
Humanistlik psühholoogia

Psühholoogia ajalugu

Arno Baltin

Humanistlik psühholoogia

- Kolmas laine psühhoanalüüsi ja biheiviorismi järel
- Humanistliku psühholoogia tuntumad esindajad
 - A. Maslow
 - C.R. Rogers
 - G.Kelly
- Humanistliku psühholoogia eellugu

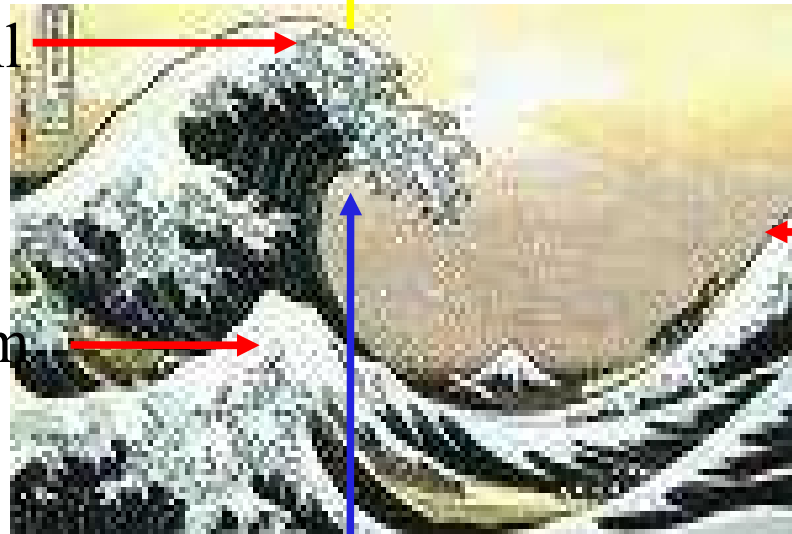
Humanistliku psühholoogia juured

- **Meele** (mind), **keha** (body) ja **vaimu** (spirit) osatähtsus inimeses kui tähendusväli teooriate ja mudelite mõtestamiseks
 - Ratsionalistid on meelehuvilised
 - Empiirikud on keha huvilised
 - Romantism on vaimu eestkostja
- Segastel aegadel tõuseb vaimu teema esile
- II MS järgne maailmas püüdsid mõtlejad leida tähendust ja mõtet mõttetuses maailmas

Kolmas laine

Transpersonaalne psühholoogia

Humanistlik pshl



Psühhoanalüüs

Biheiviorism

Fenomenoloogia
Eksistentsialism

Humanistliku psühholoogia põhiideed

- Loomi uurides saab inimeste kohta teada vähe väärtuslikku.
- Inimese käitumise juurde juhatab meid eelkõige subjektiivne reaalsus.
- Üksikindiviidide uurimine on palju informatiivsem kui inimgruppide uurimine
- Peamised jõupingutused tuleks pühendada selle avastamiseks, mis inimkogemust avardab ja rikastab.
- Uuringud peaksid olema suunatud sellise info avastamiseks, mis aitab lahendada inimeste probleeme.
- Psühholoogia eesmärgiks peaks olema ammendavalt sõnastada, mida tähendab olla inimene. Selline kirjeldus peaks sisaldama väärtustamise protsessi, inimeste emotisoone ja selle kuidas inimesed oma elus tähendust otsivad ja leiavad.

Humanistliku psühholoogia huvivaldkonnad

- Psühholoogia huviobjektiks on inimene tervikuna. Pigem püüd mõista kui seletada.
- Üksikisiku kogu elulugu.
- Inimese enesetaju ja kogemine.
- Elu eesmärgid (eneseteostus).
- Loovus.
- Rakendamine psühhoteraapias.

C. Buhler, 1972

C.R. Rogers (1902 – 1987)



Carl Rogersi isikuloolisi andmeid

- Sündis 8. jaanuaril 1902 a Oak Park'is (Illinois, Ameerika Ühendriigid), Chicago eeslinnas
- Pärines hästi toimetulevast protestantlikust perekonnast
- Lapsepõlves sissevõetud farmitööst ja eksperimenteerimisest selles vallas
- Haaratus õpilaste religioossetest gruppidest Wisconsinis Ülikoolis õppimise ajal
- Õpingud Teoloogilises Seminaris (Union Theological Seminary)
- Suri 4. veebruaril 1987 operatsiooni järel.

Kutsetöö

- Kliiniline töö lastega - Institute for Child Guidance
- Kliinilise psühholoogia professor Ohio Ülikoolis - 1940
- Kliendikeskse teraapia algus 1940
- Isiku Uurimise Instituut - 1968
- 80ndad - isikukeskse lähenemise avardumine

Teoreetiline taust

- (Fundamentalistlik) protestantism.
- Vabameelne Teoloogiline Seminar.
- Keskaja ajaloo, filosoofia ja religiooni õpingud.
- Psühholoogias J. Dewey ideed - õppija fenomenoloogiline maailm.
- Otto Rank'i isiksuse käsitus.
- Praktiline töö - aktiivse kuulamise tähendus, emotsioonid sõnade taga.

C. Rogersi teooria ja praktika areng

- **Mittedirektiivne aste** (1940 - 1950) algus 11. detsember 1940. Tunnete peegeldamine ja mittedirektiivsed võtted (*Counseling and Psychotherapy, 1942*)
- **Kliendikeskne aste** (1950 - 1957) - muutus mittedirektiivselt kliendikesksele (*Client-Centered Therapy, 1957*). Arendas isiksuse teooria ja psühhoteraapia teooria.
 - Abivajajat tuleb kohelda vastutusvõimelise kliendina, mitte sõltuva patsiendina.
 - Terapeuti käsitles katalüsaatorina mitte isikuna.

Shilling (1984)

C. Rogersi teooria ja praktika areng

- **Kogemuslik aste** (1957 - 1975) - oluliseks saab terapeudi organismiline kogemus ja vastastikkususe rõhutamine kliendi ja konsultandi suhetes.
- **Isikukeskne aste** (alates 1975) - huvi indiviidilt ühiskonna vastu laiemalt - haridus, tööstus jmt. Isiku kasv läbi isikutevaheliste suhete.

Shilling (1984)

Isikukeskne aste

- Viimased 15 a oma elust rakendas oma meetodit poliitikas koolitades otsustajaid, juhte ja konfliktis olevaid gruppe.
- Paremad otsused tehakse empaatia abil, mõistes asjade tähendust teisele poolele.
- Rogersi arvates oli maailm habras ja ta pingutas rahu nimel. Ta viis läbi töötubasid Ungaris, Brasiilias, NLs ja Lõuna Aafrikas.

E. T. Gendlin (1988)

C.R.Rogersi panus

- Humanistliku psühholoogia üks alusepanijaist ja arendajaist
- Uus lähenemine psühhoteraapiale
 - Uuringud
 - Mittemeditsiiniline mudel
 - Mitteprofessionaalne

Uus lähenemine psühhoteraapiale

- 40ndad - süüdistused psühhoanalüüsi terviklikkuse lõhkumises
- Mittedirektiivne teraapia
- Teraapia efektiivsuse hindamine
 - Objektiivne kvantitatiivne uurimine
 - Teraapiasessioonide salvestamine (etteheited analüütilise suhte pühaduse rikkumises)
 - Kontentanalüüs
 - q-sort

Uus lähenemine psühhoteraapiale

- Loobumine interpreteerimisest
 - Oma arusaamise korduv kontrollimine, kuni kliendi nõusolekuni (“jah nii see on”, “nii ma tunnen”)
 - Iga selline arusaamine avas uue tee “sügavamale”
- Töö vähemustega – mustad, naised, seksuaalvähemused.
- Loobumine diagnoosimisest
- Terapeudi oskused kättesaadavaks “mitteprofessionaalidele” - sotsiaaltöötajad, õed, õpetajad, kirikutöötajad.
 - Tagantjärele ei õigustanud end, viis meetodi lihtustamisele.

E. T. Gendlin (1988)

C.R.Rogers - põhimõisted

- **Aktualiseerimiskalduvus** /Actualizing tendency/ - On organismi kui terviku kaasasündinud kalduvus arendada oma potentsiaali nii, et see teenib organismi säilimist ja edenemist (enhance).
- **Ängistus** /Anxiety/ - Fenomenoloogiliselt kogetuna on ängistus ebamugavuse (rahutuse) või pinge tunne, mille põhjus on teadmata.
- **Teadvelolek** /awareness/, **sümboliseerimine** /symbolization/, /consciousness/ **teadvus** - need terminid osutavad kogemuse teatud osa mentaalsele representeerimisele (vaimsele esindatusele).
- **Ühildumine** /congruence/ - on seisund, kus mina-kogemus on täpselt sümboliseeritud mina-pildis.
- **Empaatia** /empathy/ - on teise inimese seesmise taustsüsteemi (*frame of reference*) tajumise akt, mil tajutakse täpselt hõlmates emotsionaalseid komponente ja tähendusi justkui olles teine inimene, ent kaotamata "justkui" tingimust.

C.R.Rogers - põhimõisted

- **Kogemus** /*experience* (nimisõna)/ - kõik, mis psühholoogilise loomuga, organismis mingil ajahetkel toimuv - ükskõik kas teadvustatuna või vaid potentsiaalselt teadvustatavana.
- **Kogemine** /*experiencing* (tegusõna)/ - so väliste või seesmiste sündmuste mõju vastu võtmine antud ajahetkel.
- **Ekstensionaalsus**. Viitab tajule, mis on eristunud, kus valdavad faktid, kus ollakse teadlik nii aja-ruumi suhetest kui erinevatest abstraktsuse tasemetest.
- **Ideaamina** /*ideal self*/ - minapilt mida inimene endale tahaks.
- **Ühildumatus** mina ja kogemuse vahel /*incongruence between self and experience*/ - osutab erinevusele mina-taju ja tegeliku kogemuse vahel.
- **Intensionaalsus** /*intentionality*/ - kirjeldab kaitse seisundis oleva inimese käitumist: jäikus, üleüldistamine, abstraherumine tegelikkusest, kogemuse tingimuslik hindamine.

C.R.Rogers - põhimõisted

- **Seesmine taustüsteem** /internal frame of reference/ - kogu tajureaalsus, mis on inimese teadvusele antud hetkel kättesaadav.
- **Organismiline väärtustamise protsess** /organismic valuing process/ - kestev protsess, kus väärtused pole kunagi fikseeritud või jäigad, vaid kus kogemust sümboliseeritakse täpselt ja pidevalt ja värskelt organismiliselt kogetud rahulduse keeles.
- **Psühholoogiline väärkohanemine** /psychological maladjustment/ - seisund, mil organism salgab või moonutab kogemust teadvuses selliselt, et seda ei saa *mina* osaks võtta.
- **Mina, minapilt, minastruktuur** /self, self-concept, self-structure/ - mina on "mina" või "mind" tajude ja omaduste korrastatud mõisteline asetus (seis, kogumik - set) (gestalt)
- **Ähvardus** /threat/ - seisund, mis tekib kui kogemust tajutakse või nähakse ette minastruktuuriga ühildumatusena .
- **Tingimusteta hoolimine** /unconditional positive regard/ - teise minakogemuste taju ilma selle väärtuse hindamiseta.
- **Haavatavus** /vulnerability/ - mina ja kogemuse ühildamatuse seisund, kus rõhuasetus on selle seisundi võimel luua psühholoogilist laost.

Isiksuse käsitus

- Struktuur
- Areng

Isiskuse struktuur

- Organism
 - Kõik, mis inimene endast kujutab – kehaline, emotsionaalne ja intellektuaalne.
- Fenomenoloogiline väli
 - Muutuv kogemuste maailm, nii sise- kui välissündmused
- Ise (self)
 - Fenomenoloogilise välja osa, mis koosneb “mina”, “mind” tajudest ja väärtustest. On isiksuse kese. Areneb organismi ja keskkonna vastastoimes.

Isiksuse areng

- Inimese kaasasündinud omaduseks on headus
- Inimesele on omane eneseaktualiseerumise kalduvus.
- Laps väärtustab
 - positiivselt kogemust, mida ta tajub oma organismi edendavana ja
 - Negatiivset kogemust, mida tajub heidutavana.
- Organismiline väärtustamise protsess – intuitiivne kogemuse väärtustamine

Isiksus

- Mina pilt
- Vajadus hoolimise järele
- Väärtolemise tingimused
- Väärkohanenud käitumine
- Ühildamatuse areng
- Kaitselise käitumise areng
- Laostava käitumise areng

Mina pilt

- Enda eristamine muust ilmast – “mina” ja “mittemina”. Mina-pilt kui süvenev teadvelolek iseendast.

Vajadus hoolimise järele

- Endast teadlikkuse kasvades tekib vajadus hoolimise (positiivse suhtumise) järele. See on sünnipärane vajadus kõigil inimestel. Seda vajadust saavad rahuldada vaid teised inimesed.
- Olulistelt teistelt saadud suhtumise (+/-) põhjal areneb lapse endassesuhtumine.
- Endast hoolimise vajadus võib üles kaaluda organismilise väärtustamise protsessi

Väärtolemise tingimused

- Vastuolu lapse vajaduse vahel hoolimise järele oluliste teiste poolt ja tema eksistentisaalsete vajaduste vahel

Väärkohanenud käitumise areng

- Inimese käitumist vaadeldakse pidevana – ühes otsas on ennastaktualiseeriv käitumine, teise otsas laostav käitumine. Normaalne ja kaitseline käitumine on kuskil nende vahel.
- Käitumist vaadeldakse pigem määrana kui liigina – kui suurel määral esinab ühildamatust minapildi ja kogemuse vahel

Ühildamatuse areng

- Kogemuse valikuline tajus, mis tuleneb
 - Vajadusest eneseaustuse järele
 - Omandatud väärtolemise tingimustest
- Teadlikoleku (awareness) salgamine või väärtolemise tingimustega mittekooskõlalise kogemuse valikuline tajus
- Haavatavus ärevusele
 - Kaitseline käitumine
 - Laostav käitumine

Kaitseline käitumine

- Ühildamatus tajutud kogemuse ja minapildi vahel, mis tuleneb kogemuse valiva ja moonutava tujumise tõttu.
- Suure ühildamatuse korral ei suuda inimene täita omaenda väärtolemise tingimusi ja kogeb ärevust (midagi on korrast ära)
- Kaitseline käitumine – inimene püüab seda häiret välja lülitada, ennetada ärevuse teket. Püüd panna kogemus minapildiga kunstlikult sobima .

Laostav käitumine

- Ühildamatuse määr on kas liiga suur või ta satub ühildamatusele ootamatult, ettehoiatamata. Kaitseprotsessid ei toimi.
- Kui kaitse ei toimi sümboliseeritakse ähvardav kogemus täpselt. Tulemuseks on laos (disorganisation).

Nõustamise teooria

- Ähvarduse ja kaitselisus saab kõrvaldada kõrvaldades vajaduse kaitselisuse järgi.
 - Vabaneda väärtolemise tingimustest
 - Jõuda omaenda kogemuse kordumatule hindamisele
- See saab toimuda korrektiivse vastastikkuse suhte raames inimesega, kes ei esita mingeid nõudeid ja pakub tingimusteta hoolimist.

Muutuse tingimused

1. Terapeut on ühilduv ja ehe
2. Terapeut kogeb tingimusteta hoolimist kliendi suhtes
3. Terapeut väljendab täpset empaatilist arusaamist kliendist
4. Klient ja terapeut on üksteisega kontaktis
5. Klient on ühildamatuse seisundis ja kaitsetu
6. Klient tajub vähemasti mingil määral terapeudi ehedust, tingimusteta hoolimist ja täpset empaatiat.

Nõustamise protsessi astmed

1. Suur jäikus ja kaugus kogemusest
2. Mõningane avatus. Ei võta vastutust.
3. Räägib endast olevikus, kui objektist.
4. Võtab omaks tugevad tunded minevikust.
5. Tunnete vaba väljendamine olevikus.
6. Oleviku vaba läbielamine.
7. Usaldus kogemuse vastu.

Nõustamise sihid

- “Mina” ümberkorrastamine
- Väärtolemise tingimuste tühistamine
- Avatus kogemusele
- Suurem ühilduvus mina-pildi ja kogemuse vahel
- Lähemale täielikult toimivale isikule (*fully functioning person*)

Täielikult toimiv isik

1. Avatud kogu oma kogemusele.
2. Elab eksistentsiaalselt.
3. Teeb seda, mis tundub “õige”
4. On mittekonformne.
5. Vaba kaitsetest
6. Käitumine on usaldatav
7. On vaba

Nõustaja

- Empaatia
 - Aktsepteerida kliendi hinnanguid, taju
 - Täpne kommunikatsioon
- Tingimusteta hoolimine
 - Isik on väärtuslik olenemata tema välimusest või käitumisest
- Ehedus (ühilduvus)
 - Tti omadused

Abraham Maslow (1908 - 1970)



Isikuloolised andmed

- Sündis 1. aprillil 1908 Brooklinis, New York paljulapselises vene (juudi) emigrantide perekonnas.
- Oli võõras keskkonnas endassetõmbunud laps ja luges palju
- Oli eeskujulik õpilane Brooklini Poiste Keskkoolis
- New York'i City College'is õppis õigusteadust
- Läks üle Cornelli Ülikooli kus Ed. Ticheneri käe all võttis sissejuhatava kurususe psühholoogiasse
- 1928 a. abilellus oma nõbu Bertha Goodmaniga, neil oli kaks last

Akadeemiline edenemine ja kutsetegevus

- Õpingud Wisconsinis Ülikoolis
 - 1930 Bakalaureuse kraad
 - 1931 Magistrikraad Wisconsinis
 - Oli Harry Harlow esimene doktorant. Uuris ahvide hierarhiasuhteid.
- Peale doktorikraadi kaitsmist läks Columbia Ülikooli, kus oli Ed. Thorndike assistendiks. Uuris tudengite seksuaalkäitumist. Tegi olulise panuse inimese seksuaalkäitumise uurimisse veel enne Kinsey kuulsat uuringut.

Akadeemiline edenemine ja kutsetegevus

- 1935 (36) asus Maslow õppejõuna tööle Brooklini College'is
- 1951 võttis Maslow vastu psühholoogia osakonna juhataja koha Brandeis Ülikoolis, Walthamis (MA). Seal sai temast ka III voolu juhtiv jõud.
- 1968 võttis Maslow vastu Saga Administrative Corporation'i pakutud koha.
- Suri 8. juunil 1970 südamerabanduse järel.

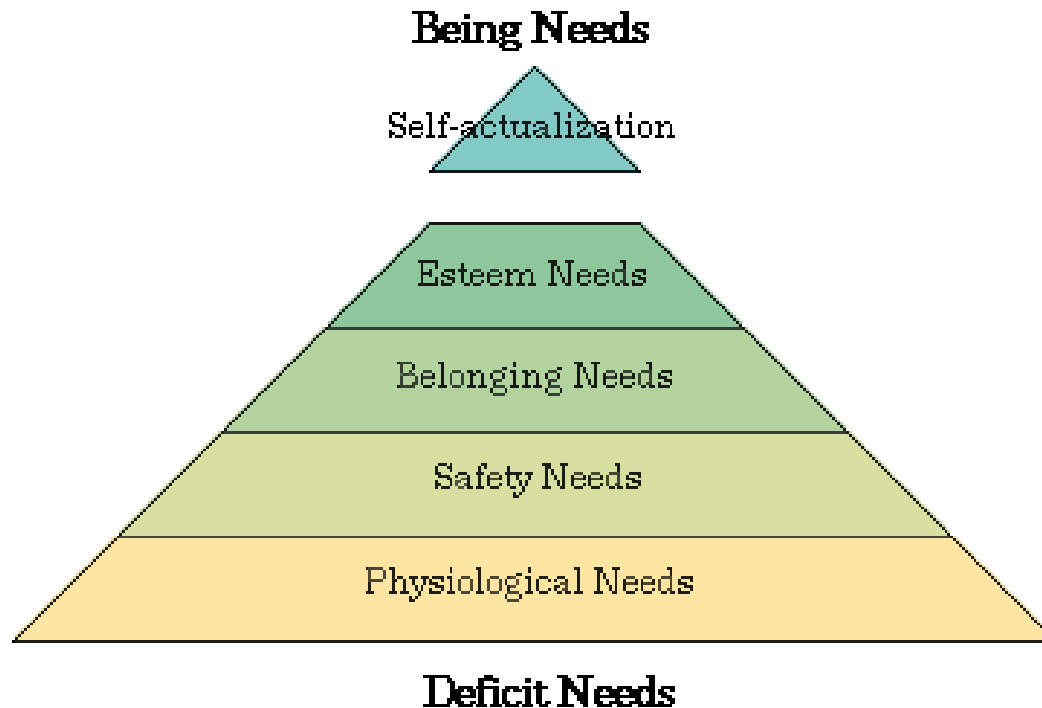
Tänu A. Maslow jõupingutustele on olemas:

- Journal of Humanistic Psychology (1961)
 - (1994 -1996 TÜ raamatukogus)
- American Association of Humanistic Psychology (1962)
- Division of Humanistic Psychology of the APA (1971)

Põhimõisted

- **Baasvajadused** (basic needs) - füsioloogilised vajadused, turvalisus, kuulumine ja armastus, väärtuslikkus
- **Eneseaktualiseerimisvajadus** (self-actualization).
- **Vajaduste hierarhia** - vajadused on asetatud hierarhiliselt - "madalamate" vajaduste rahuldatus võimaldab asuda rahuldama järgmise astme vajadusi.
- **Ennastaktualiseeriv isik** (self-actualizing person) on sama mis psüühiliselt terve isik, küps isik. Nad moodustavad 1% elanikkonnast.

Vajaduste hierarhia



Ennastaktualiseeriva (ennastteostava) inimese omadused

- Selge tegelikkusetaju
- Suurem avatus kogemusele
- Spontaansus, ekspressiivsus
- Kindel identiteet, autonoomia ja kordumatus
- Oma mina ületamine (transcendence of self)
- Loovus
- Konkreetsuse ja abstraktsuse ühendamise võime
- Armastamise võime

Motivatsioonikäsitlus

- Ennastaktualiseeriv isik on motiveeritud olemisest (being-motivated e **B-motivated**)
- Kõik ennast mitteaktualiseerivad inimesed on motiveeritud üksikvajadustest (deficiency motivated e **D-motivation**). Nad näevad maailma vaid oma vajaduste kaudu - vajaduskeskne tajumine (**need-directed perception**). Selline maailmatajumine suunab inimesi otsima kindlaid asju, mis aitaksid rahuldada kindlaid vajadusi

Vajaduste rahuldamine (USA)

- 85% oma füsioloogilistest vajadustest
- 70% oma turvalisuse vajadustest
- 50% oma kuuluvusvajadusest
- 40% oma enesehinnanguvajadusest
- 10% oma eneseaktualiseerimisvajadusest

Maslow, 1970

Metavajadused ja metapatoloogiad

- **Tõesus**, pigem kui valelikkus.
- **Headus**, pigem kui kurjus.
- **Ilu**, mitte inetus, vulgaarsus.
- **Ühtsus**, terviklikkus ja vastandite ületamine, mitte juhuslik või sunnitud valik.
- **Elusolemine**, mitte surnud olemine või elu mehhaaniliseks muutmine.
- **Erilisus**, mitte ühetaolisus.
- **Täiuslikkus** ..., mitte lohakus, vasturääkivus või juhuslikkus.

Metavajadused ja metapatoloogiad

- **Lõpetatus**, pigem kui lõpetamatus.
- **Õigus ja seaduslikkus**, mitte õiglusetus ja seadusetus
- **Lihtsus**, mitte ebavajalik keerukus.
- **Rikkus**, mitte vaesumine.
- **Pingutamatus**, mitte pingutatus
- **Mängulisus**, mitte sünge, humooritu, tööügamine.
- **Enesepiisavus**, mitte sõltuvus.
- **Mõtestatus**, tähenduslikkus, pigem kui mõttetetus.

Transpersonaalsus

- A. Maslow asutas Ülemaailmse Transpersonaalse Assotsiatsiooni (60ndate lõpp)
- Termin „transpersonaalne” pakkus S. Grof et selle abil kirjeldada nähtusi, mis väljuvad tavapärase isiksuse piiridest.
 - S. Grof uuris LSD mõju inimestele, katseisikud ilmutasid võimet ületada aja ja ruumi piire.
 - Tuntumaid transpersonaliste praegu on Ken Wilber (ka eesti keeles kättesaadav).

George Alexander Kelly 1905 - 1967



Eluloolised andmed

- Park University Parkvilles (Missouri) 1926 BA füüsikas ja matemaatikas
- University of Kansas 1928 MA kasvatuspsühholoogias (educational psych.)
- 1929 sai stipendiumi, õppis aasta Edinburghi Ülikoolis. Tekkis sügavam huvi psühholoogia vastu
- 1930 astus doktorantuuri Iowa Ülikoolis, kus kaitses kraadi 1931 a. Töö oli kõne ja lugemishäirete ühisteguritest
- Suure majanduskriisi ajal töötas Forh Hays Kansase Riiklikus Kolledzhis. Otsustas saada psühhoterapeudiks. Töötas välja omaenda isikuse teooria

Eluloolised andmed

- Forth Hays algatas reisivad kliinikud, mis teenindasid riigikoole (public school system).
- II MS – Kelley astus lennuväkke ja vastutas tsiviillendurite väljaõppe eest.
- Peale sõda 1 a Marylandi Ülikoolis
- 1946 professor Ohio State University's ja kliinilise psühholoogia direktor. 19 a jooksul arendas välja oma isiksuse teooria ja psühhoteraapiakäsitluse

Eluloolised andmed

- 1955 avaldas oma tähtsaima töö: The Psychology of Personal Constructs
- 1960 sai granti inimökoloogia fondilt – rändas maailmas ringi.
- 1956 võttis vastu koha Brandeis Ülikoolis, oli lühikest aega A. Maslow kolleg.
- Suri 1967 a 62 a vanuselt
- On olnud APA kliinilise- ja nõustamisosakondade president ja American Board of Examiners in Professional Psychology juhiks

Konstruktiline alternativism (constructive alternativism)

Inimesed (sarnaselt teadlastele tahavad vähendada määramatust (uncertainty). Nad loovad endale **konstruktisüsteemid** (construct systems), et tulevikusündmuse ennustada. Nende paikapidavust kontrollitakse empiiriliselt.

- **Konstrukt** on sõnaline tähis (verbal label).
- Inimesed on **vabad** konstrukte valima
- Inimesed on sedavõrd sarnased kui sarnased on nende kasutatavad konstruktid
- Et kedagi mõista tuleb teada kuidas ta asju konstrueerib

Lihtsustatud konstrukti repertuaari test

A	B	C	D	E	F		konstrukt	konstrukt (kontrast)
O	O	O						
			O	O	O			
O			O					
	O			O				
		O			O			

Põhiideed

- Me teeme oletusi tulevikusündmuste kohta toetudes minevikusündmustele
- Inimeste kogmused on erinevad, seega nad konstrueerivad erinevalt.
- Konstruktid on korrastatud hierarhilisse süsteemi. See aitab vältida vähekohaste konstruktide kasutamist
- Kõik personaalsed konstruktid on dihhotoomilised
- Me valime konstrukti pooluse vastavalt oma vajadustele

Põhiideed

- Konstruktide kasutamist piirab konkreetne olukord.
- Oma kogemuse põhjal me vaatame oma konstruktide süsteemi pidevalt üle.
- On “hermeetilis” raskesti muudetavaid konstrukte.
- Inimese käitumine on vahel kohatu sobimatute konstruktide tõttu.
- Inimeste sarnane kogemus tingib sarnased konstruktid.
- Inimestevahelist suhtlemist võimaldab asjaolu, et suudetakse konstrueerida üksteise konstrukte

Kinnistatud rolli teraapia (fixed role therapy)

- Psühholoogilised probleemid on eelkõige taju (konstrueerimise) probleemid.
- Terapeudi ülesanne on aidata inimesel maailma teisiti näha.
- Klient kirjutab eneseiseloostuse
- Terapeut loob kliendile paariks nädalaks rolli
- Kirjutatud roll tugines teistsugusel konstruktide süsteemil
- Terapeudil oli toetav roll (toetav näitleja).

Humanistliku psühholoogia juured

- **Meele** (mind), **keha** (body) ja **vaimu** (spirit) osatähtsus inimeses kui tähendusväli teooriate ja mudelite mõtestamiseks
 - Ratsionalistid on meelehuvilised
 - Empiirikud on keha huvilised
 - Romantism on vaimu eestkostja
- Segastel aegadel tõuseb vaimu teema esile
- II MS järgne maailmas püüdsid mõtlejad leida tähendust ja mõtet mõttetuses maailmas

Humanistliku psühholoogia juured

- **Edmund Husserl (1859 - 1938)**
- **Martin Heidegger (1889 - 1976)**
- **Leon Binswanger (1881 - 1966)**
- **Viktor Frankl (1905 - 1997)**
- **Rollo May (1909-1994)**

Fenomenoloogia

- Uurimismetodoloogia, mis keskendub isiku **kognitiivseile kogemustele nii nagu need aset leiavad**, püüdmata neid taandada (alg)osadeks
- Fenomenoloogia seab oma ülesandeks **uurida kogemust vahetuna nagu see on**, jättes kõik välised tegurid nagu kogemuse päritolu jms teiste valdkondade uurimisalaks.

Franz Brentano (1838 - 1917)

- Intensionaalsuse mõiste
 - Iga vaimne akt on suunatud, osutab millelegi väljaspool isikut
 - Vaimne (mentaalne) akt koosneb teost või funktsioonist (meenutamise, hindamine) ja objektist, millele tegu on suunatud.

Edmund Husserl (1859 - 1938)

- (Mõjutused - Franz Brentano (1838 - 1917)
fenomenoloogia käsitlesest - intensionaalsus)
- **Teadvusliku kogemuse** sisu ja olemuse uurimine: uuris meenutamist, hindamist, lootmist ...
- Uskus, et kogemist on võimalik kirjeldada. Nimetas oma käsitlest puhtaks (pure) fenomenoloogiaks.
- Tunnetav subjekt jätab kõrvale kõik olemasolevad seisukohad ja hinnangud ning püüab kogetavat tunnetada puhta vaatelejana. (Raave, R.)
- Teadvuse vool ei ole midagi ainult subjektiivset ega midagi ainult objektiivset, ei midagi ainult mina juurde kuuluvat ega ka ainult maailma juurde kuuluvat. (Raave, R.)

Martin Heidegger (1889 - 1976)

- **Dasein** (kohalolemine) - mõiste inimese ja maailma lahutamatuse tähistamiseks (sõnasõnalt "olla" *sein* ja "seal" *da*). Dasein tähistab inimeksistentsi selle muutumises. Olla tähendab muutuda.
- **Autentsus** ja autentne elu on võimalik vaid oma elu lõplikkuse tunnetamise kaudu, surma aktsepteerimise kaudu.
- Saamine (**becoming**) - isiksuslik kasv, mis kaasneb autentse eluga, mõtestatud eksistentsiga.
- Surma, tulevase olematuse omaksvõtt tekitab **ängi** (anxiety), on autentse elu paratamatu kaaslane. Angistus seostub ka valikuvabaduse kasutamisega, kuna eeldab **vastutust**.
- Autentsuse puudumine (**mitteautentne** elu) - surma tõsiasja ei võeta omaks, elatakse oma sisetundega mittekooskõllaliselt.
- **Süütunne** - tuleneb võimetusest oma vabadust (valikuvabadust) teostada, on mitteautentse elu kaaslane.

Martin Heidegger (jätk)

- **Heidetus** (*thrownness*) aega ja ruumi, on väljaspool meie otsustusvabadust.
 - Geenid, rahvus, majanduslikud tingimused, kuhu satume, ajastu
- Heidetus loob konteksti meie valikutele.
 - http://www.dailymotion.com/video/xs1qg_mister-bean-joyeux-noel

Heidegger

- Inimene ei ole peamiselt mõtlev mina – subjekt – mis on kaasatud kognitiivsetesse aktidesse, vaid eelkõige **(maa)ilmaolend, kes on surutud sotsiaalsesse võrgustikesse.**
- Inimene erineb muust olevast selle poolest, et ta **saab valida** – oma olemist teadlikult ja vabatahtlikult enese peale võtta. Isevalitused ja eneseteadlikku olemasolemist nimetab Heidegger eksistentsiks.

Heiddeggeri põhjal

- Inimisisksuse aprioorseiks vormideks on mure, rahutus, hirm. Need vormid moodustavad inimese subjektiivse olemise, mida H nimetab “olemiseks maailmas”.
- Et tabada olemise mõtet, peab inimene lahti ütleva kõigist praktilist eesmärki taotlevatest seisukohtadest, tajuma oma “surelikkust”, “maisust”.
- Ainult piirsituatsioonis, ennast pidevalt “surma palge ees tundes” on inimene suuteline nägema oma elu iga momendi tähtsust ja rikkust ...

T. Künnapas

Leon Binswanger (1881 - 1966)

- Psühhiaater (1907), psühhoanalüütik (Eugen Bleuleri ja Carl Jungi õpilane, Freudi sõber)
- Rakendas Heideggeri mõjul fenomenoloogiat psühhiaatrias
- Püüdis ühendada Husserli ja Heideggeri ideid psühhoanalüüsiga
- Heideggeri Daseini mõistest arendas **daseinanalüüsi** (eksistentsiaalse analüüsi) psühhoteraapia vormina
- "**Siin ja praegu**" - olevikule keskendumine, minevik ja tulevik on olulised vaid sedavõrd kuivõrd nad end olekvikus ilmutavad.

Leon Binswanger (jätk)

- **Maailmapilt** - kuidas inimene maailma kogeb. Iga inimene elab oma subjektiivses, kordumatus maailmas. Vähetõhus maailmapilt tekitab ärevust, hirmu ja süü tunnet.
 - **Umwelt** - asjade ja sündmuste maailm
 - **Mitwelt** - suhted ja kokkupuuted teiste inimestega
 - **Eigenwelt** - inimese sisemaailm
- **Olemise pind** (*ground of existence*)- tingimused, mille raames inimene oma vabadust saab teostada. Inimese asi on mitte lasta end tingimustest heidutada, kontrollida, ohvriks muuta. Vaba tahte abil saab inimene vahetuid tingimusi ületada (transcend).
- **Elu mõtte** tähtsus inimese elus. Inimene saab valida tähenduse, mõtte oma elusündmustele.

Viktor Frankl (1905 - 1997)



Ideed

- **Logoteraapia** - käitleb kõige üldisemalt inimeksistentsi mõtet, selle otsinguid.
- **Elu mõte** - ideaalid ja väärtused, mille nimel inimene elab. Igal inimesel see unikaalne.
- **Eksistentsiaalne frustratsioon** - elumõtte otsingud takerdunud.
- **Nooneuroos** - kestva eksistentsiaalse frustratsiooni tulemus.
- **Paradoksaalse intentsiooni tehnika** - paradoksaalne sümptomi, sundkäitumise või -mõtte suurendamise soov aitab sellest distantseeruda ja üle saada.

Elu mõtte kogemise teed

- Midagi korda saates (kangelastegu)
- Väärtusi läbi elades
- Kannatades
 - Meeleheide= kannatus – mõte

Inimeksistentsi traagiline triaad

- Keegi ei pääse kannatusest
- Keegi ei pääse elu mööduvusest
- Igaüks on süüdi

Purpose in Life

- Eksistentsiaalse vaakumi diagnostika
 - J.Crombow
 - Võimaldab määrata LT vajadust

Rollo May (1909-1994)



- BA Teoloogiaseminarist (1938)
- Kliiniline psühholoog (1949, Columbia Ülikool)
- Mõjutatud Kirkegaardist
- Vahendas Heideggerist lähtuvat eksistentsialistliku mõttesuunda Ameerika Ühendriikidesse

Ideed

- **Inimlik dilemma** - inimene on üheaegselt objekt teiste füüsiliste objektide seas, ent lisaks ka subjekt, kes teeb valikuid, tõlgendab ja mõtestab oma eksistentsi. See paradoks loob inimesse pinget, mis võib olla loovuse allikaks.
- Inimese põhitunnuseks on **vabadus** (valida). Valikuvõimaluse kasutamine põhjustab **ängi** (anxiety), sellega kaasneva vastutuse ja määramatuse tõttu, milles valikuid teha tuleb. Ent see on terve, edasiviiv äng.
- **Neurootiline ängistus** kaasneb oma vabaduse kasutamatajätmisega, vabadusekartusega. Sellise eluga kaasneb konformsus (reeglid, teiste arvamus). Selline elu on **võõrandunud** – süü, apaatia, meeleheide
- Seega on inimesel valida ängistuse ja süü vahel.

Eksistentsialism

- *Existentia* lad k – olemasolu
- Eksistentsialismi huvi keskmes on individuaalse inimese eksistents
- Eksistentsi ei saa mõistusega mõista, selle hõlmamise vahendiks on intuitsioon
- Eksistentsialism on pessimistlik eluvaade – juhus, kannatus, võitlus, surm, hirm.
- Vastutus oma eksistentsi eest

TH. Künnapas

Jean Paul Sartre (1905-1980)



Sartre:

- Eksisteeriv teadvus on ainus tõeline olemine
- Inimene on neetud vabaks
 - Vabadus tähendab eitada antut
- Inimesel on vabadus ennast ise kavandada
 - Olemine on vabadus olemist muuta ja uueks kavandada

Viiteid

- Frankl, Viktor E. (2001) Mõttetahe. Valitud ettekandeid logoteraapiast. Johannes Esto Ühing (<http://www.johannes.ee/kirjastus/book.php?code=49>)
- Frankl, Viktor E. (2002) ... ja siiski tahta elada Psühholoog kogeb oma nahal koonduslaagrit. Johannes Esto Ühing.
(<http://www.johannes.ee/kirjastus/books.php?search=Otsi&word=frankl>)
- Lukas, Elisabeth (2000) Elu mõte. Logoteraapilised vastused eksistentsiaalsetele küsimustele. Johannes Esto Ühing.
(<http://www.johannes.ee/kirjastus/book.php?code=32>)

Viiteid

- Heidegger, M. (1999) Sissejuhatus metafüüsikasse. Ilmamaa
-