

Психотерапия А.Маслоу



- Абрахам Харальд Маслоу (Abraham Harold Maslow) родился в Бруклине, Нью-Йорк, в 1908 году.
- Первоначально, поступая в колледж, Маслоу собирался изучать закон, чтобы угодить отцу.
- В юношеские годы Маслоу перебрался в Университет Висконсина, где окончил официальный академический курс по психологии, получив **степень бакалавра** в 1930 году, **магистра гуманитарных наук** в 1931 и **доктора** в 1934 году.

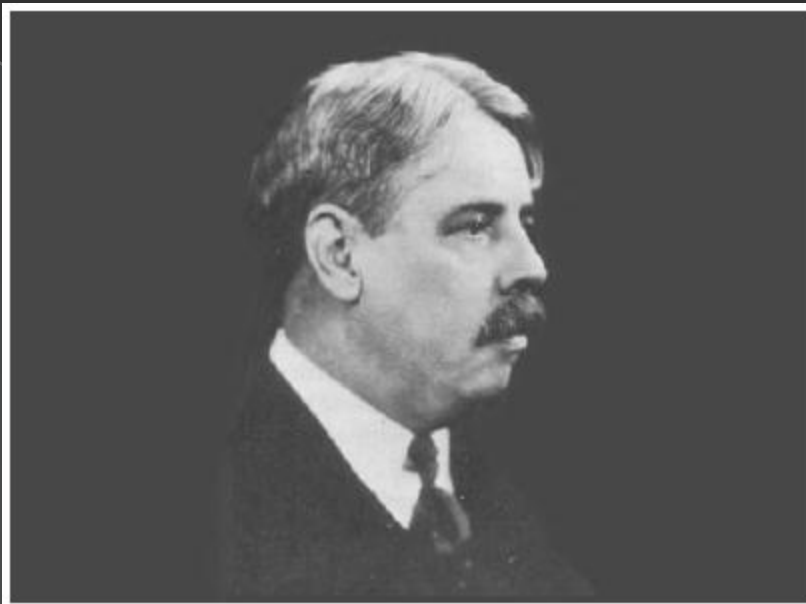
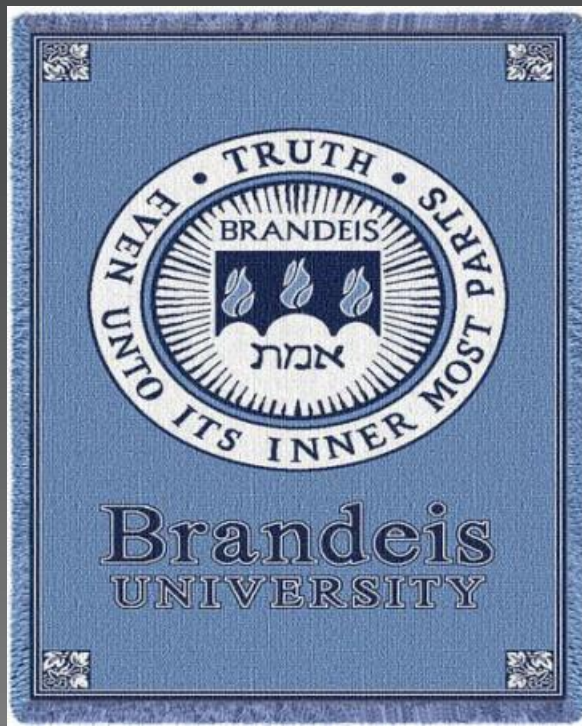


Figure 2-7. E. L. Thorndike (1874–1949).

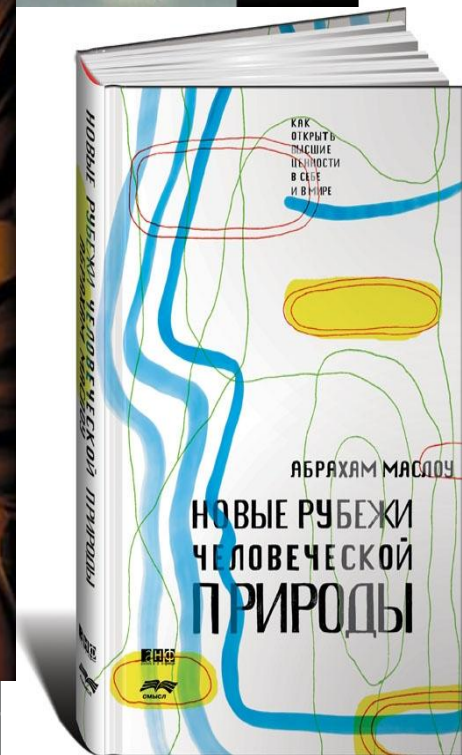
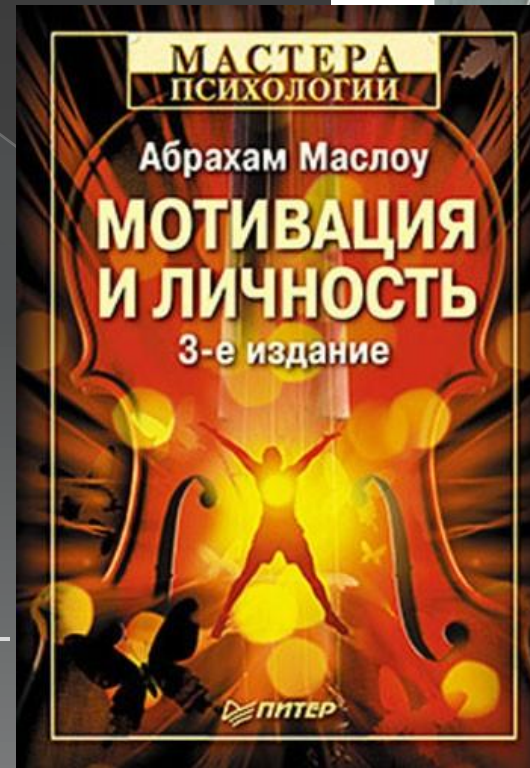
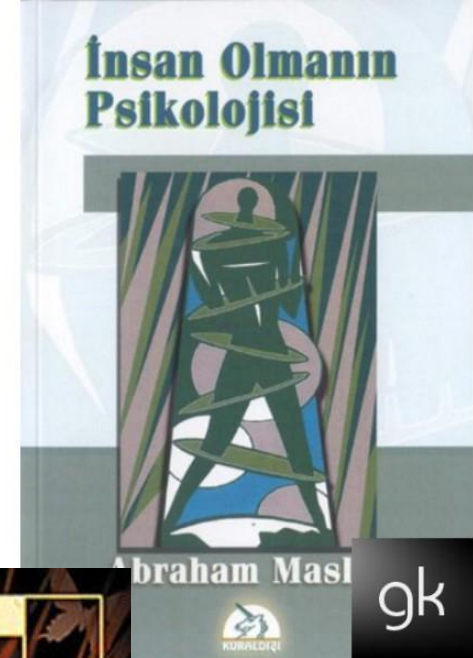
- После получения докторской степени работал с известным теоретиком в области научения **Э.Л. Торндайком** в Колумбийском университете в Нью-Йорке. Затем он перешел в Бруклинский колледж, где проработал 14 лет.



- В 1951 году Маслоу был назначен заведующим кафедры психологии в **Университете Брандеис**. Он оставался на этом посту до 1961 года, а затем был там профессором психологии.

Его работы:

- “Религии, ценности и вершинные переживания” (1964)
- “Эупсихея: дневник” (1965)
- “Психология науки: рекогносцировка” (1966)
- “Мотивация и личность” (1967)
- “По направлению к психологии бытия” (1968)
- “Новые измерения человеческой природы” (1971, сборник статей, опубликованных ранее)
- “Памяти Абрахама Маслоу” (1972, опубликовано посмертно, при участии его жены)



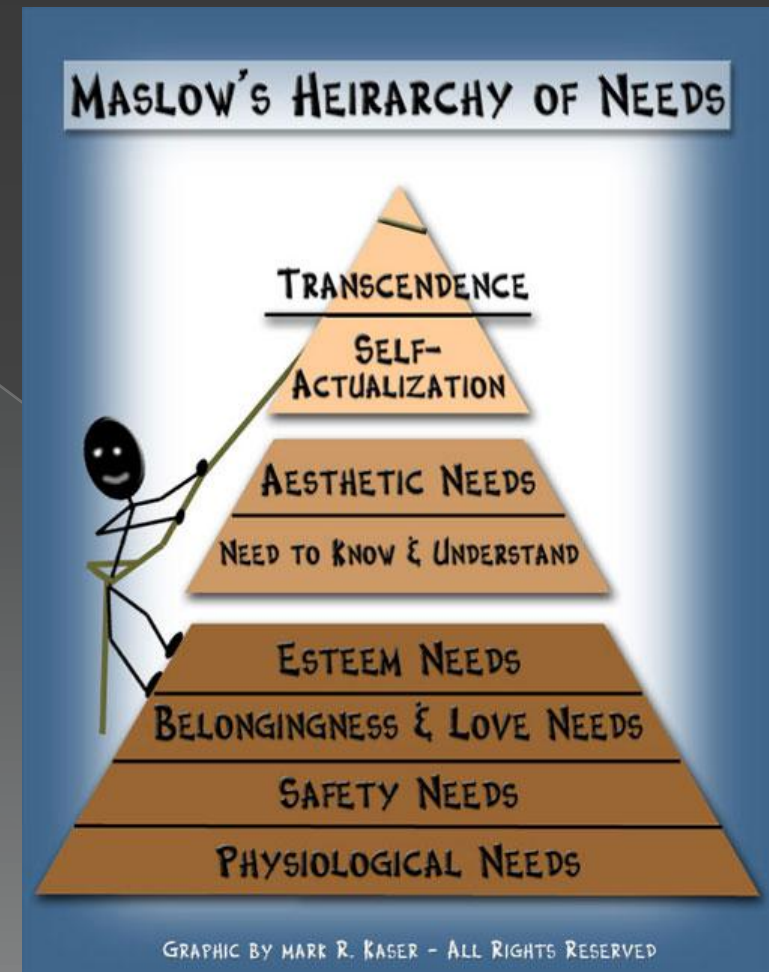
- Гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставляемых возможностей. Основная концепция этого направления - это концепция становления.
- Рассматривая человека, Маслоу подчеркивал его особое положение, отличное от животных, говоря, что изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те характеристики, которые присущи только человеку (юмор, зависть, вина и т.д.)



Маслоу была разработана **концепция иерархии фундаментальных потребностей**. В соответствии с этой концепцией наши потребности последовательно развиваются от низших, физиологических потребностей организма (в еде, сне и др.) до высших.



- В основе этой схемы лежит правило, что **доминирующие потребности**, расположенные внизу, **должны быть более или менее удовлетворены** до того, как человек осознает наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху, т.е. удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации.



Ключевым моментом в концепции иерархии потребностей Маслоу является то, что потребности никогда не бывают, удовлетворены по принципу “все или ничего”. Потребности частично совпадают, и человек одновременно может быть мотивирован на двух или более уровнях потребностей. Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно так:

- физиологические - 85%,
- безопасность и защита - 70%,
- любовь и принадлежность - 50%,
- самоуважение - 40%,
- самоактуализация - 10%.

Согласно А.Маслоу высшие потребности могут успешно реализовываться лишь после удовлетворения низших, то есть после создания удовлетворительных первоочередных жизненных условий.

Это очень важный вывод с социальной точки зрения для общества в целом. Нельзя надеяться на повышение культурного уровня и раскрытия творческого потенциала людей, не обеспеченных удовлетворением первоочередных потребностей.

Семь путей самоактуализации по Маслоу:

Основу учения А. Маслоу составляет **теория самоактуализации**. Признавая авторитет З.Фрейда и многих его теоретических и практических достижений, он считал, что психоанализ Фрейда более ориентирован на работу с невротическими личностями. Маслоу предлагал дополнить данные Фрейда результатами работы с практически здоровыми людьми

Можно сказать, что основную работу над теорией самоактуализации А. Маслоу начал с изучения выдающихся людей, которые, по всеобщему мнению, являлись вполне душевно здоровыми личностями. Среди таких знаменитых людей оказались Авраам Линкольн, Томас Джефферсон, Альберт Эйнштейн, Франклин Рузвельт, Альберт Швейцер и другие, чьи биографии, труды и воспоминаия современников о них были им тщательно проанализированы.

В результате такого анализа А. Маслоу выделил следующие характеристики людей, которых он назвал самоактуализирующимися. Несмотря на многие индивидуальные различия, всем им оказалось свойственно:

- - более эффективное (действенное) восприятие реальности и более комфортное отношение к ней, чем у большинства людей;
- - принятие себя, других, природы реально и позитивно;
- - спонтанность, простота, естественность;
- - центрированность на задаче, деятельности, внешнем объекте (в отличие от центрированности на себе);

- - некоторая отдельность от других (при готовности к кооперации), самодостаточность, здоровая потребность в периодическом уединении;
- - автономия, независимость основных черт характера и поведения от влияния культуры и среды;
- - постоянная свежесть (не стереотипность) оценки людей и событий, готовность к объективной коррекции своих взглядов, мнений;
- - мистичность (как неосознанная вера в предопределенность некоторых событий) и опыт высших состояний, интуитивных озарений;
- - чувство сопричастности, единства с другими (при сохранении индивидуальной «отдельности»);
- - более глубокие межличностные отношения, чем у большинства людей;

- ⦿ -демократическая структура характера (здесь надо отметить, что Маслоу исследовал в основном политических деятелей США, воспитанных в демократических традициях. -А. Р.);
- ⦿ -разъединение средств и целей, добра и зла (здесь тоже важно отметить пропагандируемую политическими деятелями США систему ценностей, тогда как мы знаем из истории, что многие выдающиеся политики своими поступками не соответствовали провозглашаемым ими ценностям);
- ⦿ - неагрессивное чувство юмора;
- ⦿ - самоактуализирующееся творчество;
- ⦿ - сопротивление аккультурации: трансцендирование любой частной культуры (то есть умение достойно оценить различные аспекты различных культур без предвзятости, вкусовщины и стремления подогнать их под общий знаменатель).

При этом А. Маслоу не утверждал, что самоактуализирующиеся-ся личности совершенны. У них, как и у других людей, могут проявляться эгоцентризм, неадекватная агрессивность, вздорность, они могут периодически испытывать чувство депрессии.

Говоря словами А. Маслоу,
«самоактуализация - это не
отсутствие проблем, а движение от
проблем кажущихся и простых к
проблемам реальным и сложным»
(цит. по Н.Линде).

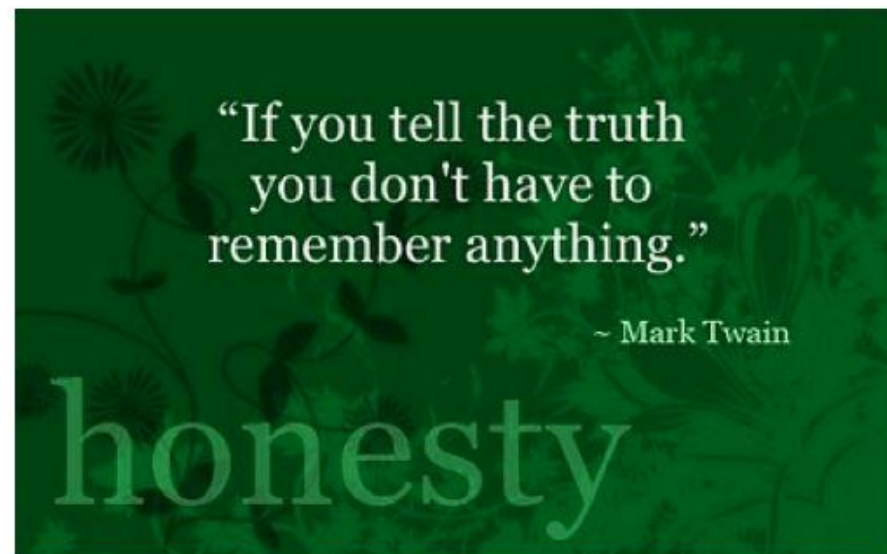
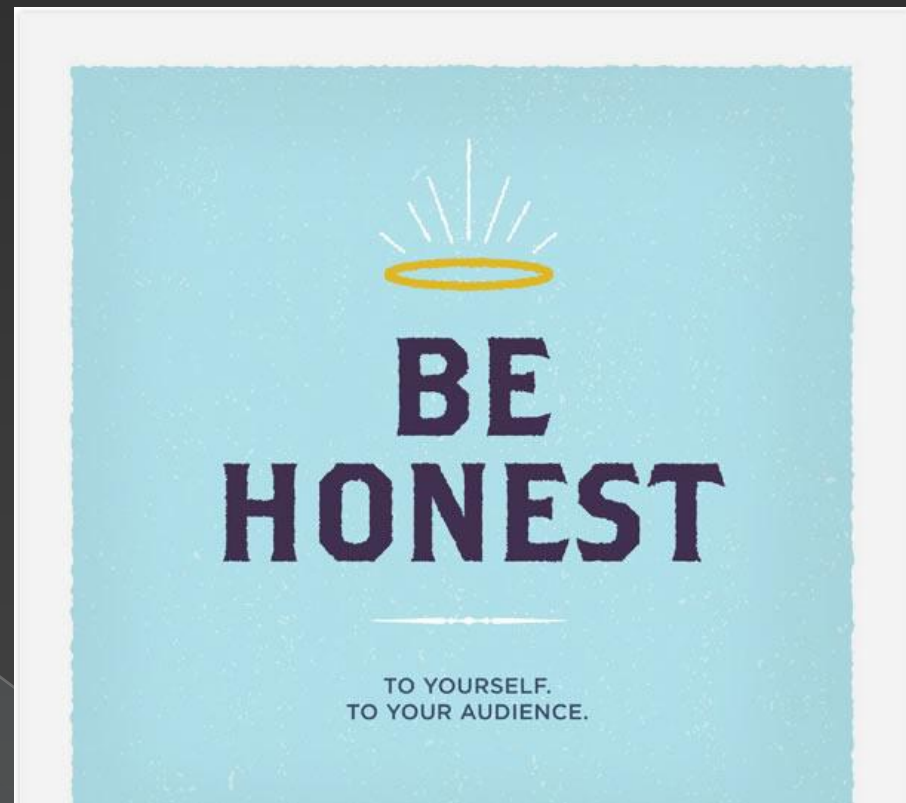
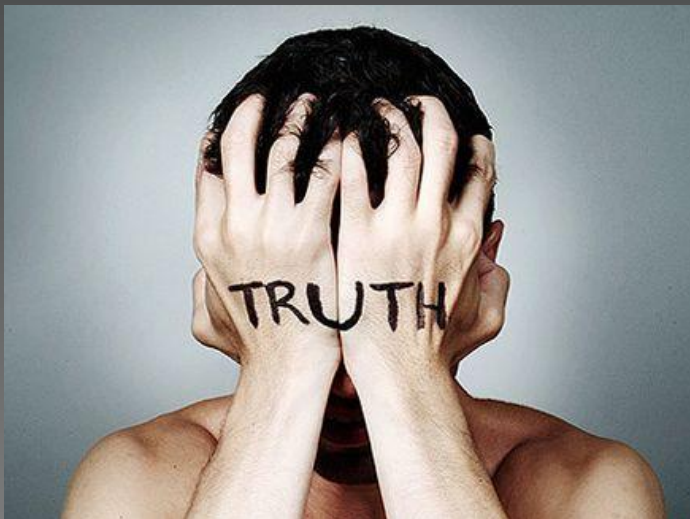
- 1. Самоактуализация означает полное, живое и бескорыстное переживание с полным сосредоточением и погруженностью, т. е. переживание без подростковой застенчивости. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Это момент, когда Я реализует самое себя... Ключом к этому является бескорыстие...



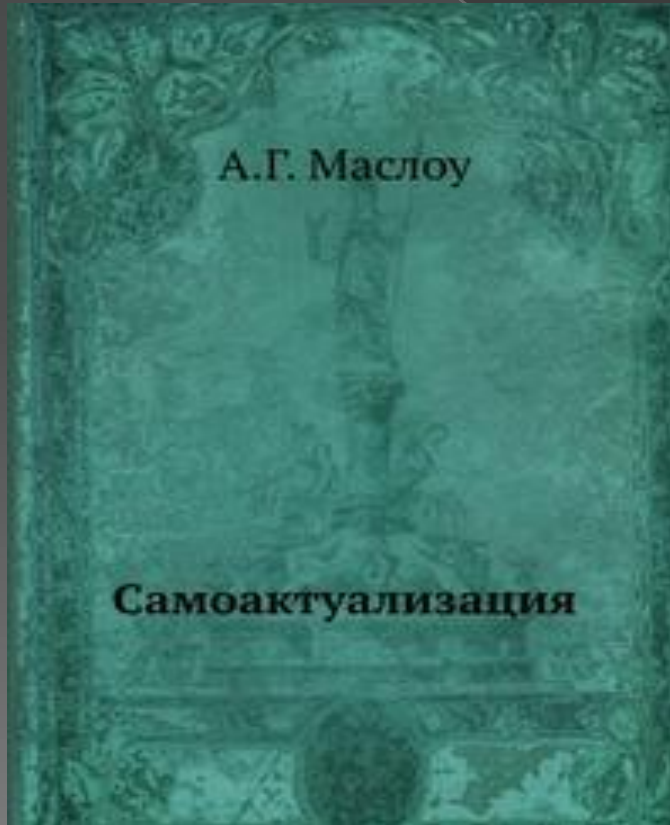
- 2. Необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста. Выбрать развитие вместо страха десять раз в день – значит десять раз продвинуться к самоактуализации...



- 3. Когда вы сомневаетесь в чем – то, старайтесь быть честными... Обращаться к самому себе, требуя ответа, - это значит взять на себя ответственность...

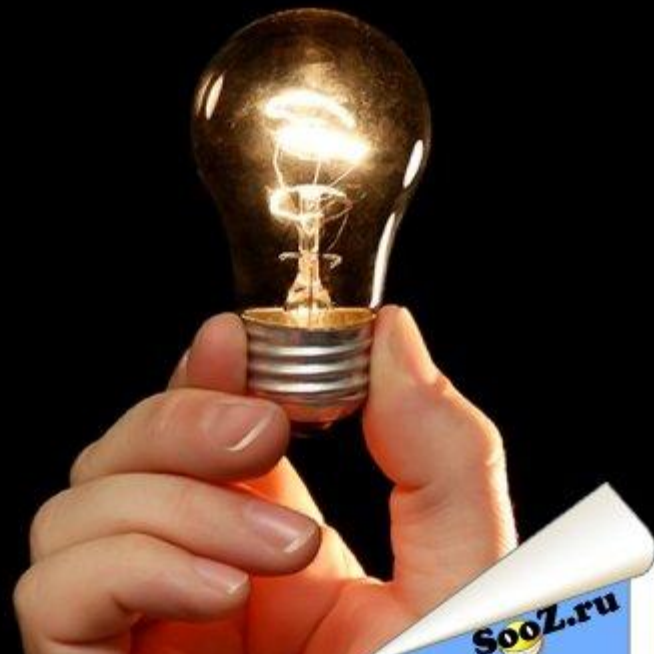


- 4. Для того чтобы высказывать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен быть нонконформистом.




- 5. Самоактуализация – это не только конечное состояние, но также процесс актуализации своих возможностей. Самоактуализация – это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать.

- 6. Высшие переживания – это моменты самоактуализации ... Маслоу имеет здесь в виду то самое «внутреннее озарение», «радость от самопознания», «внезапное удивление от понимания».



- 7. Найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни – все это требует разоблачения собственной психопатологии. Вытеснение – это не лучший способ разрешения своих проблем.



Ищу себя. Кто нашел меня,
просьба вернуть

916-7009

916-7009

916-7009

А. Маслоу не считал себя психотерапевтом-практиком, однако его влияние на практику психотерапии не подвергается сомнению. Важнейшим условием эффективной психотерапии А. Маслоу считал установление доверительных отношений между клиентом и терапевтом. При этом терапевт выступает в роли равного партнера, мудрого друга, а не руководителя. В творческом общении с клиентом, он должен максимально придерживаться так называемой модели помощи даоса, то есть помощи без вмешательства, постепенно передавая все больше инициативы и ответственности самому клиенту.

Главной задачей психотерапевта является создание оптимальной доброжелательной и защищенной атмосферы для самораскрытия и самоактуализации клиента.

А. Маслоу подчеркивает, что большинство людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, страдают (испытывают фрустрацию) из-за неудовлетворения потребности в любви, уважении и реальном (а не показном) самоуважении. Выход из невротического состояния клиента Маслоу видит в пробуждении сил его самоактуализации. Психотерапевт помогает клиенту осознать свои истинные потенциальные способности, поверить в возможность их успешной практической реализации, создать атмосферу, способствующую началу этого процесса, психологически поддержать при трудностях и поощрить первые успехи на этом пути.

Спасибо за внимание!