

Лекція 10. Особистість як центральне поняття в психології

План:

1. Поняття «особистість» в психологічній науці.
2. Поняття особистість в психоаналізі.
3. Поняття особистість в гуманістичній психології.
4. Поняття особистість в феноменологічній психології.
5. Поняття особистість в логотерапії.

1. Поняття «особистість» в психологічній науці.

Особистість – це індивід, що є суб'єктом суспільних взаємовідносин. Особистістю людина стає в процесі свого інтелектуально-психологічного розвитку та соціалізації.

Основне питання в психології: що рухає особистістю? Які її дійсні спонукання до діяльності? Вона свідомо соціальна істота чи ні. На ці питання намагалися дати відповідь різні теорії особистості.

2. Поняття особистість в психоаналізі.

Психоаналіз: основні ідеї та принципи.

Свобода – детермінізм. Фрейд був переконаним біологічним детерміністом. Він уважав, що усі прояви людської активності (дії, думки, почуття, прагнення) підпорядковуються певним законам і детерміновані сильними інстинктивними силами, особливо статевим і агресивним інстинктами.

Раціональність – ірраціональність. З погляду Фрейда, люди спонукані ірраціональними, майже неконтрольованими інстинктами, які значною мірою перебувають поза свідомою сферою.

Холізм – елементалізм. Фрейд спирався на холістичне уявлення про людину. Він був переконаний у тому, що розуміння людини можливе на

основі вивчення його як єдиного цілого. Центральним у його теорії є опис індивіда крізь призму Воно, Я і Над-Я.

Змінність – незмінність. Можливо, Фрейд більше ніж інші був відданий принципу незмінності. Вся його теорія про розвиток людини ґрунтується на ідеї, що особистість дорослого сформована досвідом раннього дитинства.

Суб'єктивність – об'єктивність. Згідно з Фрейдом, люди живуть у суб'єктивному світі почуттів, емоцій, відчуттів, думок та смислів.

Проактивність – реактивність. Суть проактивної позиції Фрейда чітко відображена у його концепції мотивації: причинність щодо всіх форм поведінки полягає в потоці енергії, що надходить від Воно та його інстинктів. Вони реактивні лише в тій мірі, як їх інстинкти скеровуються на зовнішні об'єкти, – останні діють як стимули навколишнього середовища, що викликають ту чи іншу поведінку. Наприклад, статеві "об'єкти" ініціюють прояв статевого інстинкту, і це наводить на думку про відтінок реактивності. Зваживши всі аргументи, можна сказати, що позиція Фрейда щодо цього вихідного положення може бути найкраще охарактеризована як помірний ухил у бік проактивності.

Гомеостаз – гетеростаз. Інстинкти Воно постійно вимагають зовнішнього вираження, і люди організують свою поведінку таким чином, щоб знизити рівень цієї напруги, сформованої енергією інстинктів. Таким чином, індивідууми, замість того, щоб прагнути до напруги або збудження, відчують бажання знайти стан, вільний від будь-якої напруги. Цей погляд Фрейда на мотивацію виразно висловлює гомеостатичну позицію.

Пізнання – непізнання людини. Фрейд дотримувався переконання про наукову пізнаваність сутності людини. Він наполягав на тому, що люди підкоряються тим самим законам природи, що і будь-який живий організм. Він також розглядав людей як біологічно детерміновані організми, глибинну мотивацію яких можна розкрити за допомогою науково обґрунтованих методів психоаналізу.

Рівні психіки та структура особистості.

Рівні психіки.

Найглибша і значуща сфера людського розуму – це несвідоме. Несвідоме є сховище примітивних інстинктивних спонукань плюс емоції та спогади, які настільки загрожують свідомості, що були пригнічені або витіснені в область несвідомого. Прикладами того, що може бути виявлено в несвідомому, є забуті травми дитинства, приховані ворожі почуття до батька і пригнічені статеві бажання, які ви не усвідомлюєте. Згідно з Фрейдом, такий несвідомий матеріал багато в чому визначає наше повсякденне функціонування.

Область передсвідомого, іноді звана "доступною пам'яттю", включає весь досвід, який не зізнається в даний момент, але може легко повернутися до свідомості або спонтанно, або в результаті мінімального зусилля. Наприклад, ви можете пригадати все, що ви робили минулої суботи ввечері; усі міста, в яких вам довелося жити; свої улюблені книги чи аргумент, який ви висловили учора своєму другові. З погляду Фрейда, передсвідоме наводить мости між усвідомлюваними і несвідомими областями психічного.

Рівень свідомості складається з відчуттів і переживань, які ви усвідомлюєте зараз. Наприклад, зараз ваша свідомість може вміщати в себе думки авторів, які написали цей текст, а також смутне відчуття голоду, що насувається. Фрейд наполягав у тому, що лише незначна частина психічного життя (думки, сприйняття, почуття, пам'ять) входить у сферу свідомості. Щоб на даний момент часу не переживалося у свідомості людини, це слід розглядати як результат процесу вибіркового сортування, що значною мірою регулюється зовнішніми сигналами. Більш того, певний зміст визнається лише протягом короткого періоду часу, а потім швидко занурюється на рівень передсвідомого чи несвідомого у міру того, як увага людини переміщається на інші сигнали. Свідомість охоплює лише малий відсоток всієї інформації, що зберігається у мозку.

Структура особистості.

Фройд ввів в анатомію особистості три основні структури: **Воно, Я і Над-Я** (в англійських перекладах Фройда та англомовної психоаналітичної літератури використовуються латинські еквіваленти цих термінів – **Ід, Его та Суперего**).

Воно. Воно у Фрейда означає виключно примітивні, інстинктивні та вроджені аспекти особистості. Воно функціонує цілком у несвідомому та тісно пов'язане з інстинктивними біологічними спонуканнями (їжа, сон, дефекація, копуляція), які наповнюють нашу поведінку енергією. Згідно з Фрейдом, Воно - щось темне, біологічне, хаотичне, не знає законів, що не підкоряється правилам. Воно зберігає своє центральне значення для індивіда протягом усього його життя. Будучи примітивним у своїй основі, воно вільне від будь-яких обмежень. Будучи найстарішою вихідною структурою психіки, Воно висловлює первинний принцип всього життя - негайну розрядку психічної енергії, виробленої біологічно обумовленими спонуканнями (особливо статевими і агресивними).

«Я» – це компонент психічного апарату, відповідальний прийняття рішень. «Я» прагне висловити і задовольнити бажання Воно відповідно до обмежень, що накладаються зовнішнім світом. «Я» отримує свою структуру та функцію від Воно, еволюціонує з нього і запозичує частину енергії Воно для своїх потреб, щоб відповідати вимогам соціальної реальності. Таким чином, «Я» допомагає забезпечувати безпеку та самозбереження організму. У боротьбі за виживання як проти зовнішнього соціального світу, так і інстинктивних потреб Воно, «Я» повинен постійно здійснювати диференціацію між подіями у психічному плані та реальними подіями у зовнішньому світі. Відповідно «Я» використовує когнітивні та перцептивні стратегії у своєму прагненні задовольняти бажання та потреби Воно.

На відміну від Воно, природа якого виражається у пошуку задоволення, Я підпорядковується **принципу реальності**, мета якого – збереження цілісності організму шляхом відстрочення задоволення інстинктів доти, коли буде знайдено можливість досягти розрядки відповідним способом і/або

знайдено відповідні умови у зовнішньому середовищі. Принцип реальності дає можливість індивідууму гальмувати, переадресовувати чи поступово давати вихід грубої енергії. Воно у межах соціальних обмежень та совісті індивідуума.

Над-Я. Для того, щоб людина ефективно функціонувала в суспільстві, вона повинна мати систему цінностей, норм та етики, розумно сумісних із тими, що прийняті в її оточенні. Усе це набувається у процесі "соціалізації"; мовою структурної моделі психоаналізу – у вигляді формування Над-Я.

Над-Я – останній компонент особистості, що розвивається, що представляє інтерналізовану версію суспільних норм і стандартів поведінки. З погляду Фрейда, організм людини не народжується зі Над-Я. Скоріше, діти повинні знаходити його завдяки взаємодії з батьками, вчителями та іншими "формуючими" фігурами. Будучи морально-етичною силою особистості, Над-Я є наслідком тривалої залежності дитини від батьків. Формально воно з'являється тоді, коли дитина починає розрізняти "правильно" та "неправильно"; дізнається, що добре і що погано, морально чи аморально (приблизно у віці від трьох до п'яти років).

3. Поняття особистість в гуманістичній психології.

Основні ідеї та принципи гуманістичної психології.

Термін гуманістична психологія був придуманий групою персонологів, які на початку 1960-х років під керівництвом Маслоу об'єдналися з метою створення життєздатної теоретичної альтернативи двом найважливішим інтелектуальним течіям у психології – психоаналізу та біхевіоризму. Гуманістична психологія глибоко сягає корінням в **екзистенційну** філософію, розроблену такими європейськими мислителями та письменниками, як Серен К'єркегор (1813-1855), Карл Ясперс (1883-1969), Мартін Хайдеггер (1889-1976) і Жан-Поль Сартр (1889-1976). Деякі видатні психологи також вплинули на розвиток гуманістичного підходу до

особистості. Найбільш відомими серед них є Еріх Фромм, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Віктор Франкл та Ролло Мей.

Свобода і відповідальність. Відкидаючи поняття, що людина є продуктом або спадкових (генетичних) факторів, або впливу навколишнього середовища (особливо раннього впливу), екзистенціалісти підкреслюють ідею про те, що зрештою **кожен з нас є відповідальним за те, хто ми і чим стаємо**. Як сказав Сартр: "Людина не що інше, як те, чим вона робить себе сама. Такий перший принцип екзистенціалізму". Отже, екзистенціалісти вважають, що кожному з нас кинутий виклик – ми всі стоїмо перед завданням наповнити наше життя змістом у цьому абсурдному світі. Тоді "життя є те, що ми з ним робимо".

Процес становлення. Другим положенням, який гуманістичні психологи витягли з екзистенціалізму, це концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди знаходиться в процесі становлення.

Індивід як єдине ціле. Однією з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції Маслоу, є те, що кожную людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Маслоу відчував, що дуже довго психологи зосереджувалися на детальному аналізі окремих подій, нехтуючи тим, що намагалися зрозуміти, саме людиною загалом. Користуючись побитою метафорою, психологи вивчали дерева, а чи не ліс. Фактично, теорія Маслоу спочатку розвивалася як протест проти таких теорій (особливо біхевіоризму), які мали справу з окремими проявами поведінки, ігноруючи індивідуальність людини.

Внутрішня природа людства. Теорія Фрейда недвозначно припускала, що люди перебувають під владою несвідомих та ірраціональних сил. Понад те, Фрейд стверджував, що й контролювати інстинктивні імпульси, то результатом буде знищення людьми інших чи себе. Справедлива чи ні ця точка зору, але Фрейд мало вірив у чесноту людини і з песимізмом розмірковував про її долю. Ті, хто дотримується гуманістичних поглядів, стверджують, що природа людини по суті хороша або принаймні нейтральна.

Можливо, ви захочете оскаржити цю точку зору, якщо під час вечірньої прогулянки парком на вас нападуть грабіжники. Проте, за Маслоу, руйнівні сили у людях є результатом фрустрації, чи незадоволених основних потреб, а чи не якихось вроджених вад. Він думав, що з природи у кожній людині закладено потенційні змоги позитивного зростання і вдосконалення. Саме такого оптимістичного та піднесеного погляду на людство Маслоу дотримувався все життя.

Творчий потенціал людини. Визнання пріоритету творчої сторони у людині є, можливо, найбільшою концепцією гуманістичної психології. Маслоу першим зазначив, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей, яких він вивчав чи спостерігав. Описуючи її як невід'ємну властивість природи людини, Маслоу розглядав творчість як рису, яка потенційно присутня у всіх людях від народження.

Акцент на психічному здоров'ї. Маслоу стверджував, що жоден із психологічних підходів, що застосовувалися для вивчення поведінки, не надавав належного значення функціонуванню здорової людини. Зокрема, він рішуче критикував поглиненість Фрейда вивченням хвороби, патологій. Маслоу вважав, що психоаналітична теорія є однобокою, їй не вистачає різнобічності, оскільки вона заснована на "хворих" аспектах природи людини і ігнорує силу і позитив людства.

Щоб виправити цей недолік, Маслоу сконцентрував увагу на психічно здоровій людині та розумінні такої людини з інших позицій, ніж порівняння її з психічно хворим. Маслоу прямо заявляв, що вивчення каліцтв, недорозвинених і хворих людей може дати в результаті лише "калікову" психологію. Він рішуче наполягав на вивченні психічно здорових людей як основу більш універсальної науки психології. Отже, гуманістична психологія вважає, що самовдосконалення є основною темою життя людини – темою, яку не можна виявити, вивчаючи лише людей із психічними порушеннями.

Свобода – детермінізм.

Раціональність – ірраціональність.

Холізм – елементалізм.

Змінність – незмінність.

Суб'єктивність – об'єктивність.

Проактивність – реактивність.

Гомеостаз – гетеростаз.

Пізнання – **непізнання людини.**

Ієрархія потреб.

А. Маслоу припустив, що потреби людини вроджені, і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету чи домінування.

Потреби в порядку їхньої черговості:

1. фізіологічні потреби;
 2. потреби безпеки та захисту;
 3. потреби приналежності та любові;
 4. потреби самоповаги;
 5. потреби самоактуалізації, чи потреби особистого вдосконалення.
- 1,2 – дефіцитарні потреби; 3,4,5 – мотиви росту (мета-потреби).

В основі цієї схеми лежить припущення, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути більш менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі.

Він виходив з того, що ієрархія потреб поширюється на всіх людей і що вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські якості та психічне здоров'я він продемонструє.

Маслоу припускав, що можуть бути винятки із цього ієрархічного розташування мотивів. Він визнавав, що якісь творчі люди можуть розвивати та виражати свій талант, незважаючи на серйозні труднощі та соціальні проблеми.

Маслоу також припустив, що в середньому людина задовольняє свої потреби приблизно такою мірою: 85% – фізіологічні, 70% – безпека та

захист, 50% – любов і приналежність, 40% – самоповагу та 10% – самоактуалізація.

Чому самоактуалізація відбувається рідко? Тому, що багато людей просто не бачать своїх можливостей; вони навіть не підозрюють про їхнє існування і не розуміють користі самовдосконалення. Мабуть вони схильні сумніватися і навіть боятися своїх здібностей, тим самим зменшуючи шанси для самоактуалізації. Це явище Маслоу називав **комплексом Іони**. Він характеризується страхом успіху, який заважає людині прагнути величі та самовдосконалення. До того ж соціальне та культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами стосовно якоїсь частини населення.

Маслоу висунув гіпотезу, що наводить на роздум, що **мета-потреби**, так само, як і дефіцитарні потреби, є **інстинктивними, або мають біологічне коріння**. Отже, вони також мають бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров'я та досягти максимуму своїх можливостей. Депривація та фрустрація метапотреб може викликати у людини психічне захворювання. Маслоу характеризував **хвороби, що виникають у результаті незадоволених метапотреб, як метапатології**. Такі стани, як апатія, відчуження, депресія та цинізм – приклади того, що Маслоу мав на увазі під вищим рівнем психічних розладів.

4. Поняття особистість в феноменологічній психології.

Основні ідеї та принципи феноменологічної психології.

Позиція Роджерса на природу людини сформувалася на основі його особистого досвіду роботи з людьми, які мають емоційні розлади. Він визнавав, що головний поштовх його ідеям дав інтерес до людей, яким була потрібна професійна допомога: "Зі відносин з цими людьми, з годин, проведених з ними, я почерпнув більшість моїх здогадів про значення терапії, про динаміку міжособистісних відносин, про структуру та функціонування особистості"

Різко розходячись із фрейдівською традицією, Роджерс постулював природний розвиток людей до "конструктивного здійснення" властивих їм уроджених можливостей. "Тому, коли такий фрейдист, як Карл Меннінгер (Karl Menninger), говорить мені (у дискусії з цього питання), що він сприймає людину як "вроджене зло" або, точніше, "вроджене деструктивне", я можу тільки похитати головою в здивуванні". Отже, Роджерс мав глибоке майже релігійне почуття поваги до природи людини. Він стверджував, що все людство має природну тенденцію рухатися у напрямку незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості. Слід зауважити, що подібний погляд на природу людини є лейтмотивом усієї теорії Роджерса і точно ототожнюється із гуманістичним напрямком у персонології.

Хоча і Роджерс, і Маслоу поділяли думку, що люди мають фактично необмежені можливості для самовдосконалення, їхня теорія містить три ключові відмінності. Насамперед, **Роджерс вважав, що особистість і поведінка більшою мірою є функцією унікального сприйняття людиною оточення**, тоді як Маслоу, з іншого боку, дотримувався думки, що поведінка людини та її досвід регулюються ієрархією потреб. На відміну від Роджерса, Маслоу не наголошував на феноменології людини. **По-друге, теорія Роджерса в основному була сформульована завдяки роботі з людьми, які мають психологічні проблеми.** Насправді, Роджерс сконцентрував увагу на терапевтичних умовах, які сприяли самоактуалізації людини та перенесення того, що він витяг з терапії, у загальну теорію особистості. Маслоу, навпаки, будь-коли займався терапією і наполягав у тому, щоб психологія переклонила увагу з вивчення аномалій вивчення психічно здорових людей. **І, нарешті, Роджерс виявляв певні форми розвитку, що сприяють схильності людини до здійснення своїх вроджених можливостей**, а в теорії Маслоу процеси розвитку, що регулюють рух людини до повної самоактуалізації, фактично ігнорувалися.

Поряд із позитивною точкою зору на природу людини, Роджерс висунув гіпотезу про те, що вся поведінка надихається і регулюється якимось

мотивом, який він називав **тенденцією до актуалізації**. Він є "властиву організму тенденцію розвивати всі свої здібності, щоб зберігати і розкривати особистість". У контексті теорії Роджерса **тенденція до самоактуалізації - це процес здійснення людиною протягом усього життя своїх можливостей з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю**. Тенденція до актуалізації не просто націлена на зниження напруги (збереження життєвих процесів та пошуки комфорту та спокою). Вона також має на увазі підвищення напруги (В. Франкл).

Теорія Роджерса ілюструє **феноменологічний підхід особистості**. Феноменологічний напрям вважає реальним для індивіда (тобто реальним для його думок, понять, почуттів) те, що існує в межах внутрішньої системи координат людини або суб'єктивного світу, що включає все, що усвідомлюється в будь-який момент часу. **З цього випливає, що суб'єктивне сприйняття і переживання не тільки є особистою реальністю людини, але також утворюють основу для її дій. Кажучи феноменологічно, кожен із нас реагує на події відповідно до того, як ми суб'єктивно сприймаємо їх.**

Панування суб'єктивного досвіду

Він виступав проти твердження Скіннера у тому, що поведінка можна пояснити реакцією людини на об'єктивну стимульну ситуацію; на його думку, швидше слід говорити про інтерпретацію ситуації та її персональне значення, яке регулює поведінку.

К. Роджерс відкидав здебільшого теорію Фрейда у тому, що минулий досвід чи джерела походження поведінки є первинними чинниками, які у основі особистості. Поведінка не визначена минулими подіями. К. Роджерс підкреслював, що потрібно зрозуміти, яким людиною сприймає своє оточення зараз. Наша нинішня інтерпретація минулих переживань, а не їхні фактичні обставини впливає на нашу справжню поведінку. Якби Роджерса, наприклад, запитали: "Що змушує людину чинити так вороже?", то могли б отримати відповідь: "Він розглядає світ як небезпечне місце і вважає, що його не

люблять і не можуть полюбити". Роджерс не сказав би: "Він терпів позбавлення та образи, коли був дитиною".

Свобода – детермінізм.

Раціональність – ірраціональність.

Холізм – елементалізм.

Змінність – незмінність.

Суб'єктивність – об'єктивність.

Проактивність – реактивність.

Гомеостаз – гетеростаз.

Пізнання – непізнання людини.

2. Я-концепція та особливості її розвитку.

Я-концепція є визначальною у підході Роджерса.

Розвиток Я-концепції. Спочатку новонароджений сприймає всі переживання нерозривно, чи це відчуття тіла, чи зовнішні стимули, такі як рух іграшок, підвішених над ліжечком. Немовля не усвідомлює себе як окреме суще, тому він не робить різниці між тим, що є "моє" і що - "не моє".

Роджерс висунув теорію, що коли тільки Я формується, воно регулюється виключно організмичним оцінним процесом. Інакше кажучи, немовля чи дитина оцінює кожне нове переживання з позиції того, чи сприяє воно чи перешкоджає його вродженій тенденції до актуалізації. Наприклад, голод, спрага, холод, біль та несподіваний гучний шум оцінюються негативно, оскільки заважають підтримці біологічної цілісності. Їжа, вода, безпека та любов оцінюються позитивно, оскільки вони сприяють зростанню та розвитку організму.

Потреба у позитивній увазі. За Роджерсом, для будь-якої людини важливо, щоб її любили і приймали інші. Ця потреба у позитивній увазі, яка, на думку Роджерса, універсальна, розвивається як усвідомлення виникнення

"себе", вона всепроникна та стійка. З погляду Роджерса, дитина зробить майже все, навіть пожертвує організмичним процесом оцінювання, щоб задовольнити потребу позитивної уваги.

Умови цінності. Враховуючи той факт, що у дітей є непереборна потреба в позитивній увазі, не дивно, що вони дуже вразливі та схильні до впливу значущих для них людей. Говорячи точніше, для процесу соціалізації типово, що діти вчаться з того, що якісь речі можна робити, а якісь ні. Найчастіше батьки позитивно ставляться до бажаної поведінки дитини. Тобто якщо діти поведуться бажаним чином, у них з'являється досвід позитивної уваги, інакше він відсутній. Таким чином створюється те, що Роджерс назвав зумовлену позитивну увагу, або умови цінності, які уточнюють обставини, за яких діти переживатимуть позитивну увагу.

Безумовна позитивна увага. Хоча очевидно, що ніхто не може бути повністю вільним від умов цінності, Роджерс вважав, що можна дати або отримати позитивну увагу незалежно від цінності конкретної поведінки людини. Це означає, що людину приймають і поважають за те, якою вона є, без будь-яких "якщо", "і" чи "але". Таку безумовну позитивну увагу можна спостерігати, коли мати віддає свою увагу і любов до сина не тому, що він виконав якусь особливу умову або виправдав якісь очікування, а просто тому, що це її дитина. Неважливо, наскільки поганими або нестерпними можуть бути поведінка і почуття її дитини, вона все ж хвалить його і вважає гідним кохання.

За Роджерсом, єдиний спосіб не втручатися у тенденцію до актуалізації дитини – це дати їй безумовну позитивну увагу.

3. Психічні розлади.

За К. Роджерсом, коли люди усвідомлюють невідповідність між Я-концепцією і якимось аспектом наявного переживання. Переживання, що не відповідають Я-концепції, сприймаються як загрозливі; вони не допускаються до усвідомлення, оскільки інакше особистість індивіда нічого

очікувати єдиним цілим. Так, **якщо людина вважає себе чесною, але зробить якийсь нечесний вчинок, вона відчуватиме загрозу.**

Невідповідність між Я та переживанням не завжди сприймається на свідомому рівні. Роджерс постулює, що можлива ситуація, коли людина відчуває загрозу, не усвідомлюючи цього. Коли існує невідповідність між Я-концепцією та переживанням, і людина не усвідомлює цього, вона потенційно вразлива для тривоги та особистісних розладів. **Тривога, таким чином, є емоційною реакцією на загрозу, яка сигналізує, що організована структура Я відчуває небезпеку дезорганізації,** якщо невідповідність між нею та загрозливим переживанням досягне усвідомлення. **Тривожна людина – це людина, яка невиразно усвідомлює, що визнання чи символізація певних переживань призведе до радикальної зміни його теперішнього образу себе.** Таким чином, усвідомлення глибокого почуття агресії та ворожості вимагатиме значної реорганізації Я-концепції людини, яка вважає себе люблячою та м'якою. Ця людина відчуватиме тривогу щоразу, коли відчує і усвідомить свої гнів і ворожість.

Психічні розлади та психопатологія

За Роджерсом, якщо між Я та поточними переживаннями існує значна невідповідність, то захист Я може стати неефективним. У такому "беззахисному" стані невідповідні переживання точно символізуються у свідомості, і Я-концепція людини руйнується. Таким чином, особистісні розлади та психопатологія з'являються, коли Я не може захистити себе від натиску загрозливих переживань. Людей із такими розладами зазвичай називають "психотиками". Їхня поведінка для об'єктивного спостерігача здається дивною, нелогічною або "божевільною". Роджерс вважав, що психотична поведінка часто відповідає заперечним аспектам переживання, а чи не Я-концепції. Наприклад, людина, яка суворо контролює агресивні імпульси, заперечуючи, що вони є частиною його образу себе, може поводитись явно загрозливо по відношенню до тих, з ким стикається в

реальності в психотичному стані. Ірраціональна та саморуйнівна поведінка часто пов'язана з психозом.

Фактично Роджерс вважав розлад поведінки результатом невідповідності між Я і переживанням. Значність невідповідності між свідомим Я і переживанням визначає тяжкість психологічної дезадаптації.

Механізми захисту. Роджерс запропонував лише два механізми захисту, які використовуються для мінімізації усвідомлення невідповідності всередині Я або між Я і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення.

5. Поняття особистість в логотерапії.

Основні засади логотерапії.

Логотерапія – це метод психотерапії, який допомагає пацієнтові вийти зі стану екзистенційного вакууму, що утворився внаслідок відсутності розуміння мети та сенсу життя. Автор методу – всесвітньо відомий австрійський лікар психіатр, психолог невролог В. Франкл.

Принципи логотерапії:

1. Проблема пошуку мети та сенсу життя – це не психічна патологія, а духовне зростання та розвиток людини.

Логотерапевт у першу чергу повинен пояснити пацієнтові, що проблема пошуку мети та сенсу життя – це не психічна патологія, як вважав З. Фрейд, а духовне зростання та розвиток людини, зміцнення її соціальної зрілості.

З. Фрейд вважав, що люди вдаються до пошуку мети та сенсу життя внаслідок того, що не можуть реалізувати своє Ід. Так, Фрейд писав: «Коли хтось запитує про сенс чи цінність життя – він хворий» [с. 163-164]. Можна запропонувати з цього приводу ще промовистішу цитату З. Фрейда: «Коли людина ставить питання про сенс і цінність життя, вона нездорова, оскільки ні того, ні іншого об'єктивно не існує; ручатися можна лише за те, що людина має запас незадоволеного лібідо» [с. 12].

В. Франкл науково обґрунтував протилежний факт, що коли людина не здатна відповісти на духовні питання, не здатна реалізувати свою духовну сутність – вона починає жити нижчими біологічними потребами (алкоголізм, зловживання їжею, наркоманія, сексуальні збочення), намагаючись заглушити духовні запити. Так, В. Франкл пише, що «у тих випадках, коли воля до сенсу фрустрована, воля до задоволення виявляється не тільки її похідною, але також і її заміною» [с. 167].

Наголошуємо, що згідно з В. Франклом, питання пошуку мети та сенсу життя – це не патологія, а духовний розвиток. «Немає підстав соромитися екзистенційного розпачу, начебто це емоційний розлад; це невротичний симптом, а людське досягнення. Насамперед це прояв інтелектуальної щирості та чесності». [с. 165]. Цитуючи Ф. Ніцше, В. Франкл пише, що людина, яка знає «навіщо», витримає будь-яке «як». Цей вислів В. Франкл підтвердив своїм власним гірким, але водночас і тріумфальним життєвим досвідом, оскільки завдяки розумінню своєї мети та свого сенсу життя вижив у концентраційних таборах Освенцім та Дахау. «Не останній з уроків, які мені вдалося винести з Освенциму та Дахау, полягав у тому, що найбільші шанси вижити навіть у такій екстремальній ситуації мали, я б сказав, ті, хто був спрямований у майбутнє, на справу, яка на них чекала, на сенс, який вони хотіли реалізувати» [с. 12].

Різниця у підходах З. Фрейда і У. Франкла у тому, що Фрейд розглядав людини, передусім як біологічний організм, руханий первинними фізіологічними потребами і несвідомими переживаннями, що він об'єднав у понятті «Ід» у структурі особистості. Фрейдистська психологія наголошує на принципі насолоди і стверджує, людина прагне реалізувати принцип насолоди та задоволення. Однак нам варто зауважити, що чим більше людина прагне досягти задоволення, тим більше вона від неї вислизає. Як писав В. Франкл, задоволення, щастя і успіх повинні бути не самоціллю, а результатом і наслідком реалізації якоїсь справи. «У нормі насолода ніколи

не є метою людських прагнень. Воно є і має залишатися результатом, точніше побічним ефектом досягнення мети.

Досягнення мети створює причину щастя. Іншими словами, якщо є причина для щастя, щастя випливає з неї автоматично та спонтанно. І тому нема чого прагнути щастя, нема чого про нього турбуватися, якщо в нас є підстава для нього» [с. 22].

Сам З. Фрейд писав, що «в своїх дослідженнях величезної будівлі людської психіки я зупинився у підвалі» [с. 1]. В. Франкл, пішов поверхами вище та досліджував те, що властиво саме людині – свідомість та дух. Ми впевнені, що людина на сьогоднішній день має перестати бути рабом своїх фізіологічних процесів, а навпаки – силою своєї свідомості керувати ними.

В. Франкл розглядав людину, насамперед як духовну істоту, яка рухається волею до змісту. Людина реалізує себе тією мірою, наскільки вона виходить за рамки свого «Я», наскільки вона відкрита світу, наскільки вона спрямована на цілі та смисли. Згідно з позицією В. Франкла, «бути людиною – значить виходити за межі самого себе. Я сказав би, що сутність людського існування полягає в його самотрансценденції. Бути людиною означає завжди бути спрямованою на щось або на когось, віддаватися справі, якій людина себе присвятила, людині, яку вона любить, або богу, якій вона служить» [с. 19]. Отже, одне з ключових понять логотерапії – це самотрансценденція, що означає вихід людини за межі свого «Я» до вищих цілей та смислів. «Тільки тією мірою, як і людині вдається здійснити сенс, що він знаходить у світі, він здійснює себе» [з. 23].

Однак, не здатність усвідомити та реалізувати певні цілі та смисли – призводить до стану екзистенційного вакууму, який може детермінувати виникнення ноогенного неврозу. «Водночас, не будучи наслідком неврозу, екзистенційний вакуум цілком може бути його причиною. У таких випадках ми говоримо про ноогенний невроз на відміну від психогенних та соматогенних. Ми визначаємо ноогенний невроз як такий, що викликається духовною проблемою, моральним чи етичним конфліктом» [с. 164].

Тому завдання психотерапії – допомогти людині активізувати свою свідомість, свою духовну сутність, силу духу, реалізувати в собі найлюдяніше – волю до сенсу і знайти його.

Сенс життя, як сенс конкретної життєвої ситуації, існує об'єктивно.

Логотерапевт повинен пояснити пацієнтові, що сенс існує об'єктивно в кожній життєвій ситуації та в цілому житті. Однак сенс не можна просто штучно створити, вигадати, його треба знайти. Так, В. Франкл пише: «Сенс об'єктивний щонайменше остільки, оскільки його можна "знайти", але не можна "дати". Аналогічним чином лише з об'єктивністю сенсу пов'язано те, що його треба щоразу відкрити і не можна винайти» [с. 61]. В. Франкл продовжує: «як ми вже говорили, у сенсі життя не можна сумніватися, його треба здійснювати, бо перед життям у відповіді» [с. 120]. Відповідно до В. Франкла, знайти сенс життя нам допомагає наша совість.

Логотерапія не може дати готовий сенс життя, проте вона дає три основні шляхи, завдяки яким людина може усвідомити свій унікальний сенс життя.

Перший шлях - "Цінності творчості". Людина знаходить сенс життя у творчості. Він займається творчою діяльністю, в рамках якої створює продукти творчості, віддає їх і себе світові, тим самим відчуваючи свою єдність зі світом та знаходячи у цьому сенс. Творчість дозволяє реалізувати природну потребу людини у відчутті того, що ти комусь потрібний і тобі хтось потрібний.

Другий шлях - "Цінності переживання". Той випадок, коли людина поглинена процесом сприйняття світу і бере від нього цінності як любові, музики, природи, мистецтва. Людина бере від світу ці цінності, переживає всю їхню повноту, глибину і в цих прекрасних переживаннях знаходить сенс. Іншими словами, людина знаходить сенс життя в тому, що насолоджується красою та гармонією світу.

Третій шлях - "Цінності відносини". Це той випадок, коли людина потрапляє в критичну, важку життєву ситуацію, яку вона не в силах змінити,

але в той же час, вона має завжди вільний зайняти осмислену позицію по відношенню до своєї важкої життєвої ситуації – прийняти її і знайти сенс стражданню чи усвідомити цінності, заради яких варто страждати. Тобто людина завжди вільна зайняти таке ставлення до страждань, щоб наповнити їх змістом чи знайти цінності, заради яких варто страждати. В. Франкл тонко підкреслив, що страждання «може мати сенс, якщо воно змінює на краще тебе самого». Цінностями, заради яких люди знаходять сили переносити страждання, можуть бути: інша людина, майбутня книга (творчість), Бог, духовні якості – честь. Знаходячи сенс стражданню, людина автоматично наповнює своє життя змістом. Людина, реалізуючи цінності відносини, реалізує найлюдяніше – силу волі, витримку, силу духу, терпіння, стійкість характеру. Адже це воістину людські якості.

Дані шляхи, завдяки яким людина може знайти сенс свого життя, В. Франкл назвав тріадою цінностей.