

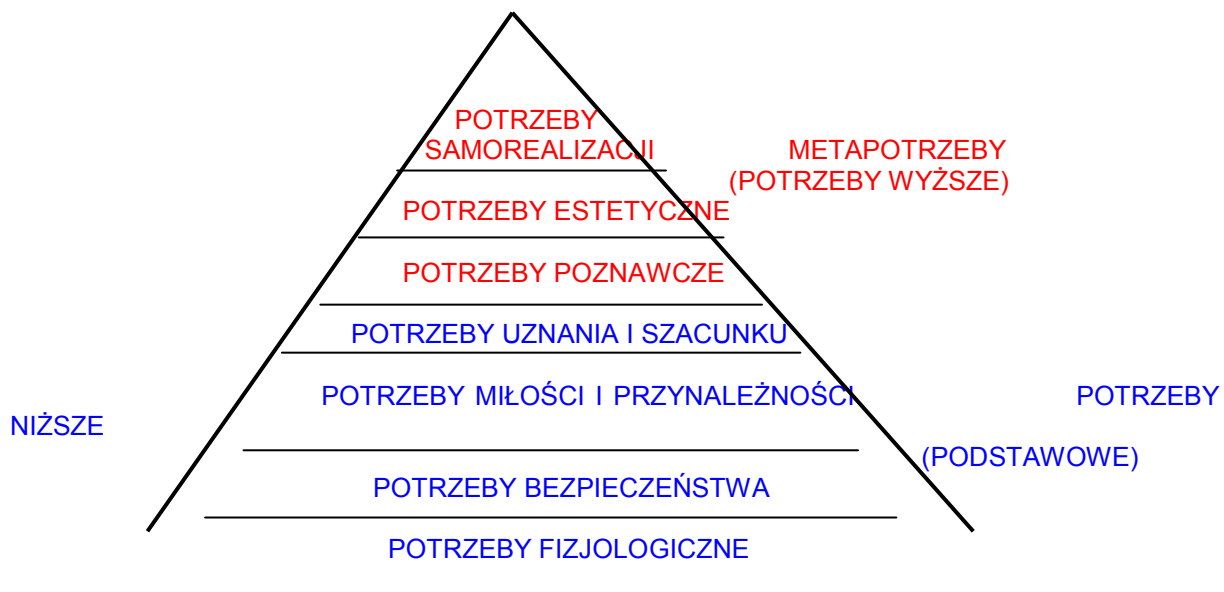
## Koncepcja człowieka w psychologii humanistycznej

Psychologia humanistyczna to najmłodszy nurt w psychologii, wyróżniany obok psychoanalizy i behawioryzmu. Bardzo szybko zyskała popularność stając się tzw. „trzecią siłą”. Ukształtowała się w latach sześćdziesiątych XX w. na gruncie psychologii amerykańskiej. Nazwa dziedziny pochodzi od tytułu periodyku Antony'ego Suticha, bliskiego współpracownika Abrahama Maslowa, który w 1961 roku powołał do życia czasopismo *Journal of Humanistic Psychology*.

W roku 1963 grupa psychologów z USA (Gordon Allport, Charlotte Buhler, George Kelly, Carl Rogers) powołała Amerykańskie Towarzystwo Psychologii Humanistycznej.

Głównymi pionierami psychologii humanistycznej są Abraham Maslow i Carl Rogers.

Jednym z istotnych składników psychologii humanistycznej jest teoria potrzeb A. Maslowa, gdzie potrzeby tworzą układ hierarchiczny (tzw. „piramida” Maslowa). Wynika z tego, że aby można było zaspokoić potrzeby wyższego rzędu, najpierw należy zaspokoić potrzeby niższego rzędu. Hierarchia potrzeb wygląda następująco: u podstaw „piramidy” leżą potrzeby fizjologiczne a następnie: potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba przynależności i miłości, godności i szacunku, na samej górze zaś – potrzeba samorealizacji.



### Hierarchia potrzeb według Maslowa

Carl Rogers twierdzi, że człowiek z natury dąży do rozwoju i ma potrzebę uczenia się. Jedynie trudne warunki powodują, że jest w stanie zrezygnować z zaspokojenia tej potrzeby.

W psychologii humanistycznej człowiek jest podmiotem autonomicznym, który obserwuje, przewiduje, planuje i wnioskuje. Najważniejsze jest badanie aktualnego doświadczenia, gdzie stosowane są różne odmiany opisu fenomenologicznego, a także introspekcyjnego (analizy stanów psychicznych, wnętrza postaci i jej przemyśleń).

Podstawą filozoficzną jest: egzystencjalizm (indywidualne losy jednostki ludzkiej, wolnej, autonomicznej i odpowiedzialnej), personalizm (nastawiony na autonomiczną wartość osobowości, szczególnie wagę przykładają się do pojęcia osoby) oraz fenomenologia (polegająca na opisie i oglądzie tego, co jest bezpośrednio dane).

Psychologię humanistyczną charakteryzuje optymizm, gdzie duży nacisk położony jest na wykorzystanie przez człowieka swoich możliwości. Psychologowie humanistyczni podkreślali wyjątkowość człowieka oraz świadomy i wolny wybór ich drogi życiowej. Koncentrowali się na niepowtarzalnych właściwościach każdego człowieka oraz zakładali, że ludzie rodzą się z dążeniem do aktualizacji, czyli potrzebą rozwoju i wzrostu.

### **Metodologia psychologii humanistycznej**

Metodologia psychologii humanistycznej korzysta właściwie z wszelkich metod psychologicznego badania zarówno ze statystycznie opracowanych kwestionariuszy i testów, jak i metod analizy wytworów. Te ostatnie wymagają od psychologa umiejętności posługiwania się intuicją. Rezultaty badań prezentowane są przez psychologów humanistycznych w specyficznym języku. Język ten balansuje na granicy psychologii, filozofii i sztuki. W języku tym psychologowie starają się opisać i za jego pomocą apelować nie tylko do sfery intelektualnej człowieka, ale także do jego emocji, uczuć i wyobraźni.

Psychologia humanistyczna proponuje także podejście badawcze, które usiłuje zrozumieć ludzkie zachowanie nie z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora lecz z tzw. wewnętrznego punktu widzenia odnoszonego do zachowującej się osoby. Psychologowi ma w tym pomóc zdolność do empatii, do przejmowania perspektywy drugiego człowieka. Stąd też dla terapii humanistycznej najbardziej charakterystyczny jest tzw. efekt „diady” (szczerść za szczerść”) – otwarcie się psychologa wobec klienta. Stąd też terapie humanistyczne odrzucają model psychologa zajmującego postawę dyrektywną.

Najbardziej znanymi propozycjami terapeutycznymi powołanymi w ramach nurtu psychologii humanistycznej są :

- psychoterapia skoncentrowana na kliencie Carla Rogersa,
- psychoterapia Perlsa,
- logoterapia Viktora Frankla,
- psychosynteza Roberta Assagioli,
- systemowa terapia rodzinna Virginii Satir,
- bioenergetyka Alexandra Lowena,
- i inne.

### **Najważniejsze założenia koncepcji humanistycznej:**

- Człowiek jest całością nierozdzieloną, gdzie zachodzą relacje pomiędzy psychiką a organizmem. Człowiek chcący żyć zgodnie ze swoją naturą, powinien stanowić harmonijną całość, której podstawowe składniki (ja i organizm) stworzą spójny system, zwany osobą.

- Ludzie wchodzą w związki z innymi osobami, żyją w środowisku innych ludzi. Ma to znaczenie dla realizacji potrzeb podstawowych.
- Świadomość jest podstawowym składnikiem ludzkiego istnienia. Ludzkie zachowanie uwarunkowane jest przez teraźniejszość. Znaczenie mają aktualne przeżycia, doświadczenia i to, co dzieje się tu i teraz. To, co dzieje się aktualnie w świadomości człowieka, sposób postrzegania siebie i innych decyduje o przebiegu procesu samorealizacji.
- Człowiek dysponuje wyborem. Wybór daje możliwości do przekraczania granic statusu ludzkiej istoty niejako wyznaczonego człowiekowi przez przyrodę. Nie jest on ślepo popychany przez instynktowne siły. Maslow koncentrował się na motywach jakie kierują ludźmi. Badając motywy działające w rozmaitych sytuacjach Maslow zauważył, że tworzą one specyficzny wzór – hierarchia potrzeb.
- Podstawową skłonnością natury ludzkiej jest dążenie do samorealizacji. Jej przejawem może być miłość, twórczość, altruistyczne zachowania, rozwój własnego „ja”. Życie poza obszarem samorealizacji nie jest życiem autentycznym i w pełni ludzkim.
- Właściwością natury człowieka jest rozwój, który uwarunkowany jest przez czynniki wewnętrzne, znajdujące się w człowieku, a nie poza nim.

#### **Cechy humanistycznego podejścia do człowieka:**

- Upodmiotowienie sytuacji badawczej (badacz i badany stanowią „my”), dotychczasowy dystans wobec przedmiotu badań został odrzucony. Stworzenie ciepła, pełnej akceptacji i dobrej atmosfery pomaga w dostrzeżeniu problemów oraz rozpoznaniu własnych słabych i mocnych stron;
- Tzw. „zasada komunikacji”, skoncentrowana na schemacie nadawca – komunikat – odbiorca. Komunikacja niezbędna jest nie tylko z osobami badanymi, ale także z odbiorcami;
- Kontakt z osoba badaną oparty jest na dialogu a nie manipulacji;
- Uwzględniane perspektywy badanego (a nie tylko badacza), ponieważ zachowanie wyznaczone jest przez aktualny obraz rzeczywistości;
- Odwołanie się do empatii jako najbardziej efektywnego kanału komunikacyjnego. Empatia to zdolność odczuwania stanów psychicznych innych ludzi (empatia emocjonalna), umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza).

Psychologowie humanistyczni w oparciu o nową koncepcję natury ludzkiej zaczęli rozwijać własne formy terapii, obejmującej nie tylko pomoc w zaburzeniach psychicznych ale także pracę z ludźmi zdrowymi. Miało to na celu umożliwienie im pełnego rozwoju. Zmianie uległa zarówno sama forma terapii, jak i rola terapeuty. Wychodząc poza tradycyjne formy terapii indywidualnej, psychologowie humanistyczni chętnie zaczęli stosować terapię grupową, przybierającą formy ćwiczeń i treningów. Terapeuta nie występował już w dominującej roli kiedy to narzucał pacjentowi (klientowi) swoją wolę i interpretację. Stał się bardziej organizatorem i dyskretnym doradcą pomagającym uczestnikom grupy osiągnąć pełną wymianę myśli i swobodę w komunikowaniu się.

Reakcje na próbę sformułowania humanistycznej koncepcji człowieka były wśród psychologów zróżnicowane. Doceniono nowe obszary badawcze w psychologii, nowe sposoby terapii i inne spojrzenie na człowieka. Krytykowano natomiast szereg słabości metodologicznych i teoretycznych.

Literatura:

1. "Wprowadzenie do psychologii" T.Malim, A.Birch, A.Wadley
2. "Psychologia" J. Strelau tom I
3. "Psychologia i życie" Ph. Zimbardo
4. "Podstawy psychologii" Jan Trelak
5. [www.wsp.krakow.pl](http://www.wsp.krakow.pl)
6. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)