

Откъс от “Самовнушението в древността и днес”

преработено и разширено издание, 2011

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,
ISBN 978-954-420-283-5

Хуманистична психотерапия

“Хуманистичната психотерапия” възниква след 60-те години на ХХ век като психо-терапевтично приложение на “Хуманистичната психология” – направление в психологията, което поставя човека и неговите нужди на първо място. Нейни създатели са американските психолози Abraham Maslow (1908-1970 г.), Carl Rogers (1902-1987 г.) и Rollo May (1909-1994 г.). Маслоу и Роджерс разработват тезата, че във всеки човек съществува вътрешен стремеж към самореализация, която обаче може да бъде блокирана от превратностите на съдбата и лошата социална адаптация на личността. Блокиращите фактори обаче могат да бъдат отблокирани с помощта на психотерапия, в която пациентът да получи безусловно съчувствие, изразяващо се в съпреживяване на неговите емоции, чувства и мисли от психотерапевт. Маслоу приема, че съществуват основни нужди, които следва да бъдат задоволени, за да може човек да се почувства щастлив. Той предлага йерархична пирамида на човешките потребности, в основата на която е телесното, а върхът е себerealизацията:

1. Телесни нужди – храна вода, сън, здраве;
2. Сигурност – безопасност, подслон, обезпеченост;
3. Принадлежност – любов, семейство, общност;
4. Увереност – уважение, самоуважение, слава;
5. Самоусъвършенстване – духовност, учение, постижения.

Самият Маслоу не е акцентирал върху универсалността на тази психична пирамида и е приемал, че тя при всеки конкретен индивид трябва да бъде съобразена с неговите особености. Според нобеловия лауреат за медицина и откривател на витамин С Albert Szent-György (1893-1986 г.), който в личен план е един от най-ярките изразители на хуманистичната философия: “... щастието по същество представлява реализиране на самия себе си. Това е състояние, при което са удовлетворени всички материални и духовни потребности. Удоволствието, това е удовлетворение на някаква

потребност и не може да има голямо наслаждение без наличието на голяма потребност.”

В тези думи не е трудно обаче да се открие присъствието на вътрешно противоречие. То се изразява в конфликта между “задоволеността” и “потребността” в следните две твърдения:

1. щастие е “състояние, при което са **задоволени** всички твои материални и духовни потребности”;

2. “не може да има голямо наслаждение без наличието на голяма **потребност**”.

В този стремеж самото постигане на целта напълно обезсмисля самата цел, защото с достигането ѝ тя се самоунищожава като такава. Това се илюстрира със стиха на Валери Петров:

Ти мечта за часовника точен.

Днес го имаш. Но нямаш мечта.

Валери Петров, “*Juvenis dum sumus*”

Представата за щастие и себerealизация, очевидно, не може да се побере в списъка на крайномерните материални потребности и Александър Геров е прав, когато казва:

Човек не може да понася щастие.

Копнежа за щастие му е достатъчен.

Александър Геров, “*Абсурд*”

За да бъде трайно, щастие трябва да бъде отнесено към безкрайността, към неосъществимите цели, към непокоримите върхове, когато самото движение към тях, само по себе си е цел. Тази цел не може да бъде външна. Тя е вътре в човека, но често е затрупана с боклуците на ежедневието и поради това и не винаги е осъзнавана. Според Алберт Сцент Джорджи разкриването на “дарованието”, което човекът носи в себе си, е гаранция за такава вечно незадоволяваща се потребност – колкото повече човек се отдава на таланта си, толкова повече той иска от него. С други думи, човек се реализира и е щастлив не толкова в своите достижения, колкото в своето непрекъснато саморазкриване и развитие.

Задачата на психотерапевта в хуманистичната психотерапия е твърде деликатна, защото той е длъжен да се отдели от собствената си ценностна система и да навлезе в ценностната система на своя пациент и да види света през неговите очи. Той трябва да установи, какви са неговите вътрешни нагласи и конфликти, които възпират неговия пациент да бъде в равновесие със самия себе си. Поради консумативната нагласа на съвременното общество на психотерапевта твърде често му се налага да окуражава своите пациенти, че те наистина могат да бъдат щастливи и в

своя собствен материален свят, ако се радват на нещата, които притежават и се стремят само към неща, от които наистина имат нужда. Психотерапевтът се стреми не да промени мисленето на своя пациент, а да го насочи към самия себе си, към неговите вродени и неразвити заложи за творчество. Понякога в своята практика той се сблъсква със случаи, при които пациентът е напълно затиснат от ежедневните проблеми и основната му цел е да се измъкне от тях, а не е да се развива творчески. Ето защо хуманистичната психология и терапия намира своето най-добро приложение в лицето на елитарната средна класа – учени, писатели, артисти, художници, изобретатели и др.

