

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ  
Книга Психология  
Том 100

ANNUAIRE DE L'UNIVERSITE DE SOFIA „ST. KLIMENT OHRIDSKI“  
FACULTE DE PHILOSOPHIE  
Livre Psychologie  
Tome 100

---

## **ВЪЗГЛЕДЪТ ЗА АЗ-А В ХУМАНИСТИЧНАТА/ ЕКЗИСТЕНЦИАЛНА ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛТАЦИЯ**

ТЕОДОРА СТОЕВА

*Катедра „Социална, трудова и педагогическа психология“*

*Теодора Стоева. ВЪЗГЛЯД НА „Я“ В ГУМАНИСТИЧНАТА/ЕКЗИСТЕНЦИАЛНА ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛТАЦИЯ*

В студии основной акцент поставлен спрямо идеи самоосознания, самоопределения и интегрирования фрагментироваани части Я, които лежат в основе открътие настоящи Я. В этой связи рекомендуется фокусиране внимание внутри, с целью развитие осознатость по отношение внутренняя жизнь.

*Teodora Stoeva. PERSPECTIVES OF “I” IN HUMANISTIC/EXSISTENTIAL THERAPY AND COUNSELING*

In this article the main accent is on the idea of self awareness, self acception and integration of the fragmented parts of I, which lie in the base of the finding of the real I. In this connection it is reccomended relocation of the intention inside, with the purpose of development of awereness in relation to internal life.

## **ВЪЗГЛЕДЪТ ЗА АЗ-А В ХУМАНИСТИЧНАТА/ЕКЗИСТЕНЦИАЛНА ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛТАЦИЯ**

През средата на ХХ в. редица практикуващи и изследователи в областта на психотерапията започват да се дистанцират от психоанализата и бихейвиоризма поради техния редуccionистки характер. До този момент на Аз-а не е било

отделяно никакво внимание, с изключение на психоаналитичните разработки, в които неговата роля само се имплицира. Акцентът е бил поставян основно върху функционалните, поведенческите и структурните елементи, които са „засенчвали“ централната роля на Аз-а. На базата на философията, социологията, теологията и антропологията възникват нови течения в психологията, които спомагат за създаването на една цялостна нова концепция за същността на човека, неговите способности и потенциал. Тези нови течения се проявяват основно в хуманистичните и екзистенциални школи, т. нар. „трета сила“ в психологията (след психоанализата и бихейвиоризма). Някои неофройдисти открито „прегръщат“ новите идеи, като въвеждат редица хуманистични и екзистенциални теми в областта на психодинамиката. Аз-ът за първи път става обект на заслужен интерес.

В хуманистичните и екзистенциални подходи като трета сила в еволюцията на психотерапията се оспорват редица фундаментални аспекти на психоанализата и бихейвиоризма. Преформулира се концептът за същност на човека в по-холистични термини. Това предефиниране на психологичния фундамент премахва акцента върху досега съществуващите детерминистични конструкти на научните модели – от типа на парадигмата стимул–реакция; ранно детски преживявания и т. н. Създава се нова представа за модели за патология и психично здраве, свързани с концептите за личен избор, отговорност, мотивация, автентичност и самотрансцендентиране. Докато психоанализата и бихейвиоризмът отреждат една пасивна роля на индивида, екзистенциално и хуманистично ориентираните психолози допускат, че индивидът има активна роля в оформянето на вътрешните си преживявания. В тази връзка детерминистичните и редуccionистки модели биват „развенчани“ за сметка на приемането на една нова доктрина на антидетерминизъм, при която се акцентира върху хуманистичната дименсия и елемента на свободна воля.

И двете течения – на екзистенциализъм и хуманизъм, се зараждат в лоно-то на феноменологията. Феноменологията е същностна методология на всички хуманистични и екзистенциални терапии. Според феноменологичния подход индивидът може да бъде разбран от гледна точка на неговите субективни преживявания без необходимостта от теоретични конструкти. Този фокус е „субективното“ в изучаването на индивида, а не „проекцията“ на определена теория върху него. Акцентът във феноменологичния метод при изучаването на човешката същност се слага върху самоосъзнаването. Тази способност за самоосъзнаване по този начин е свързана с основата на феноменологията и става ключова при осмислянето на онтологичните аспекти и психотерапевтични импликации на хуманистичните и екзистенциални теории. Феноменологията подобно на всички западни философски системи третира взаимоотношението между реалността, която съществува извън ума (обективната реалност), и раз-нообразието от мисли и идеи, които всеки от нас може да има по повод на тази реалност (субективност). Според тази система индивидът преживява феноме-

на на света, а не толкова неговата реалност. Фокус на вниманието на екзистенциалистите от своя страна са темите, които са свързани със съществуването на индивида и отношението му към света и другите. Според екзистенциализма индивидите могат да се развиват във всяка посока, добра или лоша, и само рефлексията по отношение на това, какво е добро и лошо, прави възможен избора. За разлика от него в хуманизма, акцентиращ върху индивидуалната свобода, избор и освобождение, се допуска, че човешките същества са базисно позитивни, като се развиват конструктивно при съответните условия.

### **Аз-ът във феноменологията**

*Феноменът на Аз-а.* Според Husserl Аз-ът е резултат, но не и причина на съзнателните преживявания. Само докато рефлексираме върху преживяването, присъства съзнателно усещане за Аз-а. Този аргумент показва, че Аз-ът се възприема като непостоянен конструкт. При всеки акт на интенционалност рефлексията произвежда нова и уникална интерпретация на Аз-а. В акта на рефлексивна конструкция индивидът се основава на външните стимули, на основните субективни променливи на миналия си опит и на очакванията си за бъдещето.

*Множественост на Аз-а.* Във връзка с по-горе изложеното се третира и понятието за „множественост на Аз-а“ във феноменологичната литература. Счита се, че индивидът не е един-единствен Аз, а много Аз-ове, които се променят, когато индивидът преминава от една ситуация в друга. Накратко, според тази идея индивидът става онова, което ситуацията изисква.

*Феноменология на самоизмамата.* Подобно на психоаналитичната теория, в която се посочват редица механизми на изкривяване, отричане и репресия, във феноменологията е създадена концепция за съществуването на феномена самоизмама. Тази концепция се базира на допускането, че нашите заключения не се изграждат на основата на акуратен самоанализ, а на една предразсъдъчна позиция, основана на теориите, които сме създали за себе си.

*Феноменология на множествените личности.* Феноменът на множествените личности се отнася до едно несъмнено патологично състояние, при което две или повече личности, или Аз-ове, проявяват себе си в едно човешко същество. Налице са отчетливи различия във всички съобщени случаи: в някои основната личност не осъзнава съществуването и мислите на другите; в други – налице е „виждаща всичко“ личност, която има знание и контрол върху другите личности; в трети – отделните личности имат „репрезентативна“ роля, доколкото са възплъщение на нагласите и поведението, които се забраняват от основните личности.

Създаването на повече от една персоналност се обяснява с опита на индивида да се справи с неприемливите желания и чувства, както и да избегне преживяването на вина. Забранените чувства, както и вината могат да се елиминират от индивида, защото вече принадлежат на „друг“. При съзнател-

но приемане в хода на терапията и консултацията на тези нежелани чувства необходимостта от множество Аз-ове отпада и пациентът придобива отново „цялост“.

*Илюзията за Аз-а.* Според феноменологичната позиция Аз-ът дефинира себе си чрез интеракция с „не Аз-а“. В тази връзка процесът се свързва с феномена на фигурата и фона. Допуска се, че процесът на съзнателно дефиниране на себе си прилича на човешка перцепция по отношение на неясните фигури. Преместването на фигурата и фона в подобни фигури продуцира различни перцептивни феномени. Така колкото индивидът е по-гъвкав в конструирането на значението, толкова по-адекватно ще бъде неговото знание за тази фигура. Приемането на Аз-а като един друг пример на неясна фигура означава да се приеме, че той по подобен начин ще бъде предмет на множество значими интерпретации. Колкото по-широки са границите на представата на индивида за неговото Аз, толкова по-адекватно (макар и непълно) ще бъде знанието му за самия себе си. В този смисъл се оказва, че личностната идентичност е фикция. Според феноменологичния възглед константността на Аз-а е илюзия. Аз-ът, който е дефиниран от индивида преди определен момент, не съществува като такъв в този момент. Това е не защото той се е променил, а защото са се променили интенционалните субективни променливи, на които се базира конструирането на Аз-а.

### **Феноменологична психотерапия и консултация (Laing)**

В „Разделеният Аз“ (1960) Laing прави извода, че базисната тревожност, срещу която пациентите му се защитават, може да бъде най-добре разбрана в термините на *онтологична несигурност*, която е несигурност по отношение на самото съществуване. Онтологично несигурните индивиди преживяват „разцепване“ в тяхното взаимоотношение със света. Това „разцепване“ се отнася до две релационни дименсии.

На едно определено равнище разцепването като преживяване отразява вътрешната фрагментираност, която представлява разделение в Аз-а. Това разделение е свързано с преживяването на аспекти на себе си, които са били приети, и други аспекти, които се възприемат като чужди и отхвърлени по отношение на механизма отричане. На друго равнище индивидът преживява разцепване между себе си и другите, които се възприемат като опасни и деструктивни аспекти по отношение на Аз-автономията.

Феноменът на множествената персоналност се разглежда като краен случай на онтологичната несигурност, при която индивидът се опитва да се справи с преживяването на вътрешна фрагментираност чрез създаването на множество персоналности.

По подобен начин индивидът, който има силно усещане за отчужденост по отношение на обществото, който чувства, че няма контакт с другите, или

който преживява този контакт като заплашващ и неприятен, ще се стреми да съхрани дистанция по отношение на света, за да избегне по всякакъв начин очакваната опасност.

Екзистенциалното разцепване, което онтологично несигурният индивид преживява, е означавано от Laing като *шизоидна предпоставка*. Според него терминът „шизоиден“ не трябва да се ограничава само до крайните форми на психотично и шизофрено „разцепване“, доколкото повечето индивиди преживяват до някаква степен „шизоидно разцепване“ в своя живот. Симптоматичното, защитно поведение на „средно статистическия“ индивид се различава само по степен, но не и по вид от това на „абнормните“ индивиди.

В етиологически план Laing твърди, че произходът на шизоидното разцепване е в най-ранните интеракции на индивида с другите. Това се определя от структурата на семейството, която обуславя нормалните и крайни варианти на онтологична несигурност. Според неговата теория от най-ранните интеракции на семейството си индивидът научава, че определени негови поведения се считат за добри, а други се оценяват като лоши. Той научава, че доброто поведение се възнаграждава позитивно, а лошите действия се наказват от семейството. Като резултат на наказанието и наградите индивидът започва да дефинира себе си по определен начин. Семейството става източник на неговите „добри“, или позитивни, дефиниции за себе си, както и на неговите „лоши“, или негативни, аспекти, които не би трябвало да бъдат изразявани (ментално или поведенчески), доколкото тяхната експресия заплашва не само отношенията му със семейството (и другите като цяло), но и неговите „интернални“ отношения, т. е. неговото съществуване. Опитите на индивида да отрече „лошия“ Аз водят до фрагментиране. Неизбежната „среща“ с „лошия“ Аз започва да се обяснява с външни обстоятелства. Невъзможността на индивида да контролира определени аспекти на личността може да доведе до пълно „затваряне“ на способността му да преживява. Така Laing обяснява произхода на шизоидното разцепление и шизоидните страхове. Според него опитът за справяне с „лошия“ Аз довежда до развитието на автономна идентичност. Конфликтите, свързани с идентичността по време на юношеството, Laing разглежда като опит на индивида да се „споразумее“ с „лошия“ Аз. Степента, до която той е решил тази задача, се отразява в развитието на един относително независим, а също относително шизоиден възрастен.

Според Laing в основата на сериозна шизоидна симптоматика лежи отсъствието на продължително развитие на автономна зряла идентичност. Крайният вариант на шизоидност е свързан с блокаж в развитието на индивида и по-точно с неуспешното инкорпориране на „лошия“ Аз в структурата на идентичността. Това води до невъзможност да се постигне достатъчно високо равнище на автономия. При сблъсък на индивида с неговия „лош“ Аз, заплашващ съществуването му, той започва да се стреми да бъде „добър“ през цялото време, търсейки одобрението на значимите други.

Трябва да се отбележи, че изследванията на Laing върху семейната структура оправдават подобни теоретични схващания. Оказва се, че типично шизоидните индивиди действително са получавали като отношение от страна на родителите по повод на „лошо“ поведение една крайна нетолерантност.

Подходът на Laing изисква от терапевта и консултанта психологическо присъствие и емпатичност, на чиято база да се реконструира индивидуалната ситуация на клиента и да бъдат разбрани неговите страхове, срещу които той се защитава. Емпатичната позиция и неутралността според Laing ще дадат възможност да се изследват и оценят лежащите в основата на страха теми, свързани с несигурността. Вместо „инфантилизирането“ на индивида чрез връщане в детството му се препоръчва валидизиране на правото му за автономно действие. Необходимо е терапевтът, съответно консултантът, да докажат неоснователността на страха и чувството на несигурност, които клиентът преживява, което резултира и в редуциране на защитните симптоматични реакции към другите, спрямо които клиентът изпитва нужда да се самопротектира. Вследствие на премахването на защитите индивидът е по-вероятно да постигне чувство на интегритет и онтологична сигурност.

### Аз-ът в екзистенциализма

Екзистенциалната философия се развива на базата на трудовете на Kierkegor и Jaspers. По-късните екзистенциални философи като Heidegger и Sartre са повлияни от феноменологията на Husserl. Екзистенциалните философи са фокусирани върху темите за човешкото съществуване и значението на това съществуване за индивида.

Съществуват общи елементи, свързани с третирането на Аз-а, във всички екзистенциални подходи на терапия и консултиране. Те включват следните теми:

#### 1. Автентично срещу неавтентично съществуване

Според Heidegger индивидът възприема себе си като „захвърлен“ в един несигурен и заплашващ свят. За да се защити срещу страха си, появил се в резултат на това, той започва да се убеждава, че съществуването е изпълнено със смисъл и „отворено“ за конвенция. Чрез това защитно действие съществуването на индивида става *неавтентично*. Относителната сигурност на неавтентичното съществуване има висока цена, доколкото е белязано с конвенционалност и конформност. Индивидът „умъртвява“ своето съществуване чрез самоналагане на самоограничения на своя потенциал.

Съгласно теорията на Heidegger като автентично същество индивидът признава своята индивидуалност. Докато е в автентичния модус, той се характеризира с независимост на мисълта и действието, като съответно се чувства отговорен за начина, по който преживява живота. Когато индивидът приема позицията на неавтентичност, неговите действия започват да се насочват от

конкретни представи за успех, от грандиозни фантазии за неговата собствена значимост и стремеж за превъзходство над останалите. Неавтентичният модус е свързан с възприемането на собствения Аз като притежаващ фиксирани характеристики, които трябва да се приложат, за да се постигне успех. Аз-ът, който се преживява при подобни обстоятелства, е фрагментиран и пасивен, възприемащ другите като средство за дефиниране на собствения статус. Така индивидът като неавтентично същество интерпретира себе си като жертва на другите. И обратно, докато индивидът е в автентичен модус, неговите преживявания за себе си и другите се характеризират с отвореност, гъвкавост и отговорност. В тази позиция той признава активната интерпретативна роля, която всеки има.

## 2. Несъществуване и тревожност

Заплахата от несъществуване е източник на „нормална“ тревожност, враждебност и агресия – нормална, защото заплахата е винаги присъстваща във всички индивиди. Тази тревожност (понякога наричана екзистенциална тревожност) се третира като онтологична характеристика на човека, свързана със самото съществуване. Тревожността „поразява“ ядрото на самооценката на индивида – и по-точно преживяванията на Аз-а за себе си като ценност. Това е заплахата за „разпадане“ на Аз-а и загуба на съществуването. Тя включва конфликт между съществуване и несъществуване, от една страна, и загуба на настоящата сигурност, от друга.

## 3. Съществуване и идентичност

Съществуването се третира само като интродекция на социалните норми. Самооценката, базирана на усещането за съществуване, не е просто отражение на възгледа на индивида за другите. Въпреки че включва социална свързаност, тя предполага един „собствен свят“, или усещане за Аз и чувство на идентичност. Всеки индивид се оказва по този начин не толкова продукт на социално влияние и еднакъв с останалите, а уникален и незаменим.

## 4. Трансценденталност на Аз-а

Човешките същества имат способността да трансцендентират по отношение на непосредствената ситуация и спрямо себе си. Тази способност се имплицира в термина „съществуване“. Човешките същества проявяват трансценденталната си способност в концепта за възможно; в осмислянето на миналото и бъдещето по отношение на настоящето; в уменията да осъзнават, че те са онези, които действат – т. е. да възприемат себе си като субект и обект едновременно. „Самоосъзнаването предполага самотрансцендентирание.“ Способността за трансцендентирание е основата на свободата, доколкото тя е свързана с възможността за избор.

## 5. Да-бъдеш-в-света

Да „бъдеш“ в контекста на екзистенциализма, е свързано с представата за Аз-а като „открит и „проявен“, като такъв Аз според тази философия не може да бъде субстанция или нещо фиксирано. В тази връзка Heidegger критикува виждането за Аз-а като субект, субстанция и самосъзнание, както и представата за Аз-а



като фиксиран и екстернален, като помества Аз-овостта в една темпорална концептуална рамка, имплицираща променливост. В този смисъл важността на *автентичността* в контекста на критиката на Аз-а като субстанция става ясна.

Следователно цел на екзистенциалния подход на терапия и консултация е клиентът да преживее своето съществуване като реално. Важно е той да осъзнае своето съществуване като цяло, което включва осъзнаване на своя потенциал. В екзистенциалната терапия и консултиране се акцентира върху факта, че не само трябва да се посочи на клиента, до каква степен той не е осъществил своя потенциал, но и да бъдат създадени условия той да *преживее* това. Това е важно, защото се счита, че една от характеристиките на невротичността е загубата на усещане за съществуване в индивида и опита му да бъде обективен по отношение на себе си, като се разглежда по подобие на обект или механизъм. Според теорията на екзистенциализма предлагането на индивида на нов начин на мислене за себе си е механизъм, който „структурира“ неврозата. В много подходи на терапия и консултиране се прави именно това, което всъщност продължава процеса на фрагментиране на Аз-а. Подобна терапия и консултиране могат да резултират в загуба на симптомите и тревожността, но това е така, доколкото клиентът е постигнал комфортност по отношение на културата, ограничил е своето съществуване и се е отказал от своя истински Аз.

### **Аз-ът в хуманистичната психотерапия и консултиране**

Общи теми в хуманистичната психология, свързани с третирането на Аз-а, са следните:

#### **1. Самоактуализация и автентичност**

Концепцията за самоактуализация в хуманистичната психология несъмнено е свързана с представата за самореализация във философията на Kierkegaard. Трябва да се отбележи, че Kierkegaard не може да се определи като хуманист по своята философска ориентация. В действителност той бива признат за основател на модерния екзистенциализъм. Представата за самореализация при него е свързана с убеждението му, че истинската Аз-овост „*пребивава*“ в нашата най-вътрешна същност, или ядро.

Идеята за самоактуализация имплицира виждането за съществуването на един „реален“ Аз като наша същност и ядро. Тази идея е свързана и с възгледа за автентичност, който е доразвит основно в разработките на Rogers. Няма крайна точка освен смъртта за постигане на самоактуализация. Автентичният/самоактуализиращ се индивид признава избора и отговорността си, свързана с него, проявява по-голяма автономност и резистентност спрямо културните влияния, като е по-интегриран, креативен и толерантен спрямо другите.

Автентичността в разработките на хуманистичните психолози се отнася до способността за тотално осъзнаване на себе си във взаимовръзката с другите. Това е качество на съществуване, което е резултат от потребността на



индивида да бъде „изцяло себе си“. Неавтентичността, от друга страна, се разглежда като създаваща психопатология. Тя се третира като отчуждение от своя реален Аз и като източник на невротични разстройства. Тази неавтентичност е „конформността“, доколкото тя води до самоотчуждение, което се третира като отговорно за симптомите на депресия и тревожност. Невротичната конформност се счита, че е свързана със свръхинвестиране в социалните роли и различните форми на социален контрол. Постигането на психично здраве изисква елиминиране на интернализираните структури, необходими за ранното възрастово развитие, но представляващи пречка и основен фактор за неавтентичност в зряла възраст.

## 2. Холизъм

Според холистичния принцип е необходимо множеството от фундаментални дихотомии (аз/друг; ум/тяло; съзнателно/несъзнателно; его/то), установени от метапсихологическата догма, да бъдат третирани като цялости. Въпреки философските проблеми, присъщи на тези дихотомии, в психоанализата и бихейвиоризма те се приемат безкритично. Така в психоанализата се допуска, че личността е структурирана интернално (свързано с идеята за конфликт с вътрешните сили или средата). В бихейвиоризма от своя страна се допуска, че поведението е обусловено от външни сили. В противовес на подобни възгледи хуманистичните психолози концептуализират Аз-а в термините на неговото настоящо преживяване в света. В действителност Аз-ът като феномен не може да съществува без „другия“ и „Аз-а–в–света“. В тази връзка хуманистите се подразделят на две групи в зависимост от отношението им по тази тема. Според някои от тях е необходимо да бъдат изцяло пренебрегнати фундаменталните дихотомии (интерналност/екстерналност; субект/обект). Други не са толкова крайни в убеждението си, че трябва да се „заличат“ дихотомистичните различия.

## 3. Самоосъзнаване

Идеята за значимостта на самоосъзнаването при търсенето на метод за разбиране на човешката природа, застъпена във феноменологията, се продължава в разработките на хуманистичните теории. В онтологичен план способността за самоосъзнаване се свързва с автентичността и идентичността, както и с възможността на индивида за личностен растеж, самоактуализация и интенционалност. Поради близката връзка между идентичност и самоактуализация основна цел на хуманистичните подходи на терапия и консултация е улесняването на процеса на самоосъзнаване.

## 4. Растеж и трансцендиране на Аз-а

Радикалният преход от каузалния редуccionистки, научен възглед за личностната структура към по-поетичната представа за самоосъзнаването и „да бъдеш-в-момента“ обуславя акцента, който поставят хуманистите, върху растежа, трансцендирането и креативното „отиване отвъд“ мястото, където е индивидът. Хуманистите прокламират идеята, че индивидът е едно „Същест-

во-в процес-на оставане“, уникален организъм, надарен със способността да насочва и променя посоката на своя живот. Идеята за реализиране на потенциала в себе си (терминологично назован по различен начин – самотрансцендентиране, самоосъществяване или воля за постигане на смисъл) се разглежда като вид идея, която трябва да доведе до най-високи постижения в човешкия живот. Признаването на тези уникални човешки способности е причина хуманистите да въведат реалността на преживяването и смисъла, който преди това са били игнорирани от психотерапевтите, акцентиращи върху психопатологията. Съгласно хуманистичната теория реализирането на собствения потенциал е свързано с индивидуалност, изключителност и непредсказуемост, като противоположни на регулярното, универсалното и конформисткото.

В хуманистичните теории се развиват два възгледа за самотрансцендентирането, които са неконсистентни един с друг. Според първия възглед трансцендентирането на Аз-а се счита за „онтологично“ поради това, че е фундаментална и универсална характеристика на съществуването само по себе си и че като такова то осигурява базата на всички останали способности на индивида. Съгласно втория възглед трансцендентирането на Аз-а се отнася до цялостния психо-физиологичен организъм. Може да се счита, че първият възглед осигурява философска база за изоставяне на „научната психология“, а вторият – базата за конструиране на терапевтичната система.

Във всички случаи концептът за трансцендентиране на Аз-а имплицира, че индивидът може да се третира като освободен от приписаната му от психоанализата и бихейвиоризма пасивност, свързана с детерминираност от вътрешни и външни фактори. Класическата психоанализа и бихейвиоризъм предлагат такова освобождаване, но само чрез прилагане на определени методи, предписани от теоретичните им доктрини. Според хуманистичния възглед потенциалът за промяна не е нито в терапията, нито в теорията, а е в самия пациент.

#### 5. Срещата-да бъдеш-с-друг

Според хуманистичните мислители съществуват различни начини, чрез които ние осъзнаваме другите. Чрез знанието от типа „аз-то“ ние узнаваме специфичните факти, свързани с обективната реалност. Тази форма на знание съдържа в себе си дуалността на субекта срещу обекта. Във феномена „среща“ се реализира „среща“, се реализира знание от типа „аз-ти“, при която двамата субекти учат в реципрочно взаимоотношение, като се трансформират един друг.

#### 6. Интегрираност на Аз-а

Според хуманистичните психолози истинският Аз включва вътрешни интегративни тенденции, които мотивират индивида да асимилира опита в непрекъснато усъвършенстващи се и интегрирани Аз-структури. Счита се, че това е базисна човешка тенденция, свързана с постигането на организация от по-висш порядък. Организмичният интеграционен процес, чрез който тази тенденция се актуализира, включва аспекти на Аз-а, ставащи все по-комплексни и вътрешно свързани един с друг и с аспектите на социалния свят.

## Maslow

Хуманистичните школи на консултиране и психотерапия като цяло акцентират върху преживяването на индивида тук-и-сега, при което той открива истинския си Аз. Това може да се осъществи, когато неговите базисни потребности са удовлетворени. Maslow твърди, че човешките същества функционират според една йерархия от потребности. Потребностите, които се намират на ниските равнища, са важни за поддържането на живота и включват нуждата от храна, дом и интимност. Потребностите, които се намират на по-високо равнище, са свързани с вътрешната необходимост на човешките същества да използват *смисъла* като средство за самоактуализация. На най-висшите равнища на йерархия се намират потребностите, чието задоволяване открива възможности за върхови изживявания, които могат да улеснят самоактуализацията.

Maslow разглежда въпроса за холистичната трансцендентност на дихотомните категории субект/обект, говорейки за една „възвишена“ любов. При нея се осъществява идентификация на възприемачия и възприемания, сливане, при което онова, което е било две, се превръща в едно ново цяло и единство. Според Maslow самоактуализиращият се индивид е по-способен да се слее със света, или с онова, което преди е било „не Аз“. Това цялостно взаимно преживяване на другия е нещо различно от „аз-то“ взаимоотношенията, при които обектът се преживява като нещо отделно от субекта.

Идеята за растеж и трансцендиране на Аз-а при Maslow се отнася до възгледа му за стремежа на човешките същества към личностна реализация или „онова, което хората наричат добри ценности – на любезност, кураж, честност, любов, неегоистичност и доброта“. Тези по-високи ценности Maslow отнася в психотерапевтичен план към дименсиите на преживяването, включващи и „креативност, Аз, растеж, его-трансцендентност, обективност, антономия, идентичност, психично здраве.

Maslow разглежда феномена „среща“, или „да-си–с другите“, като преживяващо знание, което улеснява личностния растеж и *самооткриване*. Срещата като „едно фино разбиране“ за другия човек подкрепя „усещането за личност и за идентичност“, както и образа за себе си, самоприемането и едно чувство на „стойностна любов“. В този смисъл срещата, третирана като любов и грижа за другия, се разглежда като подкрепяща както за даващия, така и за реципиента.

## May

Според May източникът на идентичността лежи в автентичното преживяване на себе си във всеки момент. В този смисъл преживяването „аз съм“ се третира като източник на Аз-овостта, защото се отнася до центъра на субективния опит. May също защитава холистичния възглед, заявявайки, че разглеждането на човека или като субект, или като обект „резултира в изгубване на живия, съществуващ индивид“. Според него психоаналитичната дисекция не дава възможност човешкото преживяване да се обясни напълно. Той счита,

че преживяванията на съзнанието водят до едно пре моделиране на света. Аз-ът е свързан с обектите и обектите – с Аз-а, по един неделим начин. Аз-ът участва в света, като също го наблюдава. Нито Аз-ът, нито светът, като отделни полюси, могат да бъдат „мислени“ един без друг.

Мау застъпва един неонтологичен възглед за трансцендентирането на Аз-а, според който този процес е условен и подчинен на различни фактори – като страх, липса на самоосъзнатост и потискаща среда. Така способността за трансцендентирање на Аз-а може да бъде потисната или скрита, до която индивидът може даже да не знае, че притежава такъв потенциал.

Според теорията на Мау автентичната реализация на Аз-а може да бъде възпрепятствана от идентификациите. В тази връзка неврозите са третирани като възникващи от „разпиляването на себе си в участие и идентификация с другите, докато собственото съществуване се изпразни“.

Мау счита, че психично здравото развитие изисква индивидът да поеме отговорност за себе си, вместо да допуска да бъде дефиниран от влиянието на другите. Той описва 4 етапа на развитие на съзнанието и самосъзнанието.

На първия етап – на *невинността*, индивидът няма съзнателни преживявания. Вторият етап, на *бунта*, обхваща юношеската възраст и се характеризира с реактивно опозиционно съзнание, третирано като първа проява на вътрешна сила. Третият етап, на *обикновената самоосъзнатост*, се достига, когато индивидът е способен да поеме отговорност за действията си. Четвъртият етап е на *креативната самоосъзнатост*. На него индивидът е способен да достига до „пикови преживявания“, свързани с момента, когато Аз-ът се трансцендентира. Преживяването на такива моменти на инсайт за истинския Аз според Мау означава зрялост.

Цел на психотерапията трябва да бъде „постигането на усещането за съществуване“. В този смисъл Мау поставя акцента върху феноменологичното, свързано с постигането на по-висша степен на самоосъзнатост, водещо до прозрение за същинския Аз.

### Frankle

Според Frankle ключов момент в логотерапията е трансцендентирането на Аз-а, който той третира като същност на съществуването. За него трансцендентирането на Аз-а притежава както онтологични, така и неонтологични аспекти. Онтологичните аспекти са свързани с представянето на самотрансцендентирането като „същност на съществуването“, което означава универсална негова характеристика. Неонтологичните аспекти са свързани с представянето на самотрансцендентирането като подчинено на редица фактори (страх, потискаща среда), водещи до неговото изтласкване в несъзнателното и „забравяне“. В този смисъл логотерапията е създадена, за да помогне на индивида да освободи естествените процеси на трансцендентирање на Аз-а.

## Perls

Perls е създател на гещалтподхода в терапията и консултацията. Неговото обучение е свързано с психоанализата. По-късно в своето професионално развитие той е бил повлиян от идеите на екзистенциализма, свързани с индивидуалната отговорност за мислите, чувствата и действията, непосредствените преживявания и „аз-ти“ взаимовръзката.

Значението на немската дума „гещалт“ като цяло, конфигурация заема централно място в теорията на Perls. Гещалтът според Perls се отнася до цялостността на завършените действия и преживявания, както и до интеграцията на „разцепените“ части на личността в едно самоактуализиращо се цяло. Концепцията за фигура фон е също основна в теорията на Perls за потребностите и тяхното удовлетворяване, осъществяващо се съобразно тенденцията за самоактуализация.

Според Perls в индивида съществува тенденцията да създава смислови цялости на базата на своите перцептуални полета. Извличането на значение от перцептуалното поле е свързано с някои важни допускания, които Perls прави за Аз-а.

В теорията на Perls Аз-ът е вътрешно свързан с осъзнаването – по-точно осъзнаването тук и сега – така, че рефлексията на минали и очаквани бъдещи събития се пречупва през призмата на преживяването на настоящето от възприемащия субект. Това е една от причините, поради която в гещалтпсихологията се поставя акцент върху *феноменологията*.

В теорията на Perls концептът за холизъм е свързан с важни допускания за Аз-а. Трябва да се отбележи, че този концепт е базиран на 3 предпоставки: 1) всички аспекти на преживяването са вътрешно свързани и така модифицирането на един от елементите повлиява всички останали; 2) не е възможно да се редуцира преживяването до компоненти или субединици; 3) индивидът е нещо повече от сумата на интрапсихичните части.

Perls счита, че потребността от интеграция е фундаментална характеристика на човешката природа. Така в гещалттерапията и консултацията усилията са насочени към поощряване на интеграцията, довеждаща до обединяване на отделните психични части, което става основа за постигане на хомеостатичен баланс на Аз-а. В този смисъл Аз-ът е холистична функционална единица.

Също така концептът за холизъм в теорията на Perls е свързан и с идеята, че Аз-ът е немислимият „друг“ и че „Аз-ът и светът“ са едно цяло, като различието между вътрешно и външно се явява доста съмнително, ако не и невалидно. Окуражаването на изследването в гещалттерапията и консултацията на тук и сега съществуването, или на това „да-бъдеш-в света“, е всъщност диалектиката на Аз-а и другия. Тази идея се експлицира в концепта за преживяването като функция на „границата между организма и средата“. Понеже преживяването функционира на тази граница, то е „контакт-граница“ в действие, като неговата активност формира фигурата и фона. Така в концепта за преживяването се залага идеята за неделимата връзка между Аз-а и външните обекти.

Аз-ът в гешалттеорията се явява свързан и с идеята за уникалния потенциал на индивида. Съгласно идеята за самоактуализация индивидите трябва да станат онова, което са в действителност, реализирайки своя същностен потенциал. Тази актуализация на Аз-а се осъществява във взаимовръзката между преживяващия субект и средата, в която е включен.

Според теорията на Perls актуализацията зависи от *контакта*, от интерперсоналните отношения, в които индивидът реализира истинската си същност и става онова, което е. Идеята за *граница на контакта* в теорията на Perls има специфични импликации за Аз-а. Границата на контакта, отразяваща точката на взаимодействие на индивида и средата, конституира Аз-а. Според Perls там, където Аз-ът се сблъска с „чуждо“, его-то придобива битие, започва да функционира, да съществува, като определя границата между лично и нелично „поле“. По този начин системата от отговори, или контакти, на индивида със средата включва процеси на идентификация и дезидентификация. Осъзнаването на Аз-а и „не Аз-а“ конституира его-то. При психично здравия индивид его-то, самоосъзнаването включва организмични нужди и функции. В такъв случай организъмът функционира като цяло. Поведението е в съответствие с вътрешните нужди, а не с външните изисквания, или „трябвания“. В самоосъзнаването се включват всички аспекти на индивида – телесни, ментални, емоционални; няма части, които да са изолирани.

Чрез концепта за граница на контакта в теорията на Perls са осмислени някои форми на психологическа защита на личността, свързани с определен „модус“ на съществуване на Аз-а. Тези форми на психологическа защита са интроекция, проекция, сливане, ретрофлексия.

Интроекцията в буквален смисъл означава запазване на структурата на нещата при тяхното приемане, при хранене, докато организъмът в същото време изисква тяхната деструкция, за да се реализира процесът на асимилация. Така интроектът, който не е бил „сдъвкан“, а просто „погълнат“, остава като чуждо тяло в системата. Психологически интроекцията означава безкритично приемане на концепти, стандарти и ценности. Индивидът, който хабитуално използва интроекцията, не развива своя персоналност. Интроекцията на конфликтни или несъвместими ценности или понятия води до личностна дезинтеграция. При интроекцията границата между Аз-а и света е „преместена“ навътре в Аз-а, така че „истинският“ Аз остава малък.

Интроекцията за Perls е противоположен механизъм на асимилацията, която се разглежда като центриран-към-Аз-а процес на селективна абсорбция и интеграция на знанието в схема, без да се запазва и „другостта“ на това знание. В този смисъл асимилацията се третира като подходящ механизъм, чрез който се допуска другите да ни влияят, за разлика от интроекцията, третирана като деструктивна спрямо Аз-а и индивидуалността.

При проекцията във външния свят се поместват онези части от собствената личност, с които индивидът отказва да се идентифицира. Проектиращият индивид не може задоволително да разграничава вътрешния от външния свят.

Чувствата на вина довеждат до проекция на обвинение по отношение на някой друг. Проекцията дава временно облекчение, но предотвратява контакта, идентификацията и отговорността. При този защитен механизъм границата между Аз-а и света се разширява по отношение на света, като аспекти от собствената личност, които са неприемливи, се изместват извън Аз-а и се проектират върху света. По този начин при проекцията границата между Аз-а и света е преместена значително извън Аз-а, така че Аз-ът се оказва „разширен“.

Сливането е налице, когато индивидът не чувства граница между себе си и средата. Това състояние е типично за новородените и възрастните в момент на екзалтация или крайна концентрация. Продължителното състояние на сливане, при което индивидът не може да разграничи себе си от другите, е патологично. При действието на този защитен механизъм Аз-ът не съществува.

При ретрофлексията някои функции, които първоначално са насочени от индивида към света, променят своята посока обратно по отношение на индивида. Нарцисизмът е пример за това. Агресията и омразата като социално неприемливи чувства и поведение се обръщат и пренасочват към индивида. Подобно поведение е реакция срещу очакването на враждебност и фрустрация от страна на обществото. Резултатът е разцепване на личността между Аз-а като правещ и Аз-а като получаващ. „Използващият ретрофлексията знае къде да тегли граничната линия между себе си и средата и той я тегли точно по средата, но по средата на себе си.“ Така Аз-ът му се оказва „разцепен“ на две.

Механизмите на интроекция, проекция, сливане и ретрофлексия в своята крайна или патологична форма са характерни за невротичната защита. Независимо в коя от тези форми е представена неврозата, тя е резултат на неправилна идентификация, свързана с Аз-а и другите, водеща до дезинтеграция в личността и липса на координация в мисълта и действието. Поведението е ригидно и натрапливо-компулсивно вместо спонтанно. Усилията на невротичния индивид се пренасочват от самоактуализация към актуализация на Аз-образ, който представлява нереалистичен концепт на индивида за това, какво той трябва да бъде. Невротичният индивид в този смисъл не е цялостен, доколкото части от Аз-а, които са неконсистентни с Аз-образа му, се отхвърлят и отчуждават.

„Психично здравият индивид, чиято реализация е цел на гешалттерапията и консултацията, е индивид, който живее в разумен контакт с обществото, който не е нито погълнат, нито оттеглил се от него.“ Това според гешалтпсихологията е добре интегрираната личност. При нея граничната линия е точно между Аз-а и другите, нито заемаща територия от другите, нито отдаваща територия от Аз-а. Цел на гешалттерапията и консултацията е създаването на такъв индивид.

В термините на взаимовръзка на индивида със средата цел на терапията и консултацията е установяването на контакт и нормална интеракция, заместващи абнормните ретрофлексия, интроекция, проекция и сливане чрез асимилация. Това означава, че граничната линия между Аз-а и другия ще бъде точно между тях, а не навътре или навън от „собствената територия“ на Аз-а.



От гледна точка на патологията като нарушение във функцията на Аз-а (его-то, в термините на гещалтпсихологията) цел на терапията и консултацията е възстановяването на интегративната функция на Аз-а. Това означава *при-свояване* на отчуждените части от собствената личност отново в Аз-а.

Доколкото невротата в контекста на теорията на Perls се третира и като застои, или стагнация на растежа, цел на терапията и консултацията е поощряването на израстването. Насочването на вниманието на клиента към вътрешния, организмичен (а не външен) контрол дава възможност на индивида да актуализира истинския си Аз, а не Аз-образа си. Невротикът е незрял, зависим от другите, така че гещалттерапевтите окуражават съзряването и независимостта и прехода от подкрепа на средата към самоподкрепа.

Основен акцент в процеса на гещалттерапия и консултиране е фокусът върху настоящия проблем. В този смисъл гещалтподходът се отнася към категорията на подходите, свързани с преживяването. От клиента се иска да преживява и осъзнава колкото е възможно повече неща, свързани с него – жестове, дишане и т. н. Доколкото клиентът преживява начина, по който блокира или „възпрепятства“ себе си, той става по-осъзнат за онова, което е той в действителност, за своя истински Аз. Фокусът върху Аз-а, или лицето, което преживява или осъзнава, помества отговорността върху клиента за чувствата, мислите и действията.

Доколкото според теорията на Perls невротата е симптом на стагнация в израстването, лечението не е терапия, а метод за възстановяване на растежа. Това всъщност се реализира чрез гещалтупражненията. Целта е да се открие Аз-ът, като това не се постига с интроспекция, а с действие. В тази връзка голяма част от упражненията са насочени към развитие на осъзнатост за себе си (на собствения Аз) чрез техниките на припомняне, на засилване на телесните усещания, на преживяванията на непрекъснатост на емоцията, на „слушането“ на вътрешната реч, или собственото вербализиране; и на интегративното осъзнаване по отношение на всички организмични аспекти – ментални, емоционални и телесни.

Perls има специален принос по отношение на концептуализацията на Аз-а. В тази връзка от значение са концепциите, свързани с полевата теория и акцента върху интерперсоналните отношения. Според теорията на Perls няма Аз без друг, което разграничава понятието за Аз от понятието за мен. Съгласно неговата теория колкото по-осъзнати сме като цяло, толкова по-осъзнати ставаме за себе си. Също така Перлс твърди, че индивидите стават по-самоосъзнати на базата на контакта с другите и по-малко самоосъзнати, когато са ангажирани в изолирана саморефлексия и имат ограничено взаимодействие със света около себе си. В тази връзка се третира и понятието за самоактуализация като зависещо от *контакта*, или интерперсоналното взаимодействие, в което индивидът реализира истинския си Аз. Акцентът върху Аз-а като зависим от интерперсоналността довежда до твърдението за Аз-а като процес. Така Аз-

ът, индивидуалността и автономността на индивида, които са акцентирани в гешалтпсихологията, изискват интерперсонална контекстуализация. Оказва се, че „общото“, социалното и индивидуалното са полюси, които се определят и детерминират един друг.

### Rogers

Rogers, основател на клиент-центрираната терапия, е оказал огромно влияние в областта на консултирането, психотерапията и обучението като цяло. Теорията, върху която се базира подходът на Rogers, е една от най-добрите примери за феноменологично ориентирана теория за личността, която има директна връзка с клиничната практика. Нейните философски и психологични източници са свързани с феноменологичната психология на Husserl, трансценденталната феноменология на Kant и гешалтиската представа за холистичната същност на феномена. Концептът за Аз-а и субективните заключения на индивида за Аз-а са централна тема в произведенията на Rogers. Приемайки един недвусмислено оптимистичен възглед за човешката същност, Rogers твърди, че всички човешки същества се стремят към *самоактуализация*, което е „подтикът да станеш автономен, да се развиваш и да съзряваш – тенденцията да изразяваш и да активираш всички способности на организма“. Според него този подтик може да стане по-малко явен, „заразен“ от самоналожени защити, резултат на неавтентични интеракции със значимите други, което води до субективното преживяване на фрагментирано ограничено израстване и развитие. Rogers твърди, че терапевтичният процес е възможност за клиента да изследва своите субективни преживявания на света, да прояви фрагментиращите защити и да започне да освобождава и да реинтегрира техния потенциал за съществуването, като постигне чувство на автономия и по-пряка експресия на заложената в себе си тенденция за актуализация.

Тенденцията за актуализация е основен конструкт в теорията на Rogers. Тя се третира като вътрешно присъща тенденция на организма да развие своите способности по начин, който служи за поддържане на организма. От своя страна тенденцията към самоактуализация представлява форма на по-общата тенденция към актуализация „в тази част от преживяването на организма, което е символизирано в Аз-а“. Реализацията на тенденцията към самоактуализация довежда до постигане на истинския Аз. Според теорията на Rogers актуализирането на Аз-а е свързано с потребностите от позитивно отношение и позитивно самоотношение. Позитивното отношение се отнася до удовлетворяването на личността при получаване на одобрение от другите и фрустрация при получаване на неодобрение, а позитивното самоотношение – до одобрение и неодобрение от самия себе си.

Понятието за Аз-а, което е централно за теорията на Rogers, представлява един организиран, консистентен концептуален гешалт, съставен от перцепции за характеристики на „Аз-а“ или „мен“ и перцепции за взаимоотношението на

„Аз“ или „мен“ с другите и различни аспекти на живота. Този патерн се третира като една съзнателна или потенциално съзнателна част от психологическата структура на индивида. Въпреки че Аз-ът се променя, той запазва своята кохерентност и организация.

Според теорията на Rogers Аз-структурата на индивида включва представи и концепти за характеристики, които той в най-голяма степен желае да притежава, отразяващи идеалния му Аз. Този идеален Аз е Аз-концептът, който индивидът желае да притежава. Различието между възприемания<sup>1</sup> и идеалния Аз и тяхното несъответствие обуславят голяма част от емоционалните нарушения. В тази връзка основна цел на този подход на психотерапия и консултиране е „приближаването“ на идеалния и възприемания Аз, свързано с механизма на самоприемане, реализиращо се в терапевтичния процес.

Друго понятие в теорията на Rogers, имащо отношение към темата за Аз-а, е понятието за конгруентност и психологическо приспособяване. Психологическото приспособяване се третира като свързано с конгруентност, а психологическото неприспособяване – като свързано с неконгруентност. Конгруентността и неконгруентността се разглеждат по отношение на взаимовръзката между Аз-а и опита (преживяването). Конгруентността на Аз-а е преживяното състояние, при което Аз-преживяванията са акуратно символизирани (представени) в Аз-концепта, който в този случай представлява едно интегрирано цяло. От своя страна неконгруентността между Аз-а и преживяванията представлява несъответствие между възприемания Аз и актуалното преживяване, придружавано от напрежение, вътрешно объркване и несъгласувано поведение, резултат от конфликт между тенденциите за актуализиране и самоактуализиране. В тази връзка психологическото приспособяване се явява състояние, което съществува, когато организмът действа защитно, когато отрича или изкривява значими преживявания в съзнанието, водещо до несъответствие между Аз-а и преживяването. От своя страна психологическото приспособяване, както споменахме, е свързано с конгруентност и с пълна откритост към преживяването и опита, резултат на отсъствие на всякаква защитност.

Според теорията на Rogers психичното здраве се свързва с конгруентност, която се осъществява, когато всички преживявания в организма станат достъпни за Аз-а. Конгруентността възниква, когато индивидът преживява безусловно позитивно отношение и емпатия, свързани с отношението на приемане на другите хора към него. В този смисъл се счита, че най-важните психологически условия на терапия и консултация, отразяващи отношението на терапевта, съответно консултанта, към клиента, са първо, на безусловно

---

<sup>1</sup> В теорията на Rogers понятието за възприемания Аз не трябва да се смесва с понятието за реален Аз. Понятието за реален Аз отразява перцепции за характеристики, които индивидът притежава в действителност, а понятието за възприеман Аз имплицира наличието и на изопачени перцепции за характеристики, които индивидът не притежава в действителност, което е със защитна функция.

позитивно отношение (свързано с неосъждане и приемане) и второ, наличието на емпатия, свързано с възприемане на „вътрешната гледна точка на другия“ и съпреживяване. Съгласно теорията на Роджерс, когато един индивид се третира с „условна любов“, преживяванията, които са били неодобрили, обикновено от родителите, стават недостъпни за Аз-а – като те са или отречени, или изкривени в съзнанието, резултиращо в неконгруентност на този индивид. В терапевтичната атмосфера на безусловно позитивно отношение и уважение клиентът прекратява защитността си по отношение на преди това неприеманите и осъждани преживявания. По този начин преживяванията стават достъпни за Аз-а, могат да се интегрират в него, водещо до конгруентност и психологическо приспособяване. В тази връзка Роджерс казва, че „може би най-важната промяна в терапията е навлизането на клиента в съзнанието на преживявания, които преди това не е осъзнавал“.

Според Rogers индивид, който е преживял безусловно позитивно отношение от страна на друг индивид, ще развие позитивно отношение към себе си. Липсата на позитивно отношение към себе си довежда до селективно възприемане на преживявания, като онези от тях, които се възприемат като приемливи, се символизируют акуратно в съзнанието, а онези, които се възприемат като неприемливи, се изопачават или отричат от съзнанието. Така наличието на Аз-преживявания, които не са организирани в Аз-структура, в акуратно символизиран вид, води до някаква форма на несъответствие между Аз-а и преживяванията, в уязвимост и психологическо неприспособяване. От тази гледна точка развитието на позитивно отношение към себе си е основна цел в терапията и консултацията. Rogers казва, че „основната фасилитираща терапевтичния процес нагласа е уважението и обгрижването на клиента, водещо до завишаване на самооценката на последния. Позитивното отношение, неосъждащата нагласа към себе си водят до „снемане“ на защитата, свързано с потискане и присвояване на онези части и преживявания на Аз-а, които са били отречени и отчуждени от неговата структура като лоши и неприемливи. Резултатът е постигането на цялостен и интегриран Аз.“

Процесът на терапия и консултиране, свързан с разширяване на диапазона на преживявани чувства – от приетите до тотално изопачените от съзнанието – довежда до интегриране на Аз-а. „Това е процес, чрез който човек става своя организъм – без самоизмама, без изкривяване.“ С напредването на консултативния процес клиентът започва да приема и присвоява все повече чувства, които до този момент е отричал. Премайна се през етапа, на който клиентът *се отнася* към Аз-преживяванията като към обекти и „към Аз-а като към един рефлектиран обект, съществуващ основно в другите“. На последния етап преживяването е спонтанно. Аз-ът не се преживява като възприеман обект, а повече като „чувства“ в процеса. В терапевтичния процес клиентът изследва своите нагласи и чувства. Реакцията му е едновременно и страх, и позитивен интерес по отношение на неконсистентността и противоречията, открити в

собствения му Аз. В условията на безопасна психологическа обстановка, каквато е терапевтичната среда, при срещата с този Аз се развива отношение на честност, а не на защитност и самоизмама. Като резултат на все по-задълбочаващото се самоизследване недопуснатите до този момент преживявания в съзнанието биват разкрити. Преживяванията, неконсистентни с Аз-концепта – преди това отречени и изопачени, се символизират в съзнанието. Навлизането на преди това отречените преживявания в съзнанието налага реорганизация на Аз-а. Реорганизацията на Аз-а започва с промяна на перцепциите и нагласата към себе си. Клиентът възприема себе си по-позитивно, като по-адекватна личност. Нараства приемането му на самия него. Тази промяна на перцепцията за себе си трябва да започне преди осъзнаването и приемането от страна на клиента на отречените преживявания. Допускането на повече факти, свързани с преживяванията и опита в съзнанието, довежда до по-реалистична оценка за себе си, взаимоотношенията и средата и до поместване на стандарта за оценка вътре в самия него. Така локусът за оценка на себе си и света става интернален, а не екстернален, т. е. индивидът започва да се доверява на собственото си мнение и преценка, а не на мнението и преценката на другите.

Промяната в Аз-а може да е по-голяма или по-малка, съпътствана от повече или по-малко болка и обърканост. По-голяма или по-малка по степен дезорганизираност може да предшества крайната организация, като процесът е възможно да флукутира. Емоциите, които съпътстват този процес, макар и флукутиращ, са основно свързани със страх и депресия. Те не са консистентни с актуалния процес, така че един дълбок инсайт може да бъде следван от силно отчаяние.

Процесът на реорганизация на Аз-а, на „ставането на самия себе си“, или „ставането личност“, включва различни аспекти. Един от тях може да се назове проникване зад маската. В атмосферата на неосъдителност, топлина и приемане на терапевтичния процес клиентът започва да изоставя фалшивия „гард“, ролите, маските, като се опитва да открие нещо по-истинско в себе си. Клиентът изследва себе си и преживяванията си, а при срещата с противоречия в самия него открива и фасадата, зад която се е прикривал. Клиентът може да открие, че не е притежавал индивидуален Аз, а е съществувал само във връзка с ценностите и изискванията на другите. Тези разкрития се базират на „една принуждаваща индивида потребност да търси и стане себе си“.

Съществуването в модуса на реалния Аз означава преживяване на чувствата до техния краен предел, така че индивидът да е своя гняв, страх, любов и т. н. Налице е „свободно преживяване на актуалните сензорни и висцерални реакции на организма без много усилия за свързването на тези преживявания с Аз-а“. Това обикновено се придружава с убеждението, че този материал не принадлежи и не може да бъде организиран в Аз-а. Крайната точка на този процес е свързана с откритието на клиента, че той може да *бъде* своите преживявания при цялото им многообразие и повърхностна противоречивост; че

той може да дефинира себе си на базата на своите преживявания, вместо да се опитва да налага някаква дефиниция за себе си, не допускайки в съзнанието си онези елементи, които не ѝ пасват. В преживяванията на тези елементи на Аз-а възникват единство и хармония, патерн. Всички тези преживявания са част от потенциалния Аз, който е бил открит.

Процесът на терапия и консултиране не е решаване на проблем, преживяване на чувства, водещо до разкриване на „същността на индивида“. Вместо да действа в термините на очаквания на другите, индивидът действа в термините на своите собствени преживявания. Пълното осъзнаване на тези преживявания, постигнато в терапията и консултацията, дава възможност клиентът да *стане* (в съзнанието) онова, което *е* (в преживяванията) – реализирайки истинския си Аз и себе си като пълноценно функциониращ човешки организъм.

Така в процеса на терапия и консултация клиентът преживява изцяло в съзнанието си чувствата, които в миналото не са имали достъп до съзнанието или са били допуснати в него изопачени. В резултат на това Аз-концептът на индивида се реорганизира, като асимилира и интегрира тези преживявания, които преди това са били отречени и изопачени. С реорганизирането на Аз-структурата Аз-концептът увеличава конгруентността с преживяванията. Защитността намалява. Повишава се способността на индивида да преживява всякакъв вид опитност без чувство на заплахата, доколкото като резултат на самоприемането на себе си такъв, какъвто е в неговия Аз-концепт, се интегрират и неприемливите (до този момент) аспекти на личността му. Така индивидът не престава да проявява защитност по отношение на чувства, които до момента е отричал (гняв, омраза), и по отношение на ситуации, заплашващи съществуващия в него Аз-концепт (ситуации, в които проявата му като страхливец ще бъде заплахата за оценката му за себе си като смел).

В тази връзка постигането на интегрираност, обединена организираност и цялостност на Аз-а в процеса на терапия и консултация има за основен резултат, в термините на Rogers – откритост на преживяванията. Получавайки позитивно отношение от другите индивиди (в случая терапевта, респективно консултанта) и развивайки позитивно самоотношение, клиентът „се открива“ към своите преживявания и опитности. Освободеният от защитност възприема и преработва стимулите без селективност и изкривяване. В този смисъл е намалено самоосъзнаването, третирано в термините на саморегулаторен механизъм, „цензуриращ“ постъпващите преживявания съобразно тяхното съответствие с желания Аз-образ. Налице е флуидност на преживяването, при което Аз-ът възниква от преживяваната конкретна ситуация. Това е нов, в термите на Rogers, модус на живеене, при който индивидът престава да мисли и прогнозира какво ще прави и как ще се представя в определена ситуация. Той действа съобразно конкретните изисквания на тази ситуация, а не според някакъв Аз-образ, налагащ му да реализира определен тип, независим от обстоятелствата, поведение (например Аз-образът на любезен човек може да наложи

поведение, което да е в разрез със ситуация, която да изисква дори агресивно отстояване на собствените интереси). В този смисъл Аз-ът се явява в движение и промяна, а не относително устойчив, какъвто е Аз-образът. Единствената стабилна личностна характеристика следователно е откритостта към опита.

Ключов момент в клиент-центрираната терапия и консултация е, че начинът, по който клиентът възприема обектите в своя феноменален свят – преживяванията, другите хора, Аз-а, претърпява промяна. Rogers също така дефинира психотерапията от феноменологична гледна точка, заявявайки, че пълнотата на преживяванията, което се осигурява в терапевтични условия, прави способен индивида да осъществи по-адекватна диференциация на феноменалния си Аз от неговата връзка с външната реалност. Резултат на терапията е още и постигането на самонасоченост и възприемането на локуса на оценка и избор в Аз-а, а не в другите.

\* \* \*

Може да се обобщи, че в хуманистичната/екзистенциална школа основният акцент се поставя върху трансцендентирането на Аз-а и холизма (включително и по отношение на Аз-структурата). Процесът на интернализация при формирането на Аз-а се отрича и дори се счита за неблагоприятен за психичното здраве и личностен растеж.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Frankle V. (1976). *Psychotherapy and Existenzialism*.  
Heidegger M. (1927). *Being and Time*. N. Y.  
Husserls E. (1948). *Expirience and Judgment*. London.  
Jaspers K. (1964). *Psychologie der Weltanschaungen* in Friedman (ed.) *The World of Existenzialism*.  
Laing R. (1961). *Self and others*. Penguin.  
May R. (1968). *Existential Psychology*. N. Y.  
Maslow A. (1968). *Toward of Psycholgy of Being*. Princeton.  
Perls F. (1969). *Gestalt therapy. Verbatim*. N. Y.  
Rogers C. (1961). *On being a person*. Boston.