

**БИБЛИОТЕКА  
ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ**

# ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ **ПСИХОЛОГИЯ**



**БИБЛИОТЕКА  
ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ**

**ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ  
И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

*Серия основана в 1998 году*

Составитель К. В. Сельченко

**Г 94 Гуманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. — Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. — 592 с. — (Библиотека практической психологии).**

15ВК 985-433-981-5.

В данной хрестоматии объединены работы, представляющие бурно развивающиеся и самые «человеческие» направления современной психологии, возникшие в качестве антитезы широко распространенной рационально-механистической трактовке психики человека. Это так называемая гуманистическая и трансперсональная психология.

Отношение к человеку как микрокосму, как к непрестанно развивающемуся существу является революционным прорывом в понимании человеческой природы - целостной, полной скрытых, но совершенно реальных возможностей, неизмеримо превышающей все известное. «Кто я?», «Каков смысл моей жизни?», «Что там, за порогом известного?» — эти и ряд других вопросов, издревле волновавших человека, рассматриваются на страницах представленных здесь работ.

Хрестоматия предназначена психотерапевтам, психологам-консультантам, преподавателям психологии, а также всем тем, кого интересуют вопросы прикладной психологии.

© Составление. К. В. Сельченко, 2000

© Составление и редакция серии. А. Е. Тарас,  
2000

**ISBN 985-433-981-5**

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
<b>ЧАСТЬ 1. ПОИСКИ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ</b>	
<i>Карл Роджерс.</i> Несколько важных открытий. . . . .	6
<i>Олег Новиков.</i> Плохих людей нет! (Соконсультирование Харви Джексона). . . . .	19
<i>Д. Креч, Р. Кратчфилд, Н.Ливсон.</i> Фрустрация, конфликт, защита .....	27
<i>Б.С. Братусь.</i> Опыт обоснования гуманитарной психологии. . . . .	54
<i>ММ. Огинская, МВ. Розин.</i> Мифы психо- терапии и их функции. . . . .	72
<i>ВИ. Журбин.</i> Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. . . . .	90
<i>Н. Пезешкиан.</i> Новая модель лечения психосоматических нарушений: позитивная психотерапия во врачебной практике. . . . .	106
<i>В.С. Ротенберг.</i> Психологические проблемы психотерапии. . . . .	123
<b>ЧАСТЬ 2. ГЛУБИНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО</b>	
<i>ДА Леонтьев.</i> Развитие идеи самоактуали- зации в работах А: Маслоу. . . . .	140
<i>М. Боуэн.</i> Духовность и личностно- центрированный подход. . . . .	159
<i>КБейкер.</i> Теория семейных систем М. Боуэна ...	188
<i>В. Франки.</i> Критика чистого «общения»: насколько гуманистична «Гуманистическая психология». . . . .	211
<i>Поль Вайнцвайг.</i> Десять заповедей творческой личности. . . . .	241
<i>Н. Роджерс.</i> Творчество как усиление себя .....	296

<i>Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер.</i> Абрахам Маслоу и психология самоактуализации. . . . .	306
<i>Элизабет Майер.</i> Фредерик С. Перлз и гештальттерапия. . . . .	343
<b>ЧАСТЬ 3. БЕСПРЕДЕЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ</b>	
<i>С.Гроф.</i> Трансперсональные опыты. . . . .	384
<i>ВВ. Налимов, ЖАДрогалина.</i> Наукометрия и психология. . . . .	404
<i>Холджер Колвейт.</i> Когда безумие благословенно: послание шаманизма. . . . .	413
<i>Григорий Померанц.</i> Испытание мраком и светом. . . . .	437
<i>С. Гроф.</i> Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. . . . .	447
<i>М.Харнер.</i> Путь шамана. . . . .	478
<i>Джим Терруса, Сариджохан.</i> От страха — к свободе. . . . .	498
<i>Франклин Меррел-Вольф.</i> Пути в иные измерения. . . . .	505
<i>Джон Липли.</i> Исследование пространства ЛСД и проекций. . . . .	533
<i>РамДасс.</i> Умирание — удобный случай для пробуждения. . . . .	550
<i>РД.Лэйнг.</i> Трансцендентный опыт и его отношение к религии и психозам. . . . .	578

Осенью в Москве проходил семинар по переоценочному консультированию или соконсультированию. Вел его психолог из США Харви Джекинс. К сожалению, тогда мы не смогли побывать на этом семинаре, отзывы о котором самые теплые. Мы решили также рассказать нашим читателям о переоценочном консультировании, воспользовавшись книгой Харви Джекинса и встречей с Мариной Эдиной — одной из участниц семинара.



Семидесятилетний Харви Джекинс, по словам Марины, спортивный, энергичный и очень симпатичный человек, абсолютно спокоен в любой ситуации, какая бы ни возникла во время семинара.

Самая процедура ведения семинара многим профессиональным психологам, присутствующим в зале, показалась слишком примитивной. Каждый участник семинара должен был рассказать своему партнеру, небольшой группе или всему залу о том, что у него наболело.

Харви, выбрав в зале одного из психологов, который не мог найти себе место от возмущения, пригласил его на так называемую «демонстрацию» — вызвал в центр зала.

— Расскажите, что вы обо мне думаете.

Психолог набрался храбрости и выпалил: «Харви, твоя теория идиотская, и сам ты — дурак».

Зал замер. Харви же сказал: «Ты абсолютно прав. Извини меня. Но не мог бы ты подробнее объяснить мне, почему я дурак». Психолог минут пять изливал свое негодование, всячески поощряемый к этому самим Харви, который со всем соглашался и лишь иногда добавлял: «Все так. Но я не могу прекратить семинар. Я буду продолжать его. Извини меня за это». Через некоторое время психолог начал хохотать. Он так смеялся, что у него не осталось ни капли злобы или негодования.

В конце семинара участники расставались с Харви и друг с другом так, как будто они знали друг друга тысячу лет и будто ближе у них никого нет.

В чем же идея Харви?

Он называет интеллектом тот механизм человека, который обрабатывает поступающую информацию, осмысливает ее и выдает решение о том, как человек должен вести себя. Харви считает, что изначально, от Природы, у нас всех этот механизм работает идеально. Но в результате различных жизненных стрессов, какими могут быть боль, болезнь, потеря сознания, анестезия, воздействие седативных лекарств, чувства страха, унижения, стыда, безысходности и т.д., работа этого механизма нарушается.

Вам знакомы выражения: «От страха я ничего не соображаю», «она обезумела от боли», «в ярости он не владел собой», «в течение многих месяцев после смерти матери она была как в тумане», «возьмите полдню отгула, Вы так расстроены, Вы все равно наделаете кучу ошибок»? Эти слова — очень точное описание того, что происходит с человеком: у него не работает интеллект.

Но прекращение работы интеллекта — это прекращение аналитической работы, которую постоянно ведет человек, когда он раскладывает «по полочкам» поступающую информацию. Когда это происходит, возникает «информационный ком». Ситуация перестает быть материалом, который человек пони-

мает, делает из него выводы и находит тот способ поведения, который может решить проблему.

В этом случае весь этот непереваренный ком со страши, со всеми неприятными ощущениями, которыми человек испытывал во время них, как бы записывается на пластинку и до поры до времени убирается в сторону. Как только человек попадает в похожую ситуацию, пластинка вновь проигрывается и человек вновь испытывает отрицательные эмоции. Ситуация может быть совершенно иной, но из-за этой пластинки она вновь становится травмирующей, неудачной. И она тоже оказывается «непереваренной», она записывается на ту же пластинку, «ком растет». Эти ситуации «внеинтеллектуальны», ибо когда человек испытывает боли, у него не работает система решения проблем — интеллект. Ком же при этом становится все больше, поскольку у каждой ситуации есть свои особенности, у тех — свои и так далее. У человека становится все больше ситуаций, в которых он руководствуется не возможностью свободного выбора, а стереотипом поведения, который записан у него в подлинности.

Каков от всего этого ущерб? По оценке Х. Джекинса, взрослый человек, достигший в обществе успеха, использует примерно 10% исходных ресурсов своего интеллекта. Остальные 90% покрыты стереотипами мышления и чувствования, не подвергнутой анализу информацией о прошлых неприятностях и переживаниях. Большинство этих стереотипов скрыты, их можно сравнить с пластинками, которые ждут, когда их проиграют. Они блокируют возможности человека, снижают потенциал, но не определяют его поведение, пока что-то сильно не напомнит подобную ситуацию. Например, запись «Страх перед публикой» проигрывается лишь перед публикой.

Итак, набор дистрессовых стереотипов определяет поведение людей.

Как же ведет себя человек, когда он не загрязнен этими стереотипами? Джекинс уверен, что изначально

ное и единственно здоровое состояние человека, это когда:

- 1) человек получает удовольствие от жизни;
- 2) воспринимает проблемы как интересные задачи, которые сулят массу удовольствия;
- 3) для этого человека естественные отношения между людьми — это любовь, радость общения и сотрудничество.

Понимание взаимосвязи между естественным, изначальным состоянием человека и его поведением, обусловленным отрицательными стереотипами, заставляет нас по-иному относиться к людям, чьи поступки мы считаем плохими.

Плохих людей нет. Существуют хорошие люди, совершающие плохие поступки, потому что им мешают те эмоциональные стереотипы, которые навязала им внешняя среда.

Нет злых, порочных, склонных к разрушению людей. Есть добрые, любящие, склонные к созиданию люди, которые вынуждены поступать как злые, порочные, склонные к разрушению, по причине незаживающих дистрессов, первыми жертвами которых они сами и являются.

Из этого следует важный вывод. Совсем необязательно, чтобы люди получали травмы и вели себя нерационально. Детей можно защитить от большинства дистрессовых ситуаций и помочь им освободиться от тех, которых не удастся избежать. Детям может быть дана возможность вырасти и стать взрослыми и при этом остаться счастливыми, любящими, преуспевающими, гениальными, которыми они являются от рождения.

И многие родители уже пытались претворить эти принципы в жизнь. Результаты этого, проанализированные Джекинсом, свидетельствуют о том, что даже после небольших усилий в этом направлении в детях происходят колоссальные изменения. В учебе, в развитии интеллекта и творческих способностей, в способности радоваться жизни и в отношении к другим

людям эти дети начинают сильно опережать своих сверстников, родители которых так и не смогли понять в чем дело.

Это говорит о том, что процесс наслоения отрицательных стереотипов, наращивание «кома» непрерывных событий может быть обратимым, утраченные способности и интеллект могут быть восстановлены. И способы это сделать, оказывается, нам всем хорошо знакомы, только мы часто не умеем пользоваться ими.

Представьте себе ребенка, который потерял свою маму в городской толпе. Затем мама появилась. Она ласково посмотрела на него и протянула ему свои руки. Ребенок бросается к ней и начинает плакать. Если ему не будут мешать, он будет плакать и плакать, и это будет продолжаться очень долго, если каждый раз, когда он начнет немножко успокаиваться, он увидит, что его мама все еще смотрит на него с интересом, вниманием и заботой, но не прерывает его и не пытается отвлечь.

Он будет плакать, как нам покажется, бесконечно долго, и вдруг у него все пройдет. **Совершенно пройдет.** В ребенке произойдут поразительные изменения. Он возродится к открытым проявлениям радости, к огромному энтузиазму, живости, заинтересованности, открытости и активности. Наблюдать этот процесс — огромное удовольствие. Только что разрядившийся ребенок представляет собой впечатляющую картину. Возникает впечатление, что сквозь разошедшиеся на минутку облака просвечивает истинная сущность этого маленького человечка.

Глубокий процесс исцеления, внешним проявлением которого явились слезы, разбил «комочек» непередаваемой отрицательной информации. Мозг ребенка может теперь спокойно воспринимать ее, анализировать, что произошло. Память об этом случае становится обычной, она может использоваться как материал для анализа для другого опыта. Ситуации,

которые возникнут в будущем, уже не смогут проиграть эту негативную запись.

Если ребенку не дать волю выплакаться и полностью вывести отрицательный опыт «из своего организма», то в следующий раз, когда мама захочет оставить его с няней, можно ожидать включения записи этого дистресса. Если же ребенок сможет хорошенько выплакаться все, сразу же после отрицательного опыта, то в следующий раз он совершенно спокойно воспримет уход мамы.

В этой ситуации важно то, что мама не стала активно жалеть ребенка, не стала пытаться заставить его замолчать каким-то другим способом — она не стала блокировать его эмоции, а дала ему возможность выплакаться.

Что нужно делать, если над ребенком посмеялись или заставили его испытать чувство стыда какие-либо другие люди? Если рядом с ребенком есть спокойный, заинтересованный взрослый, ребенок ухватится за возможность рассказать ему о своем позоре. Если этот взрослый будет слушать внимательно и воздерживаться от советов, то ребенок будет рассказывать снова и снова и наконец попытается превратить это в шутку. Вскоре он начнет смеяться, возвращаясь к своему рассказу, он будет смеяться сильнее и сильнее. И в конце концов через смех, избавившись от своего напряжения, он полностью освободится от самого неприятного чувства, например, чувства стыда.

Многие дети пытаются вновь и вновь избавиться от накопившихся отрицательных эмоций, но их заставляют давиться ими, заталкивать внутрь себя. Становясь взрослыми, они уже сами отключают механизм разрядки по мере того как общепринятые представления о том, что стыдно и что не стыдно, берут верх.

И все же мы не оставляем попыток избавиться от наших травм, даже будучи уставшими от жизни взрослыми. Это относится ко всем нам. Иногда нам

удается завладеть вниманием человека, сидящего рядом в автобусе. Мы дорожим другом, с которым можно «поговорить». Мы вступаем в брак — часто или тогда — с невыразимой надеждой, что на этот раз наш любимый будет уделять нам «достаточно внимания». Наше самое горькое разочарование, звучащее почти в каждой беседе с супружеской парой, заключается в том, что один супруг «не хочет выслушать» другого, или ему «неинтересно» то, что говорит другой.

Мы все испытываем глубокую потребность в том, чтобы кто-нибудь выслушал нас, отнесся к нам с вниманием и заботой, однако, сами мы, под влиянием общепринятых условностей, отказываем в этом другим.

Мужчина в состоянии кризиса может обратиться к своему другу со словами: «Послушай, Джо, мне нужно кем-нибудь поговорить». И его начинает бить дрожь. Можно быть почти уверенным, что друг под влиянием условностей сделает все возможное, чтобы тот перестал дрожать. «Ну послушай, возьми себя в руки. Вот выпей рюмочку и перестань дрожать».

«Послушай, Джо, — говорит на пикнике приятель приятелю, сидящему рядом с ним за столом, — я тебе рассказывал, как мы когда-то ходили в поход в северные леса и нам пришлось перетаскивать наше каноэ через пороги?» Он пытается дойти до финала этой истории, когда каноэ перевернулось на пороге и он подумал, что ему конец; дойти до того момента, когда у него внутри застрял комок ледящего ужаса, который он носит с тех пор и ищет возможности, чтобы разрядится. Его приятель перебьет его, как только будет пауза, и станет рассказывать свое — ему тоже надо разрядиться... Взаимоотношения установить не удастся, потому что с обеих сторон отсутствует заинтересованный слушатель.

«Иногда во время лекции я спрашиваю аудиторию: «Как бы вы отнеслись к тому, если бы нашелся человек, который по-настоящему глубоко, заинтересованно, с большим желанием слушал бы вас бесконеч-



но?» Затаенное желание прорывается в виде глубокого вздоха, но затем люди быстро осознают, что они выдали себя, им становится неловко, и раздается взрыв хохота.

Восстановительные процедуры действенны для всех. Внешне они проявляются так:

1. Плач.
2. Дрожь.
3. Смех.
4. Разрядка в виде проявлений злости.
5. Зевота.
6. Заинтересованный разговор без повторений.

Если их не блокировать («не надо плакать», «успокойся»), они возродят взрослого человека, как и младенца или ребенка, к интеллектуальному, движимому энтузиазмом бытию, независимо от того, как долго взрослый носил в себе дистресс.

НОВИКОВ О. Плохих людей нет!  
*//Журнал «Путь к себе», М, 1991, № 15.*