

#### 4. PODEJŚCIE HUMANISTYCZNO-EGZYSTENCJALNE

Najbardziej zróżnicowane. Wspólne – zachowanie człowieka jest motywowane potrzebą rozwoju, dążeniem do samorealizacji. Źródłem zaburzeń są przekonania i sądy narzucone przez innych ludzi, niezgodne z rzeczywistymi potrzebami i doświadczeniami osoby. Dochodzi do zaburzenia granicy między „ja” a światem zewnętrznym. Rodzi się lęk i powoduje objawy chorobowe.

Terapia **skoncentrowana na osobie** – klient jednostką niepowtarzalną, obdarzoną własnymi zasobami możliwości rozwoju. Terapeuta ma stworzyć jedynie warunki sprzyjające rozwojowi, wyzwolić tkwiące w nim siły, aby mógł on zrozumieć własny problem i wprowadzić konstruktywne zmiany w swoim życiu. Naczelną zasadą terapii jest koncentracja na **TU i TERAZ**. Unika się powrotu do przeszłości oraz wybiegania w przyszłość.

Terapeuta ma być przyjazny, wyrozumiały i nie oceniający. Okazywane zainteresowanie i otwartość wytwarzają atmosferę bezpieczeństwa, aby klient mógł wyrażać swoje przeżycia i zachowania. Zadaniem terapeuty jest umożliwienie rozwoju, pomoc w wyzwoleniu istniejących możliwości.

Najważniejszy jest związek emocjonalny, kontakt pacjenta i terapeuty. Jakość nawiązanego kontaktu pokazuje terapeutę świat wewnętrznych przeżyć pacjenta i jego ewentualne zniekształcenia. Pacjent traktowany jest jako osoba, w której świat zewnętrzny doprowadził do ograniczenia możliwości jej rozwoju. Psychoterapia ma odblokować możliwości rozwoju poprzez usunięcie wewnętrznych ograniczeń.

Źródłem zaburzeń czy zahamowań w rozwoju są przekonania, sądy, wartości narzucone przez innych ludzi, niezgodne z rzeczywistymi doświadczeniami osoby. Psychoterapeuta potrafi w głębi osobowości pacjenta odnaleźć cechy pozytywne, konstruktywne, ma zaufanie do mądrości ludzkiego organizmu.

Pacjenci spostrzegają świat jako wrogi, dążący do ich zniszczenia. Dlatego bronią się, chowają swoje prawdziwe „ja” w otoczce ochronnej, jaka jest fałszywe ja.

##### **Zasadnicze tezy psychoterapii humanistycznej:**

- Bezwarunkowa akceptacja osoby i jej przeżyć, bez stawiania warunków i oceniania,
- Empatyczne rozumienie; wczuwanie się w Az do zobaczenia jego sytuacji jego oczyma,
- Zachowanie autentyczności własnych przekonań i ich komunikowania.

Doświadczenie istnienia jest uwikłane w podstawowe cechy ludzkiej egzystencji:

- Świadomość skończoności istnienia,
- Lęk związany z poczuciem samotności człowieka,
- Poczucie własnej odpowiedzialności za własne istnienie,
- Poczucie braku sensu istnienia.

Te właściwości ludzkiej egzystencji są zagrażające i sprawiają, że doświadczenia wpływające z relacji ze światem i ze sobą samym są często doświadczeniami wzbudzającymi negatywne uczucia, lęk egzystencjalny. Zaprzeczanie własnym doświadczeniom egzystencjalnym, oszukiwanie samego siebie i innych jest dla wielu ludzi jedynym sposobem uniknięcia przeżywania tego lęku. Lęki egzystencjalne zostają zastąpione lękami neurotycznymi.

Ludzki wyborom zawsze towarzyszy niepewność, wątpliwość sensu istnienia. Radzenie sobie z lękiem i niepewnością, poszukiwanie sensu i celu jest czynnikiem najbardziej wzbogacającym ludzkie życie.

Współcześni terapeuci humanistyczni oczekują następujących zmian w wyniku psychoterapii.:

- Rozpoznania własnego sposobu funkcjonowania,
- Samoakceptacji,
- Umacniania samego siebie,
- Zrozumienia i akceptacji innych,
- Tworzenia nowych znaczeń.

Każdy z tych rodzajów zmiany jest właściwy dla jednego z rodzajów problemów ujawnianych przez pacjenta:

- Reakcji na problemy rozszczepienia samooceny,
- Zablokowania możliwości doświadczania niedokończonej sprawy,
- Utraty sensu zdarzeń.

Zasadniczym celem pst hum. jest zmiana osobowości albo zmiana poczucia sensu życia poprzez:

- Uwolnienie naturalnych tendencji do samorozwoju,
- Zwiększenie samoświadomości,
- Wzrost samoakceptacji,
- Wzrost zrozumienia i akceptacji innych,
- Odstąpienie od systemów zaprzeczeń i nabyciem zdolności do konfrontacji z problemami egzystencjalnymi,
- Poszukiwanie sensu życia, którego najważniejszym wyrazem jest realizacja takich wartości, jak odpowiedzialność i miłość,
- Poszukiwanie wzorców idealnego człowieka.

## Rogers

Terapia skoncentrowana na kliencie, pobudza jego samodzielny rozwój, nie oddziałuje na niego. Terapia – pełna zaufania rozmowa, terapeuta wspiera ujawnianie samego siebie, może również ujawniać własne. Od zewnątrzsterowności ku wewnętrznej samokontroli. Człowiek z natury jest dobry i tylko pod wpływem zewnętrznych nacisków i niekorzystnych doświadczeń życiowych ujawnia wrogie, egocentryczne lub zaburzone zachowania. Jeśli otrzyma korzystne warunki, zrozumienie i akceptację, powróci do zdrowego rozwoju.

Ogromnie ważny problem samooceny. Relacja i napięcie pomiędzy obrazem realnym i idealnym „ja”. W czasie terapii wzrost samooceny realnej, aby oba obrazy zbliżyły się.

1. Pacjent jest w stanie uświadomić sobie i zaakceptować te strony swojej osoby i własnego życia, które są źródłem poczucia niezaspokojenia, lęku lub cierpienia. Chodzi bowiem o takie przekształcanie samego siebie oraz własnego stosunku do życia, by rosło w nim poczucie spokoju.
2. Zdolności te zostaną uruchomione, jeśli terapeuta zapewni odpowiednią atmosferę: wrażliwość i czujność, by rozumieć myśli i uczucia pacjenta tak jak istnieją one dla niego, bez diagnozowania i interpretacji. Terapeuta wyraża werbalnie to, co rozumiał z wypowiedzi i zachowań pacjenta.
3. W atmosferze akceptacji i zrozumienia pacjent sam zmienia się, Radziszowie ze swoimi problemami bardziej konstruktywnie i w sposób przystosowany. Lepiej rozumie siebie i jest dla siebie bardziej tolerancyjny. Staje się plastyczny i twórczy.

Najważniejsza osobista postawa terapeuty:

- a) empatia,
- b) akceptacja pacjenta – pozytywny szacunek bez stawiania warunków, altruistyczna serdeczność,

kongruencja – zgodność zachowania i przeżywania terapeuty, bez udawania, bez

Taka terapeutyczna relacja umożliwia i wzmacnia zachodzący u pacjenta proces samopoznawania. Pacjent jest w stanie konfrontować różne przeżycia, pragnienia i uczucia, może je wyrażać, przepracowywać i integrować ze swoim „ja”. Przestaje być zależny od opinii innych, zaczyna się kontaktować sam ze sobą i osiągnąć samoakceptację.

Terapia Rogersa jest::

- niedyrektywna,
- odzwierciedlająca,
- przeżyciowa (uczucia terapeuty),

- spotkanie (współprzeżywanie, także w grupie).

## ANALIZA EGZYSTENCJALNA I LOGOTERAPIA

Twórcą tego nurtu jest wiedeński neuropsychiatra, który czuł się głównie psychologiem V.E. Frankl. Wysunął on – obok freudowskiego „dążenia do przyjemności” oraz adlerowskiego „dążenia do mocy” – jako zasadniczą potrzebę znalezienie czy może lepiej odkrywanie sensu własnego życia. Człowiekowi bowiem nie zależy na wegetacji, ale na istnieniu. Decydujące dla egzystencji ludzkiej nie jest trwanie, ale życie z sensem. To podstawowe dążenie do znalezienia sensu życia bywa sfrustrowane i wówczas może się manifestować m.in. prowizoryczną postawą wobec życia, fatalizmem, kolektywistycznym stylem myślenia oraz fanatyzmem. Dochodzi wówczas do frustracji egzystencjalnej, której skutkiem jest nerwica noogenna. Frankl dzieli zaburzenia na trzy typy: somatyczne pseudonerwice (pochodzą z zaburzeń wegetatywnych i hormonalnych), nerwice psychogenne (pochodzą z konfliktów psychicznych) oraz nerwice noogenne (z problemów egzystencjalnych).

Na pierwszy plan sfrustrowanego poczucia sensu życia wysuwa się objaw braku zainteresowań i inicjatywy, alkoholizm, narkomania, przestępczość, koncentracja na posiadaniu i zdobywaniu pieniędzy. Innym przejawem frustracji egzystencjalnej jest przyspieszone tempo życia, które stanowi próbę samorzutnej, choć nieudanej terapii, polegającej na samozagłuszeniu się jednostki i ucieczki od pustki i nudy.

Wszystkie objawy nerwicy dają się sprowadzić do lęku przed odpowiedzialnością i do ucieczki od wolności. Wolność i odpowiedzialność to najbardziej podstawowe pojęcia terapii egzystencjalnej. Uświadamianie sobie wolności jest uświadamianiem sobie własnych, ciągle odkrywanych możliwości w konkretności osoby i konkretności sytuacji.

Podstawową tezę logoterapii (odkrywania sensu życia) jest twierdzenie: sensem życia jest samo życie. To paradoksalne z pozoru twierdzenie używa pojęcia „życie” w dwóch znaczeniach: życie faktyczne i życie fakultatywne. Dlatego człowiek ma być tym, kim tylko on jeden może być i być powinien. Od działania osoby, od jej wysiłku poszukiwań i od jej realizacji wybranych wartości zależy realizacja sensu jej konkretnego, niepowtarzalnego życia. W tym poszukiwaniu człowiek kieruje się jedynie sumieniem, które stanowi środek odkrywania sensu ukrytego w każdej sytuacji.

## PODEJSCIE SYSTEMOWE

W podejściu systemowym nie wyjaśnia się trudności pacjenta w odniesieniu do przeszłości, a zwłaszcza wpływu rodziny. Człowieka można zrozumieć przez poznanie jego najbliższego środowiska, a którym aktualnie żyje, a więc rodziny takiej, jaką jest bez sięgania do przeszłości. W terapii systemowej powinna uczestniczyć rodzina, a nie tylko pojedynczy pacjent. Pacjenta traktuje się jako osobę oddelegowaną przez rodzinę do leczenia.

Każdy przekaz (komunikat) ma dwie warstwy: treść dosłowna oraz stosunek do rozmówcy. Terapeuci zajmujący się problematyką komunikacji zwracają głównie uwagę na to, co ludzie w systemie rodzinnym przekazują sobie wzajemnie na poziomie ukrytym, utajonym. W komunikacyjnym podejściu systemowym uczy się pacjentów dostrzegać w sposobie wzajemnego porozumiewania się nie tylko treści świadome, przekazywane w sposób intencjonalny, ale także warstwę wyrażającą ustosunkowanie do rozmówcy. Komunikacja nie jest procesem liniowym o określonym początku (przyczynie) i końcu (skutku), ale należy ją ujmować w kategoriach sprzężeń zwrotnych, czyli powtarzających się wzorów wzajemnego reagowania. W psychoterapii ujawnia się pacjentom owe sprzężenia zwrotne. Dzięki temu mogą oni zmieniać istniejące relacje i uzyskać lub odzyskać kontrolę nad komunikowaniem się w rodzinie.

*Np. mąż chętnie wychodzi z domu, a żona z tego powodu narzeka. Każda z tych reakcji nasila reakcję drugiego. Mąż tym chętniej wychodzi ...*

Każde zachowanie jednej osoby prowokuje drugą do określonego postępowania. Partnerzy zwykle nie dostrzegają w swoich zachowaniach prowokacji.

Podejście systemowe ogranicza się do tego, co się dzieje tu i teraz. Patrząc z perspektywy terażniejszości, nie ma żadnej wartości szukanie tego, kto jest winien, kto zaczął. Obie osoby uczestniczą w relacji, zatem obie są współodpowiedzialne. Pacjent ma szukać w sobie tego, co prowokuje innych do zachowań niepożądanych.

Jakość granic w rodzinie ma znaczenie podstawowe. Rodzina powinna pełnić dwie funkcje: powinna dawać człowiekowi **poczucie przynależności** oraz pomagać w tworzeniu **poczucia odrębności**. Pierwszej funkcji nie może pełnić, gdy granice są zbyt sztywne, bo brak jest kontaktów między podsystemami. Drugiej funkcji nie może pełnić, kiedy granice są niewyraźne, bo trudno wtedy określać, kim się jest a kim nie.