гнев, который он носит в себе, но он всё же будет проявляться в напряжении и жёсткости верхней части спины.

Упражнение выполняется, стоя лицом к топчану (или толстому ковру). Представьте, что осуществляемое движение исходит из стоп. Руки, сжатые в кулаки, поднимаются над головой и отводятся, как можно дальше назад. Тело слегка прогибается назад. В таком положении сделайте глубокий вдох, и ударьте по топчану. Не старайтесь ударить с максимальной силой. Следите за тем, чтобы не сдерживать дыхания. Движения ритмично повторяются.

Примечание. Чтобы отбросить навязчивый контроль, постарайтесь «разрешить голове слушать тело».

Вопросы для самопроверки

1. Природа невроза по В. Райху.
2. Как на телесной организации человека может проявляться явление «расщепления»?
3. Охарактеризуйте процесс личностного роста с позиции телесно ориентированного биоэнергетического подхода.
4. В чём отличие невротических симптомов от характерных черт?
5. Каковы физические аспекты формирования характера?
6. Дайте характеристику мышечному и психологическому защитным панцирям.
7. Чем в биоэнергетическом подходе к коррекции личности обусловлено смещение аналитической работы в область эмоций?
8. Цели и особенности организации процедуры «распускания защитного панциря».
9. Телесно ориентированные методы увеличения базового уровня энергии.

10. Каковы основные критерии психического здоровья с позиции биоэнергетики?

11. Дайте оценку основных условий, при которых возможна телесно-ориентированная психологическая коррекция.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК РАЗВИТИЕ ПРОДУКТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ХАРАКТЕРА (ФИЛОСОФСКО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ Э. ФРОММА)

Философско-антропологическая концепция человеческого существования опирается на представление о том, что мотивы отдельного человека вытекают из смысла существования всего человечества. Индивидуальность обусловлена особенностями существования человеческого рода в целом. Таким образом, изучению индивидуальности и личности должно предшествовать рассмотрение общих характеристик человечества. К таким общим характеристикам относятся:

- недостаточная инстинктивная регуляция адаптационных процессов;
- осознание себя, как отдельного существа;
- способность помнить прошлое и предвидеть будущее;
- способность обозначать предметы и действия с помощью знаков;
- способность воображения, опережающая чувственное восприятие.

Перечисленные особенности являются причиной неразрешимых противоречий. К их числу могут быть отнесены:

- необходимость давать отчёт самому себе о смысле своего существования;
- осознание ограниченности своего существования, предвидение своего конца;
- невозможность жить как вид, необходимость принимать самостоятельные решения.

Из-за наличия этих общих для человечества противоречий каждый отдельный человек пребывает в постоянном и неустранимом неравновесном состоянии, которое определяет фундаментальную экзистенциальную дихотомию – существование между жизнью и смертью. Экзистенциальные противоречия человек уничтожить не в состоянии, но он пытается решать их с помощью религии. Духовные устремления человека, укоренившиеся в религиозных и философских системах, придают смысл его существованию. Э. Фромм подчеркнул, что потребность в системе поклонения является общей для всех людей, в то время как конкретное содержание таких систем отличается. «Потребность в системе идеалов и поклонения – неотъемлемая часть человеческого существования. Речь не идёт о том, чтобы иметь или не иметь идеалы, в этом человек не свободен, он выбирает только между разными идеалами, поклоняться разрушительным силам или разуму и любви» [24].

Тезис Э. Фромма состоит в том, что психолог должен рассматривать идеалы и идеологии конкретного человека, оценивая их с точки зрения адекватности, и

способности помочь ему реализовать свои силы. Уникальная личность возникает по причине того, что каждый по-своему решает возникающие перед ним проблемы. Характер человека формируется на основе жизненного опыта. «Различия в характерах являются показателем того, насколько индивид преуспел в искусстве жить» [25].

На возможность осуществления коррекции личности указывает способность характера меняться под влиянием нового опыта и интуиции.

Динамические свойства характера позволили Э. Фромму трактовать характер как систему стремлений, лежащих в основе поведения, но не идентичную самому поведению. Поведение – это действия, наблюдаемые со стороны. Однако, за сходным поведением могут стоять разные черты характера, например:

Черты поведения	Вариативность черт характера
«Быть смелым» – действие по достижению цели независимо от риска	– амбиции (желание быть объектом восхищения); – суицидальный порыв; – недостаток воображения; – искреннее служение идее
«Скупость» – действие, направленное на накопление материальных ценностей	– экономия в связи с необходимостью; – накопительство, как самоцель

Таким образом, изучение характера связано с изучением сил, мотивирующих поступки людей. «Структура характера это форма канализации энергии в жизненных процессах человека. Эти побудительные силы, сколь бы ни были велики, могут совершенно не осознаваться человеком» [25].

Основное отличие теории характера Э. Фромма от теории З. Фрейда заключается в принципиальной основе – у Фрейда это типы организации либидо, а у Фромма – типы отношения человека к миру. По мнению Фромма человека связывают с миром два процесса: ассимиляция (приобретение и потребление вещей) и социализация (установление отношений, как с другими людьми, так и с самим собой). Обе эти формы связи «открыты», а не обусловлены инстинктами, как у животных. Психическая энергия канализируется в процессах ассимиляции и социализации, создавая своеобразную структуру характера. Фромм говорит о том, что характер можно рассматривать, как заместитель инстинктивного аппарата животных, он является основой приспособления к обществу. Раз энергия канализируется определённым образом, то и поступки индивида точно соответствуют его характеру.

«Хотя большинству людей кажется, что их идеи представляют собой результат логического осмысления реальности, они (эти идеи), как впрочем, и все действия являются результатом их характера» [25]. Другими словами, характер отбирает ценности и идеи, которыми руководствуется человек.

В итоге все черты характера, организовавшись особым образом, образуют «ориентации характера». Мы видим, что если поведение существенным образом

определяется характером человека, то возможность его коррекции связана с коренными изменениями в самом характере. В этом случае следует различать «социальный и индивидуальный характер» – это сформированные черты и действия, которые роднят индивида с большинством людей, принадлежащих его социальному слою или классу. «Индивидуальный характер» – это индивидуальные особенности, которые возникают по причине наложения индивидуального и социального опыта на темперамент и физическую конституцию.

Э. Фромм указывал, что характер каждого человека представляет собой смесь всех возможных типов, различные сочетания ориентаций характера являются частью человеческого жизнеобеспечения и доминирующая роль одной из них зависит от особенностей культуры. На этом основании Фромм выделил своего рода «идеальные типы», возникающие в процессе ассимиляции.

1. Рецептивная ориентация характера.

В основе этой ориентации лежит убеждение, что источником благ всегда является кто-то другой. Материальные блага, любовь, знания, удовольствия можно получить только извне. Эти люди всегда ищут доброго волшебника, они дружелюбны и оптимистичны, всегда испытывают искреннее желание помочь, но за этим стоит поиск поддержки со стороны тех, кому оказано благорасположение. В любви проблема заключается в преобладании задачи «быть любимым», а не любить самому.

2. Эксплуататорская ориентация характера.

С предыдущей ориентацией эксплуататорская схожа тем, что и в этом случае имеет место убеждение, что всё заслуживающее внимания находится вовне. Однако эти люди не ожидают помощи, как дара, они ориентированы на использование силы или обман во всех сферах деятельности. Недооценка того, что есть у них, приводит к тому, что чужие вещи всегда кажутся привлекательнее. Например, в интеллектуальной деятельности даже будучи в состоянии иметь свои идеи, они предпочитают красть их. Влечение испытывают только к тем, кого можно отнять. Любят того, кто может быть объектом эксплуатации.

3. Накопительская ориентация характера.

Всё новое, что приходит извне вызывает у людей с накопительской ориентацией характера чувство недоверия. Собственность человека является для них его символом. Чувство безопасности основано на накоплении чего-то знакомого, любые траты, напротив, воспринимаются как угроза благополучию. Эти люди обороняются от внешнего мира, скупость одинаково распространяется на деньги, на чувства, на мысли. Они думают, что обладают определённым запасом сил, который постоянно истощается, привязаны к прошлому, скептически относятся к творчеству – «нет ничего нового под луной», многое знают, но не способны к продуктивному мышлению. Лица с выраженной накопительской ориентацией характера отличаются приверженностью к порядку до педантизма, поскольку аккуратность является способом избавления от угрозы проникновения хаоса извне.

4. Рыночная ориентация характера.

Современный рынок исключил возможность встречи производителя и покупателя. Товар производится для рынка, а там главной стала этикетка, упаковка, ярлык, марка – это относится не только к товару, но и к людям. Принцип оценки одинаков и для товаров и для личностей. Недостаточно иметь квалификацию, надо в чём-то «превосходить других», чтобы быть конкурентоспособным. Успех всё больше зависит от умения продать себя. Самоуважение уже не пропорционально способностям. Получается, что самоуважение человека зависит от условий, которые он не может контролировать. В связи с этим у человека с рыночной ориентацией теряется ощущение независимости. Для него наибольшее значение имеет не процесс самореализации собственных сил, но выгодная их продажа. Психологический механизм, действующий при этом, может быть описан примерно так: «Я таков, каким вы хотите меня видеть» – эта ситуация разрушительна для самоидентификации личности. Люди воспринимаются, как товар, они сами предьявляют окружающим лишь ту свою часть, на которую есть товарный спрос. Отношения между людьми становятся поверхностными, это уже не личности, а взаимозаменяемый товар. Таким образом, рыночная ориентация не развивает каких-либо качеств, заложенных в человеке, напротив, она поощряет чрезвычайную изменчивость всяких отношений, что становится единственной постоянной чертой этого типа ориентации характера.

5. Продуктивная ориентация характера.

Э. Фромм, подразумевая, что человек должен быть свободен, а не зависеть от кого-либо, рассматривал продуктивность, как способность человека применять свои силы, реализуя заложенные в личности возможности. Он обратил внимание на два противоположных значения понятия «сила»: «сила для» = способность к чему-либо, и «сила над» = господство, власть. Сила – господство появляется там, где парализована сила – способность: «Если человек принуждает кого-то служить ему, то его собственная продуктивность парализуется... Трагедия человека заключается отчасти в том, что при самых благоприятных условиях человек реализует лишь часть своих возможностей» [25]. Фромм использует афоризм: «Он успевает умереть прежде, чем полностью родиться».

Продуктивность, как особый способ отношения человека к миру складывается из продуктивной любви, мышления и творческой активности.

К общим свойствам, присущим всем формам продуктивной любви, относятся: забота, ответственность, уважение, и знание. Забота и ответственность означают, что любовь – это деятельность, а не страсть (человек любит то, ради чего он трудится). Уважение и знание означают, что без знания индивидуальных уникальных качеств человека забота слепа, без стремления всё полнее узнавать того, кого любишь, любовь вырождается в господство над человеком и обладание им, как вещью.

Продуктивное мышление характеризуется объективностью, способностью видеть человека таким, каков он есть, а не каким хотелось. Кроме того, продуктивное мышление отличает целостное восприятие явлений. На достижение

определённого практического результата нацелена область «рассудка», которая оперирует внешними аспектами явлений. Целостное восприятие обеспечивает «разум», содержащий третье измерение – глубину, – проникновение в суть вещей и явлений. Разум не просто инструмент для сиюминутных действий, его функция познавать и соотносить себя с миром, охватывать все возможные перспективы, а не только практически значимые. Разумный человек способен пренебречь рассудком, не смотря на то, что всегда найдутся люди, которые не смогут оценить его по достоинству.

Творческая активность (продуктивная) характеризуется ритмичной сменой деятельности и отдыха. Личность с продуктивной ориентацией характера способна непринуждённо радоваться и отдыхать. Её противоположностью являются лень и вынужденная активность. Фромм отмечает, что у невротической личности, как главный симптом часто выступает не способность работать.

На формирование типа ориентации характера равно, как и ассимиляция влияет процесс социализации индивида. Исследуя процесс социализации, Э. Фромм выделил несколько видов формирующихся в его ходе межличностных отношений: симбиоз, отчуждённость, любовь.

В случае симбиоза, человек связан с другими, но не достигает независимости. Избегая опасности одиночества, он становится частью другого человека. Клинически это явление описано как мазохизм. Симбиотическая зависимость рационализируется, как жертвенность, долг или любовь. Существующие культурные образцы узаконивают тот или иной тип рационализации. Стремление поглотить других – «садизм», рационализируется как любовь и законная власть.

Отчуждённость от других, уход в себя в определённой степени необходимые условия нормального отношения человека к миру. Но в случае возникновения чувства собственного бессилия, отчуждённость становится главной и негативной формой отношения к окружающим, даже если прикрыта не глубокой, ни к чему не обязывающей общительностью. Отчуждённость может иметь пассивную (дистанцирование) и активную (деструктивность) форму. Деструктивность представляет собой более сильную форму блокировки продуктивности, это извращённая форма стремления к жизни.

Любовь – предполагает близость, при условии сохранения личности обоих, стремление дать другому возможность развиваться. В конечном счёте, это продуктивная форма отношений к другим и к себе.

Между разными формами ориентации характера, возникшими в процессах ассимиляции и социализации человека, существует определённое сходство. Это соотношение Э. Фромм иллюстрирует схемой, приводимой им в книге «Человек для самого себя».

АССИМИЛЯЦИЯ

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

I. Непродуктивная ориентация характера, основанная на симбиотическом типе отношения в виде близости или полного «слияния» с людьми, от которых ждут или стараются взять какие-то блага.

- | | |
|--------------------------|------------------|
| а) Рецептивный..... | Мазохистский |
| (получательский) | (зависимый) |
| б) Эксплуататорский..... | Садистический |
| (берущий) | (авторитарность) |

II. Непродуктивная ориентация характера, основанная на отчуждённости от окружающих или независимости, подразумевающей лёгкие поверхностные связи с другими

- | | |
|------------------------|-----------------|
| с) Накопительский..... | Деструктивный |
| (сохраняющий) | (нахрапистость) |
| д) Рыночный..... | Равнодушный |
| (обменивающий) | (благовидность) |

III. Продуктивная ориентация характера

Производящий.....Любящий, разумный

Все вместе качества, нашедшие отражение в схеме, составляют нормальные способности личности: брать, отдавать, хранить, менять, которые в случае невротизации индивида превращаются в страсть: получать, эксплуатировать, копить, продавать, и проявляются, как доминирующий способ жизни. Таким образом, продуктивные черты, в случае непродуктивной ориентации характера трансформируются в деструктивные качества личности, например:

- зависимость в подчинение;
- умеренная авторитарность в господство;
- благовидность в отчуждённость;
- самоуверенность в деструктивность.

«Позитивные и негативные аспекты – это не два отдельных класса синдромов. Каждая из этих черт может быть описана как точка в континууме, который определяется степенью преобладания продуктивной ориентации» [25]. Действительное разнообразие черт характера возникает по причине смешения непродуктивных ориентаций друг с другом самым различным образом. Кроме того, любое качество личности изменяется в зависимости от наличествующей степени её продуктивности. Следует добавить, что различные ориентации могут проявлять себя с разной силой в различных сферах деятельности: интеллектуальной, эмоциональной, материальной.

Упражнения

Социальный характер

Предлагается игровая ситуация, в которой необходимо подобрать себе команду. Задание должно быть неожиданным, подобранным таким образом, чтобы позволяло моделировать ситуации совместной деятельности и отдыха. Участник создаёт свою модель структуры группы, распределяя в ней роли для себя и остальных включённых им в эту структуру людей с учётом того, где, по его мнению, удобнее было бы каждому члену. Фиксируется, кто, на какую роль выбран и почему.

Можно использовать задание такого рода: после объявления существа проблемы предложить выбрать лидера способного, на взгляд выполняющего упражнение, справиться с ней наилучшим образом и подобрать лидеру команду, способную действовать эффективно.

Формы установления отношений с другими, как отражение социального контекста знакомого индивиду позволяют выделить признаки того или иного социального типа характера.

Примечание. Данное упражнение приобретает большую информативность в случае выполнения его в группе людей в определённой мере знакомых друг с другом. Анализ расстановки собственного места выполняющего упражнение и мест участников виртуального взаимодействия позволяет сделать выводы относительно социально-ролевых предпочтений и установок, в том числе в определённых областях деятельности.

Вопросы для самопроверки

1. Роль социальных и культурных процессов в формировании типов характера.

2. Каковы способы, которыми люди преодолевают чувства одиночества и отчуждённости, сопутствующие свободе?

3. Охарактеризуйте основные составляющие продуктивной ориентации характера, определяющие конструктивное развитие личности.

4. Дайте характеристику основным экзистенциальным потребностям человека.

5. Какое влияние на психическое здоровье или болезнь способны оказывать социальные типы характера: рецептивный, эксплуатирующий, накапливающий и рыночный?

6. Какие виды межличностных отношений возникают в процессе социализации индивида.

ГЛАВА 3. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ Ф.С. ПЕРЛЗА

Среди источников, которые служили Ф. Перлзу материалом для создания своего синтетического подхода к решению задач психологической коррекции личности были работы К. Гольдштейна (применявшего гештальт к мотивации поведения), идеи Кёлера, Кофки и Вертгеймера (подчёркивавшие активность воспринимающего события индивида, самостоятельно структурирующего дискретные события и, тем самым, придающего им смысл), представления В. Райха о процессе сопротивления в психотерапии, психодрама Я.Л. Морено, а также философия и практика дзен.

Гештальт-подход гуманистичен и предлагает индивиду опыт расширения собственного сознания. Способом существования он признаёт «понимание», в отличие от «объяснения», ограниченного интеллектуальной моделью.

В основании теории Перлза лежит представление, что анализ частей не может обеспечить понимания целого, чем является человеческое существо. Любой аспект поведения это проявление целого организма. Следовательно не существует пропасти между ментальной и физической деятельностью – что человек делает и как говорит, информирует не меньше, чем что говорит и о чём думает. Поставщиком энергии, преобразующейся в действия, являются эмоции. Избыток энергии проявляется в физическом реагировании, её уменьшение проявляется в реагировании ментальном. Если мускульное выражение сдерживается, создаётся тревожность. Состояние тревоги – это состояние бесчувственности. В этом случае возникает основа невроза – избегание сознания.

Вторым базовым представлением является то, что между индивидом и средой существует контактная граница, определяющая отношения между ними. У здоровой личности она подвижна. Контакт это формирование гештальта - движение за пределы себя с целью удовлетворения потребности в чём-то находящемся вовне. Уход в свои прежние границы означает завершение гештальта. Ритм контактов и уходов определяет иерархия потребностей организма. Доминирующая потребность всегда появляется как фигура на фоне. Однако невротик не способен почувствовать какая потребность является доминирующей, или определить возможности удовлетворения этой потребности. Таким образом, невроз для Перлза это дисфункция процессов контакта и ухода, – нарушение существования индивида как целостного организма. Незаконченные гештальты, проявляясь, как избегания и запреты, отвлекают внимание от сознания настоящего. Тогда как психическое здоровье обеспечивает только жизнь в настоящем, без убегания в прошлое и будущее («без попыток отрешиться от своего будущего» [13]).

Подчёркивая значение принципа «здесь и теперь», Перлз ввёл понятие awareness – сознание переживаемого опыта. Обычно этот процесс прерывается, как только мы осознаем, что-либо неприятное. В качестве защиты, помогающей избежать неприятный опыт, появляются мысли. Возникшие ассоциации

мелькают, маскируя и оставляя не ассимилированным значимый материал, в результате индивид застревает в незаконченной ситуации.

Всего существует три зоны сознания, это: сознание себя, сознание мира и зона фантазий, которую следует рассматривать, как помеху для двух других.

Для завершения гештальта необходимо осознавать переживаемый опыт непрерывно. Этот процесс был назван Ф. Перлзом континуум сознания. Его важнейшим качеством является то, что при расширении зон самосознания индивид может довериться «мудрости организма», то есть наиболее важная незаконченная ситуация непременно проявится.

Объясняя понятие – мудрость организма Перлз использовал следующие комментарии: «Каждая личность, каждое растение, каждое животное, имеет только одну врождённую цель – реализовать себя. Эту мысль Перлз любил иллюстрировать поэтической фразой: «Роза – есть роза – есть роза – есть роза ... «Роза не намеревается реализовать себя, как кенгуру... В природе, кроме человечества, конституция организма и здоровье, рост возможностей – это нечто единое» [22].

Таким образом, коррекция личности состоит в обретении индивидом способности переходить от опоры на окружающую среду к опоре на себя. Условием динамики личностного роста в достижении оптимального внутреннего равновесия между самим собой и средой является беспрепятственное сознание иерархии потребностей организма в целом. Подобная иерархия устанавливается путём координации отдельных составляющих целого. Способные к саморегуляции индивиды умеют выбирать средства для удовлетворения потребностей, когда те возникают, поскольку они внимательны к непосредственной получаемой ими информации, а не к далёким от реальности фантазиям.

Гештальтподход в коррекционной работе помогает преодолеть невротические механизмы психологической защиты, препятствующие самореализации. К числу подобных механизмов Перлз относил уже упомянутое нами «сопротивление», проявляющееся в избегании осознания текущего опыта и в проигрывании роли – репетировании. «Невротик – это человек, постоянно прерывающий самого себя» [13]. Сопротивление используется для уменьшения риска переживания негативных чувств. Задача коррекции преобразования сопротивления в осознание себя. Наличие сопротивления надо осознать и понять, что существует нечто, осознание чего, избегают. Осознание сопротивления помогает его преодолеть.

Следующим и центральным невротическим механизмом Ф. Перлз считал «интроекцию». В центре этого механизма находится потеря способности различать, что человек чувствует в действительности, он может путать собственные чувства с тем, что другие хотят, чтобы он чувствовал или с тем, что чувствуют другие. Приписывание себе стандартов и норм, которые так и не становятся собственными, Перлз называл «глотанием не пережеванным». Таким образом, попытка самосовершенствования в отрыве от сознания собственных актуальных потребностей превращается в любимую игру невротиков – самобичевание, самоистязание, которой нет конца. Иллюстрирует механизм этой

игры «борьба двух клоунов на подмостках нашей фантазии, когда эти двое ведут свои баталии, мы испытываем чувство вины, становимся пассивными» [14].

Следующий невротический механизм – это «проекция». Перлз понимал её, как перекалывание ответственности на других за то, что исходит от себя. Для его иллюстрации он использовал следующую метафору: «Сидим в доме, где стены – зеркала, и думаем, что смотрим на улицу» [22].

Ещё одним невротическим защитным механизмом является «слияние». Слияние делает невозможным здоровый ритм контакта и ухода, выход за пределы эго-границы для получения чего-либо из внешнего мира. В ситуации слияния индивид не может дифференцировать себя и других.

«Чтобы мы могли пройти границу, что-то должно произойти. Мы называем это контактом. Мы контактируем, растягивая границу до нужной нам вещи. Если мы ригидны и не можем двигаться, то вещь остаётся на своём месте. Это процесс метаболизма – обмена нашего организма со средой» [14].

И наконец, «ретрофлексия» – «обращение назад на себя». В случае ретрофлексии индивид обращён против себя вместо того, чтобы направить свою энергию против среды и действовать в ней. В центре этого защитного механизма разделение себя на субъект и объект действия: «Я должен управлять собой», «Мне стыдно за себя» и т.п.

Коррекционная работа становится возможной в ситуации, когда принимающий, внимательный терапевт одновременно фрустрирует клиента, отказывая ему в поддержке, которой тому не хватало внутри.

Терапевт должен стать экраном для проекций. Его основной задачей Перлз считал возвращение этого материала. С этой целью Перлз практиковал наиболее эффективную с его точки зрения групповую терапию. «Группа становится ценным микромиром, в котором люди оценивают своё положение. Она предполагает фундаментальную ответственность за свой выбор» [22].

Воспользовавшись метафорой Ф. Перлза, можно сказать, что «невротик заперт в луковице». Коррекция состоит в расшелушивании, в прохождении пяти уровней, составляющих структуру невроза.

I – уровень клише и шаблонов, которыми руководствуется индивид. Это уровень знаков: «как дела», «доброе утро», «хорошая погода» и т.п.

II – уровень ролей или игр. Это уровень «как будто», на котором люди претворяются такими, какими хотели бы быть.

Реорганизация этих уровней – условие достижения третьего.

III – уровень тупика или фобического избегания. Отсюда, обрывая сознание, индивид, как правило, возвращается на уровень игр и ролей. Однако, поддерживая сознание себя в этой пустоте, можно достичь четвёртого уровня.

IV – уровень умирания, или внутреннего взрыва. Проявляется, как страх смерти, он состоит в параличе противоположных сил. Если мы в состоянии оставаться в контакте с этим умиранием, мы достигаем последнего уровня.

V – уровень внешнего взрыва. Сознание этого уровня является проявлением подлинной личности, самости человека, способного переживать и выражать свои истинные эмоции.

Кроме того, Перлз предупреждает, что единичный взрыв это не то, что нужно. Уровни должны быть тщательно (не единожды) проработаны.

Есть четыре основных взрыва, проявляющихся на уровне умирания, которые индивид может пережить. Взрыв горя, содержащий проработку ранее не ассимилированной потери. Взрыв заблокированного оргазма. Это может быть взрыв подавленного ранее гнева. Наконец, это может быть взрыв радости жизни.

Структура ролей создана, чтобы контролировать энергию этих взрывов. Перлз указывает на то, что ошибочная предпосылка, что эту энергию нужно контролировать возникла из страха пустоты, проявляющегося на третьем уровне. Пустота переживается, как бесплодная, а не плодотворная. Поэтому, как полагал Ф. Перлз, дальневосточная философия дзен могла бы многому научить относительно жизнедающего, позитивного опыта пустоты без его прерывания.

В процессе развития индивида Перлз всё время подчёркивал не насильственность его изменений. Процесс коррекции, предполагающий изменения, не может быть насильственным, это, прежде всего, спонтанный процесс.

Упражнения

Работа со снами

Ф. Перлз вместо анализа сновидений, ещё больше разделяющего их на куски, предлагает переживать сон, как будто он происходит сейчас. Вместо того, чтобы рассказывать сон, разыграть его в настоящем так, чтобы он стал частью вас самих, чтобы вы были полностью слиты с ним. Сны, как экзистенциальные послания помогают понять, чего не хватает в нашей жизни, чего мы избегаем, и как избегаем и отчуждаем от себя собственные части.

Инструкция

1. Запишите сон.

1. Составьте список деталей сна (лица, вещи, настроения включительно).

2. Поработайте, становясь поочерёдно каждым элементом, чем бы он ни был (перестав думать, доверившись чувствам). Каждый кусок сна – кусок головоломки составляющей целое, реальное, более счастливое.

3. Дайте каждой части, каждому характеру встретиться между собой (устройте диалог между ними).

Все эти части вступят в борьбу, как проекция вас самих, если они не совместимы. Вы привыкаете к их конфликту, обрекая себя на постоянное саморазрушение. Части по мере встречи друг с другом учатся друг у друга и приходят, наконец, к единству, интеграции.

Тогда высвобожденная энергия может быть направлена во внешний мир.

Примечание. В принципе, можно достичь желаемого, работая над одним сном, но подобная практика притягивает сны и делает их всё более и более ясными. Таким образом, сон это прекрасная возможность найти «дыры в личности». Они проявляются как пробелы, как пустота. Когда вы приближаетесь к ним, вы чувствуете смущение или нервничаете. Это страшное ожидание – «тупик». Лучше

работать с кем-то, кто может указать вам, чего вы избегаете. Однако помощь не должна приходиться слишком быстро. Понять сон, значит, увидеть, где вы избегаете очевидного.

Континуум сознания

Цель упражнения: развитие способности к спонтанности, однако оно его выполнение требует огромной дисциплины. Спонтанность и самосознание зависят от понимания слов «как» и «сейчас». Это соответствует гештальт-терапевтическому принципу, утверждающему, что если индивид поддерживает постоянное сознание своего опыта, то наиболее важная незаконченная ситуация, отражающая доминирующую потребность, проявится и потребует, чтобы с ней имели дело.

Инструкция

Сознавайте, замечайте от мгновения к мгновению, что вы переживаете. Всё, что входит в ваш непосредственный опыт «сейчас». Наблюдайте, когда вы прерываете себя планированием, репетированием, фантазированием, воспоминаниями. Возможно, вам удаётся только оценивать, а не сознавать? Как вы переживаете дисциплину сознания? Обращайте внимание на способы саботажа усилий поддерживать сознание.

Попробуйте продолжить соприкасаться с опытом вашего нежелания поддерживать непрерывное сознание. Можете ли вы почувствовать, чего вы избегаете? Не возникает ли ситуация, которая воспринимается, как незаконченная?

Примечание. Это упражнение направлено на повышение способности, испытывать, полно переживать то, что есть. Предполагается, что, уделяя внимание своему опыту, можно обеспечить себя тем, в чём мы нуждаемся, чтобы жить полно и осмысленно.

Вопросы для самопроверки

1. Гештальт-подход о саморегулирующейся природе человека. Охарактеризуйте понятие Ф. Перлза «мудрость организма».
2. Вклад Ф. Перлза в развитие психотерапевтической практики. Специфичность использования приёма «работа со снами» в контексте гештальт-терапии.
3. Пятиуровневая структура невроза по Ф. Перлзу. Условия обретения способности к саморегуляции.
4. Основные механизмы психологической коррекции личности в условиях группы в свете представлений гештальт-терапии.
5. Ф. Перлз о сопротивлении и невротических механизмах: интроекция, проекция, слияние, ретрофлексия.

ГЛАВА 4. КЛИЕНТЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ КАРЛА РЕНСОМА РОДЖЕРСА

До Карла Роджерса термин «самость» использовался для обозначения устойчивого аспекта личности. Роджерс использует его применительно к непрерывному процессу осознания текущего опыта. Иными словами, это не стоп кадр, а динамичный процесс. Определение самости в этом случае выглядит следующим образом: самость – это организованный связный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования по мере изменения ситуации.

Самость, по К. Роджерсу, есть взгляд человека на себя, или представление о себе, основанное на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего.

Большое значение в теории Роджерса имеет понятие идеальная самость. Идеальная самость, как и самость, это постоянно изменяющаяся структура, это представление себя таким, какой образ придаёт собственной персоне наибольшую ценность.

Степень отличия самости от идеальной самости является показателем неконгруэнтности. Неконгруэнтность имеет место, когда есть различия между сознанием, опытом и сообщением об опыте. Неконгруэнтность ощущается как тревожность, напряжение, замешательство. Причиной подобных переживаний может стать: непонимание существа вопроса, обращённого к вам, низкая способность выражать эмоции из скрытности или по привычке, отсутствие сознания себя, недостаток самоконтроля. Наличие неконгруэнтности проявляется в таких высказываниях, как: «Я не знаю, чего я хочу», «Я не могу принять решения» и т.п.

Высокую степень конгруэнтности демонстрируют маленькие дети – они сразу и полностью выражают свои эмоции. Полное выражение чувств, позволяет им быстро завершить ситуацию. Конгруэнтность хорошо соответствует дзен-буддистской формуле: «Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю» [23].

Роджерс говорит о том, что в человеке существует врождённое стремление, становится настолько компетентным, насколько это, возможно. Существует стремление биологически самоактуализироваться. Однако личностный рост задерживается в той мере, в какой человек отрицает импульсы, отличающиеся от искусственного представления о себе: «Мы фильтруем реальность, чтобы обеспечить непрекращающийся поток любви в свой адрес» [16].

Уже в детстве одобрение своего действия дети воспринимают, как одобрение себя, и наоборот. Ребёнок начинает искать одобрения, вне зависимости от того приобретает ли он при этом полезный опыт. Так дети могут действовать против собственных интересов. Основным препятствием для реалистического восприятия и осознания выступает «избегание опыта себя». В связи с этим, идеальной обстановкой для ребёнка можно считать такую, при которой он не чувствует необходимости отторгнуть от себя непривлекательные, но реально существующие части своей личности.

Центрированные на клиенте терапевтическая или коррекционная работа отодвигают в сторону «условия ценности» его личности. Тем самым, человек возвращается к психологическому здоровью, возвращая себе ранее отвергаемые, отрицаемые части самого себя.

Естественные человеческие отношения, складывающиеся между людьми в повседневном опыте, способны либо задерживать конгруэнтность индивида, либо восстанавливать её. Только взаимодействие людей друг с другом позволяет встретить свою действительную самость, говорит К. Роджерс. Основным препятствием, мешающим общению, является естественная человеческая тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять других. В связи с этим степень раскрытия индивида в ситуации группового взаимодействия зависит от уровня доверия друг другу, который существует в конкретной группе. Общение должно оставаться выражением чувств и включать в себя две обязательные фазы: «Выражение эмоций» и «Открытость к переживанию ответа (обратной связи)». Это действительно сложно, поскольку предполагает готовность принять реальный риск непонимания. Коррекционная работа состоит в поддержании этого уровня взаимодействия, выстраивании отношений, не позволяющих обходить в общении «острые углы». Роджерс на примере своего практического опыта показал, что многочисленные личностные проблемы возникают из попыток удовлетворить ожидания других, тогда как нужно позволить себе быть достаточно свободными. Предполагая в общении обрести возможность быть в гармонии с собой, окружающей средой и другими, люди вкладывают в него колоссальное количество энергии. Открытый опыту, доверяющий интуитивным суждениям и внутренним побуждениям, наиболее полно сознающий свою текущую самость индивид, рассматривался Роджерсом, как личность, находящаяся в процессе самоактуализации или полнофункционалирующая личность.

Способ представления самого себя в процессе общения в группе и соучастия других в этом процессе восприятия и познания хорошо иллюстрирует модель, названная «Окном Джогари» [18].

В соответствии с этой моделью каждый несёт в себе четыре пространства личности: арену, слепое пятно, видимость и неизвестное.

	То, что я знаю	То, чего я не знаю
То, что они знают	АРЕНА	СЛЕПОЕ ПЯТНО
То, чего они не знают	ВИДИМОСТЬ	НЕИЗВЕСТНОЕ

Бессознательное

«Арена» охватывает пространство личности, открытое как для себя, так и для других. «Видимость» – это то, что открыто для меня, но закрыто для других. «Слепое пятно» состоит из того, что знают другие о нас, а мы не знаем.

«Неизвестное» – закрытое, недоступное ни мне, ни другим людям (включает потенциальные возможности развития).

«Окно Джогари» показывает, что открытость во взаимоотношениях помогает решению как групповых, так и индивидуальных проблем. Когда участники группы встречаются впервые, «арена» бывает небольшой, но с развитием отношений растёт доверие к партнёрам, развивается способность быть самим собой в контактах с окружающими. Если в группе не создана атмосфера понимания, поддержки, уменьшается способность её членов точно понимать мотивы, ценности и эмоции соучастников [18].

Коррекционная работа по Роджерсу предполагает установление терапевтических отношений, при которых принятие человека и отсутствие любого давления на него позволяют максимально выразить чувства и установки, имеющие отношение к проблемам клиента. Это уникальный опыт полной свободы внутри чётко очерченных границ, позволяющий понять свои импульсы и способы поведения как позитивные, так и негативные. Процесс коррекции имеет общие черты с бихевиористским подходом – прислушивание к мнению клиента о своих трудностях, но новые формы поведения избираются не терапевтом, а самим клиентом. «Внешнее вмешательство враждебно личностному росту» [16].

Таким образом, терапевт, для того, чтобы оказывать влияние должен обрести подлинность, а не играть роль. В особенности роль терапевта.

Он должен сознавать свои собственные чувства, опираться не на прошлый, а на текущий опыт, делать акцент на эмоции, а не на интеллект.

Роджерс постулирует несколько возможных уровней в понимании клиента.

1. Терапевт является моделью «подлинной личности». Клиент уверен, что получая обратную связь, он переживает «прямой опыт себя».

2. Терапевт обеспечивает принятие и поддержку. Проявляет заботу, не требующую благодарности.

3. Терапевт способен к удержанию позитивной сущности индивида, подобно просветлённому отношению духовных наставников.

Принятие предполагает, что мир клиента нужно чувствовать, как будто свой, но не теряя этого чувства «как будто» [23].

В работе «Консультирование и психотерапия» [17] Роджерс отмечает характерные шаги психокоррекционной помощи:

- клиент обращается за помощью;
- определяется ситуация;
- поощряется свободное выражение клиента (терапевт принимает и поясняет);
- обнаружение и выражение позитивных импульсов и чувств;
- появление инсайта (прояснение выбора);
- позитивные действия клиента, возрастание инсайта;
- рост независимости (уменьшение потребности в помощи).

Как можно заметить, К. Роджерс ставит во главу угла заботу о том, чтобы клиент определил свой собственный путь, при одобрении и поддержке терапевта.

Упражнения

Представление о себе

Разделите лист на три колонки, в левой колонке в столбик напишите следующие прилагательные: бодрый, упорный, шумный, ответственный, витающий в облаках, беспокойный, требовательный, чванливый, искренний, сексапильный, честный, возбудимый, незрелый, смелый, жалеющий себя, честолюбивый, спокойный, индивидуалистичный, серьёзный, дружелюбный, тёплый, расслабленный, чувствительный, активный, милый, эгоистичный, пронизательный, нежный, самоуверенный. Во второй колонке выпишите те прилагательные, которые применимы к вам. В следующей колонке отметьте те качества, которые, как вам кажется, отметили бы люди вас знающие, если бы им пришлось описывать вас.

Предполагается, никто из нас не является всегда таким, как описывают эти прилагательные. Не волнуйтесь по поводу того, что, назвав себя бодрым, вы не всегда бодры.

Теперь обведите те прилагательные, где возникли расхождения между столбцами – это возможные моменты не конгруэнтности в вашей жизни. Можно обсудить свои несоответствия, работая в небольших группах.

Примечание. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы помочь осознать природу самости, как описывает её Роджерс.

Слушание и понимание

В том случае, если вы ввязались в спор, приостановите дискуссию и установите правило: каждый может сказать своё только после того, как точно пересказал мысли и чувства, выраженные говорившим до него так, что тот выразит согласие с пересказом. Это значит, что прежде, чем выразить свою точку зрения, нужно реально обрести точку зрения говорившего ранее. Если вы научитесь видеть точку зрения другого (а это одна из труднейших вещей), то ваши собственные комментарии радикально изменятся. Эмоции, сопровождающие дискуссию, успокоятся, а разногласия уменьшатся и станут более рациональными и понятными.

Самость против идеальной самости

Составьте список своих недостатков и изъянов, используя полные предложения. Например.

- Я жаден, в особенности в отношении своих книг.
- Мне не достаёт математических способностей.

Перепишите эти утверждения следующим образом.

- Моя идеальная самость щедра, она охотно даёт книги почитать или даже дарит их друзьям, которым они нужны.
- Моя идеальная самость хороший математик, не профессионал, но способен легко учиться.

Оцените свою идеальную самость. Не покажется ли вам, что некоторые из ваших пожеланий нереалистичны? Нет ли оснований, полагать, что вы сможете пересмотреть некоторые из целей, которые предполагаются вашим идеальным самоописанием? Есть ли для этого причины?

Терапевт, центрированный на клиенте

Выберите партнёра, с которым вы хотите работать. Решите, кто из вас сначала будет терапевтом, а кто клиентом. Клиент рассказывает терапевту историю, потенциально способную привести в замешательство.

Терапевт старается максимально понять, что рассказывает клиент, слушая так, что может повторить то, что рассказано. В качестве терапевта переформулируйте то, что слышите, чтобы быть уверенным, что понимаете то, о чём говорится. Вы, как терапевт не должны принимать точку зрения правоты или не правоты. Не должны давать советы, утешать или критиковать. Вы должны продолжать относиться к клиенту как к равному, что бы он вам ни рассказал.

Поменяйтесь ролями, пусть тот, кто был терапевтом, будет теперь клиентом. В качестве клиента вы можете почувствовать, каково воздействие того, как вас слушают, на то, о чём вы собираетесь рассказать.

Примечание. Это упражнение многого требует, как от клиента, так и от терапевта. Его цель в том, чтобы представить себе требования, которые Роджерс полагает необходимыми для эффективной психологической коррекции и терапии.

Вопросы для самоконтроля

1. Основные положения гуманистической концепции развития и коррекции личности через «принятие» клиента и его «самоактуализацию».

2. Особенности «полнофункциональной» личности, выделенные К.Р. Роджерсом.

3. Дайте характеристику базовым идеям, выдвинутым К.Р. Роджерсом, на которые опирается коррекционная работа, центрированная на клиенте.

4. Основные условия и приёмы клиентцентрированного подхода, облегчающие эмоциональное высвобождение клиента.

5. Вклад К.Р. Роджерса в развитие групповой психотерапии.

6. Какие позитивные следствия «сознания себя» проявляются в процессе «недирективной» психотерапии К.Р. Роджерса?

7. Типичные стадии недирективного процесса коррекции личности.

8. Особенности терапевтической ситуации и терапевтических отношений.

9. Основные различия процессов директивного и недирективного консультирования и терапии.

ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИИ «ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

Трансперсональная психология выросла из гуманистической. Как особый термин «трансперсональное» был использован в названии журнала «Transpersonal Psychology», основанного в 1968 году Энтони Сутичем и Абрахамом Маслоу. Выбор этого термина отразил их взгляд на новую область психологических исследований, а именно, на находящееся за пределами индивидуальности, как сказал Э. Сутич, в чём-то более богатое, чем индивидуальная личность, выражающее трансцендентные возможности. Таким образом, трансперсональная психология занимается тем, что не может быть познано обыкновенной логикой, что лежит за пределами традиционного познания и познаётся интуитивно. Трансперсональные феномены – это «метамотивы» и «Б (бытийные)-ценности». «Мета» – синоним слова транс, или супраиндивидные. В силу многозначности латинской приставки «транс», слово трансперсональное также многозначно. В психологии оно имеет отношение прежде всего к состояниям бытия или сознания сверхперсонального уровня, и к любым попыткам лучшего понимания таких состояний или актов, протекающих через личность, но существующих вне личностного уровня. Можно утверждать, что отличительной чертой трансперсонального направления в психологии является комплексное изучение человека, базирующееся на признании единства психики всех живущих людей. Эта посылка определяет и особенности новой терапии:

- Новое направление не подчинено какой-либо одной доктрине.
- Новое направление является первой в психологии попыткой стать трансдисциплинарным разделом знаний о человеке, поскольку опирается на различные направления в психологии, психиатрии, нейрофизиологии, антропологии, востоковедения и религиоведения [12].

Изучая основные типы переживаний доступные человеку, занимающемуся самоисследованием, Станислав Гроф – один из основателей трансперсональной психологии и психотерапии столкнулся с тем, что модель человеческой психики, используемая в традиционной академической психотерапии, ограничена уровнем анализа воспоминаний. «Представления о психике должны быть расширены за пределы биографического уровня» [5]. С. Гроф ввёл понятие «трансперсональные измерения психики» – это содержание опыта перехода сознания за обычные границы Эго, за ограничения времени и пространства. Новая картография, предложенная им, предполагает ещё два уровня, выходящих за пределы биографии. Это перинатальный уровень, определяемый феноменами рождения и смерти, и трансперсональный уровень, который может опосредовать связь с любым аспектом феноменального мира, с различными мифологическими и архетипическими мирами.

С. Гроф разработал основные принципы холотропной терапии, одной из форм эмпирической (основанной на собственном опыте пациента) психотерапии, вобравшей в себя различные формы работы с телом. В этом процессе, использующем трансформирующие механизмы необычных состояний сознания,

соединяются эмоциональная и психосоматическая психотерапия в поисках ответов на фундаментальные онтологические и космологические вопросы [12]. Холотропный модус сознания предполагает стремление к целостности, в отличие от хилотропного модуса обычного бодрствующего сознания, переживающего последовательно один момент за другим.

Цель психологической коррекции в интеграции содержания сознания и бессознательного, сопровождающейся интеллектуальными и эмоциональными прозрениями; в возвращении вытесненных переживаний в сознание, в создании условий для реализации несостоявшейся ранее разрядки. Это процесс, который часто проявляется в виде беспокоящих симптомов, в кризисе отношений и целей, но его следует всемерно поддерживать, а не подавлять, поскольку он создаёт новые возможности для поиска собственной сущности.

С. Гроф утверждает, что «словесный подход» неадекватен в работе с биоэнергетической ситуацией. Для её прояснения терапевт должен содействовать осуществлению отреагирования в полном диапазоне феноменов отреагирования. Механизм, приводящий к терапевтическим изменениям – энергетическая разрядка и полная интеграция событий, произошедших в детстве (осознание и оценка с точки зрения взрослого). Основным условием достижения результата является принятие любых переживаний, которые могут возникнуть. «Эмпирические переживания смерти и возрождения связаны с экзистенциальным кризисом (пересмотром смысла жизни) и перинатальным уровнем бессознательного. Это промежуточная область между индивидуальным и коллективным бессознательным» [5].

Возможно, что при этих обстоятельствах травмирующее событие будет впервые пережито полностью. Для пациента во многих случаях менее болезненно создать искусственную проблему, проецируя на них элементы первоначальной травмы, чем обратиться к реальной проблеме. В этих условиях появление переноса можно рассматривать, как сопротивление интроспективному переживанию первоначальной травмы. Ещё одной причиной переноса может быть дефицит эмоциональных контактов в детстве, тогда клиент ищет в терапевтическом процессе удовлетворения, не прожитого в детстве.

Эмпирическая психотерапия облегчает доступ в сознание наиболее значимого материала, избавляя терапевта отделять значимое от не значимого. Материал не реконструируется, а вновь переживается в полной возрастной регрессии. Материал различных биографических периодов и областей трансперсонального мира представлен динамической системой конденсированного опыта СКО.

Эмпирическая психотерапия отмечает значимость в развитии человека имевших место физических травм: заболевания, повреждения, операций, возможности утонуть и т.п. Появление данного материала отмечается даже чаще, чем психические травмы. «Эмоции и физические ощущения, оставшиеся от ситуаций, угрожавших выживанию, играют роль в развитии различных форм психопатологии» [5].

Бессознательный материал различного уровня организует базовые перинатальные матрицы БПМ. С. Гроф усматривал в этой области четыре БПМ.

1 БПМ. Опыт (позитивный и негативный) симбиотического союза с материнским организмом. Характерными являются переживания отсутствия границ или препятствий. Пребывание в невесомости. Отождествление с водными формами жизни. Океанический экстаз единства всего существующего. Негативные аспекты имеют отношение к тошноте и расстройству желудка.

2 БПМ. Опыт начала биологического рождения. Характерно чувство всеобъемлющей тревоги. Источник опасности определить невозможно, восприятие параноидально. Переживания отсутствия выхода, ада, нападения чудовищного существа. Человеческая жизнь кажется абсурдной. Голод, жажда, раздражение.

3 БПМ. Опыт рождения, борьбы за выживание. Для этой матрицы характерно переживание титанической борьбы, садомазохистских переживаний. Встреча с огнём (пирокатарсис), бой, подвиги, чистилище. Страдание в этом случае имеет определённую цель. Появление сексуального неизбирательного компонента. Восхождение к оргазму.

4 БПМ. Опыт непосредственного рождения. Характерно переживание смерти-возрождения. Стремление остановить процесс надвигающейся катастрофы, а затем чувство физической гибели, смерть Эго. Освобождение от депрессии и чувства вины. Видение ослепительного света. Состояние удовлетворения после активности.

Холотропный подход в психотерапии содействует активизации бессознательного, что приводит к необычным состояниям сознания, тот же принцип использовался в шаманской и целительской практике. Организм выносит на поверхность старые, глубоко укоренившиеся напряжения и даёт им периферическую разрядку. В процессе эмпирической терапии происходит отреагирование, связанное со снятием эмоциональных и соматических напряжений. Практикуемое в данном подходе длительное мышечное напряжение приводит к освобождению связанной энергии. Таким образом, результатом холотропного сеанса будет глубокое эмоциональное облегчение и физическое расслабление.

С. Гроф отмечает, что работа в группе создаёт сильное каталитическое поле и поэтому является более действенной, чем индивидуальная холотропная работа.

Упражнения

Холотропное дыхание

Каждый участник группы выбирает партнёра с которым хотел бы работать. Возможность помочь другому обсуждается как важное событие. Вспомогательным поддерживающим приёмом является физический контакт, возможность которого следует обсудить до начала сеанса. Выбор времени и формы такого контакта целиком зависит от интуиции. Если контакт охотно принимается, он может быть продолжен.

Сеанс начинается короткой релаксацией. Необходимо лечь, несколько раздвинуть ноги, свободно положить руки ладонями вверх. Ведущий

последовательно называет отдельные части тела: ступни, икры, бёдра, ягодицы, мышцы живота, поясница, длинные мышцы спины, грудь, плечи, руки, кисти, шея, горло, челюсти, мышцы лица, лоб, затылок. Следует производить кратковременное (3 с) напряжение в той или иной части тела с последующим расслаблением (5 с). Полезным может оказаться направляемое воображение – визуализация.

Весь сеанс предполагается провести лёжа на спине, закрыв глаза и сосредоточившись на эмоциональных и психосоматических процессах, вызываемых дыханием и музыкой. Полностью им отдаться, не пытаясь оценивать. Интеллектуальный или философский барьер блокирует переживания, кажущиеся странными или даже психопатологическими. Участникам объясняют, что эти переживания совершенно естественны. Необходимо следить за возникающими переживаниями, отмечать их и позволять им проходить. Постараться отстраниться от воспоминаний и даже оттого, что говорилось во время подготовки к сеансу. Также отказаться от предвосхищения будущего, оставить всякое программирование – важно не ждать чего-то определённого и не строить планов. Помогает этому сосредоточение на настоящем моменте и месте.

В начале дыхания необходимо почувствовать его естественный ритм, и не стараться его изменить. Можно представить, что воздух, двигаясь по телу, наполняет каждую клетку светом. Затем дышать следует быстрее и глубже, сосредоточившись на том, что происходит внутри. Довериться внутренней мудрости. Надо позволить музыке отзываться во всём теле, реагировать на неё спонтанным и элементарным образом, дать полное выражение всему, что вызывает музыка – любые эмоциональные, двигательные и голосовые проявления. На следующем этапе следует увеличить частоту дыхания, отдавшись потоку музыки.

Частота дыхания зависит от особенностей специально подобранной фонограммы. После выполнения прогрессивной релаксации звучит лёгкая, помогающая дыханию музыка (до 10 м). Далее, звучит музыка, ещё более стимулирующая дыхание (до 30 м). Переход к ритмичной барабанной или этнической музыке, которая звучит ещё двадцать минут. Ей на смену приходит драматическая музыка, способная вызвать драматические переживания (30-40 мин.). Завершает сеанс сердечная музыка, вызывающая ассоциации открытости, полёта, или созерцательная, спокойная, но ещё достаточно интенсивная музыка (20–30 м).

По окончании сеанса (его длительность 2 часа), обязательной является рефлексия пережитого опыта, как участвующих в процессе дыхания – холонавты, так и их помощников – ситтеры.

Примечание. Основной принцип направленной работы с телом заключается в использовании ключей, предоставляемых самим телом. В каком бы месте ни локализовался симптом, его предлагается усилить, приняв определённую позу или сделав определённую гримасу или напрягая мышцы. Даже если неприятные ощущения усиливаются, нужно выражать своим телом всё, что чувствуете. Терапевт осуществляет давление в болезненных участках тела или

дополнительное сопротивление, усиливающее напряжение до наступления релаксации.

Вопросы для самопроверки

1. Индивидуальный вклад А. Маслоу, С. Грофа, В.В. Налимова в развитие концепции трансперсональной психологии.

2. Охарактеризуйте трансперсональные измерения психики, как новые перспективы в психотерапии.

3. Дайте оценку психокоррекционных возможностей холотропного метода С. Грофа.

4. Охарактеризуйте механизм психологической коррекции личности, как ее продвижение к «целостности».

5. Дайте оценку методам эмпирического самоисследования. В чем состоит смысл стремления к духовному поиску?

6. Значение и возможности «развенчания Эго».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александров А.А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. – СПб.: Речь, 2000. – 240 с.
2. Брукс Ч. Как вернуть полноту переживания. – М.: Либрис, 1997. – 284 с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь. Теория и практика. – М.: Институт психотерапии, 2000. – 368 с.
5. Гроф С. Путешествие в поисках себя. – М.: Изд-во трансперсонального института, 1994. – 339 с.
6. Злобин Ю.Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приёмы: Учебное пособие.– Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2003. – Ч. I. – 27 с.
7. Злобин Ю.Д. Основы психорегуляции. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. – 31 с.
8. Кнастер М. Мудрость тела. – М.: ЭКСМО, 2002. – 495 с.
9. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. Биоэнергетика. – СПб.: Речь, 2000. – 272 с.
10. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. – М.: Компания ПАНИ, 1996. – 320 с.
11. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1999. – 816 с.
12. Налимов В.В. В поисках иных смыслов. – М.: Прогресс, 1993. – 262 с.
13. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. – СПб.: XXI век, 1995. – 448 с.
14. Перлз Ф. Гештальт-семинары. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998. – 236 с.
15. Райх В. Анализ характера. – М.: Апрель-пресс; ЭКСМО-пресс, 2000. – 518 с.
16. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
17. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. – М.: Апрель-пресс; ЭКСМО-пресс, 1999. – 464 с.
18. Рудестам К. Групповая психотерапия – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
19. Соколов Д. Лоскутное одеяло, или психотерапия в стиле дзен. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 252 с.
20. Техники консультирования и психотерапии. Тексты/ Под ред. У.С. Сахакиан. – М.: Апрель-пресс; ЭКСМО-пресс, 2000. – 618 с.
21. Фельденкрайз М. Осознавание через движение. – М.: Аноним. изд-е, 1994. – 191 с.
22. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М.: Российский открытый университет, 1992. – Вып.2. – 136 с.
23. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М.: Российский открытый университет, 1994. – Вып.4. – 67 с.
24. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Политиздат, 1990. – 292 с.

25. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М.: Республика, 1993. – 416 с.
26. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: Апрель-пресс; ЭКСМО-пресс, 1999. – 592 с.
27. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: ПИТЕР, 1999. – 606 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Понятие и задачи процесса психологической коррекции личности.....	3
Глава 1. Ориентированная на тело психологическая коррекция личности.....	4
Глава 2. Психологическая коррекция личности как развитие продуктивной ориентации характера (философско-антропологическая концепция Э. Фромма).....	11
Глава 3. Экзистенциальный гештальт-терапевтический подход к коррекции личности Ф.С. Перлза.....	18
Глава 4. Клиентцентрированный подход к психологической коррекции личности Карла Ренсома Роджерса.....	23
Глава 5. Психологическая коррекция личности с позиции «трансперсональной психологии».....	28
Библиографический список.....	33