

ПСИХОАНАЛИЗ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ПОЛЬЗУ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Бабиянц К. А.

В статье рассматриваются сильные стороны позитивной психотерапии, основателем которой в 1968 г. был Н. Пезешкиан. Рассматривается кросс-культуральный, интегративный подход метода, основное содержание психотерапевтической практики по методу позитивной психотерапии. Автор приводит конкретные ситуации клиентской практики, с которыми можно работать, применяя позитивную психотерапию. Автор отмечает, что, несмотря на общие с психоанализом основы и подходы, позитивная психотерапия делает основной акцент не на рассмотрении прошлого опыта, а на конструировании позитивного будущего. Одним из достоинств позитивной психотерапии, считает автор, является то, что она сама легко встраивается в любой процесс консультирования и хорошо сочетается с другими методами, такими как работа с символами, с рисунками, с образами, с метафорическими предметами. Другими несомненными достоинствами метода являются: четкое структурирование ведения клинической беседы, которую Н. Пезешкиан назвал 5-шаговой системой консультирования, четкое описание базовых конфликтов, актуальных первичных и вторичных потребностей и наличие конкретных техник работы на каждом этапе, применительно к каждому конкретному случаю.

Ключевые слова: позитивная психотерапия, интегративный подход, базовый конфликт, иррациональные установки, шаги самопомощи.

На сегодняшний день в психотерапевтической практике известно множество направлений, так или иначе связанных с психоанализом и теми модификациями, которые обращаются к глубинному содержанию человеческого опыта. Начиная заниматься позитивной психотерапией, я имела теоретические знания и практические навыки, владела техниками различных направлений. Но хотелось бы сказать несколько хороших слов в пользу позитивной психотерапии, которая, на мой взгляд, является интегративным подходом и включает в себя многие элементы практик, оставаясь четко структурированным подходом, и благодаря этому дает алгоритм действий, последовательность работы с кли-

ентом и понимание тех внутренних изменений, которые происходят с ним в процессе психотерапевтической проработки [1].

Метод позитивной психотерапии был создан Носсратом Пезешкианом в 1968 г. на психодинамической основе при кросскультурном подходе. Основными составляющими метода являются: позитум-подход, содержательный анализ конфликта и пятиступенчатая модель самопомощи [2, 3].

Позитум-подход заключается в позитивном видении человека («Человек – это высший талисман, рудник с драгоценностями...») [2, с. 5]. Основой позитивного видения человека являются его способности к познанию и способности к любви. На эти способности воз-

действуют телесные ощущения, социальная и естественная среда обитания человека, эпоха и культурное, социальное устройство того общества, в котором он проживает и усваивает традиционные установки. В свою очередь, уровень развития способностей к познанию и любви влияет на первичные и актуальные способности человека, которые являются базовыми ресурсами в позитум-подходе. Позитум-подходу свойственен некоторый «рефреминг», т. е. смена рамки, подбор альтернативных вариантов и интерпретаций, например: не трусость, а осторожность, не неспособность подчиняться, а умение отстаивать свое мнение, не недостаток трудолюбия, а способность отдыхать и т. д. Такой метод позволяет не противопоставлять актуальные способности клиента, а искать альтернативные возможности позитивного характера и на их основе строить дальнейшее взаимодействие с клиентом, повышая тем самым его мотивацию к психотерапии.

Содержательный анализ конфликта. Карта конфликта. Этот метод позитивной психотерапии дает возможность увидеть наличие внутреннего конфликта клиента. Основная формула выглядит следующим образом:

$$BK = OK + AK$$

(BK) *Внутренний конфликт* – это неосознаваемая, невыносимая, кажущаяся нерешаемой ситуация, которая уходит корнями в детство клиента. На уровне психологических проявлений внутренний конфликт ощущается как безысходность и безнадежность. И эта позиция может проявляться по-разному во внешнем поведении клиента (от физической или психической манифестации до пассивности и попыток суицида) – в зависимости от типологии личности (темперамента, характера, морально-нравственных и когнитивных установок). Для того, чтобы внутренний конфликт проявился, необходима база: *основной конфликт* – это та обстановка в раннем детстве, те защитные или компенсаторные механизмы, которые сложились бессознательно у клиента, чтобы он мог как-то совладать со своей ситуацией. Но основной конфликт может «долго спать», если он не будет актуализирован [3].

Актуальный конфликт – это те обстоятельства, которые на уровне микро- и макротравм усугубляют воздействие основного конфликта.

Содержательный анализ конфликта как метод имеет в своем арсенале интересный и действенный инструментарий:

- А) дифференциально-аналитический опросник «ДАО»;
- Б) диагностика «по ромбу» баланса способностей к познанию (тело, ощущение, достижения / деятельность, традиции / контакты, интуиция / фантазии / будущее), способности к любви (Я – родители и сиблинги, Ты – родители между собой, Мы – родители и общество, Пра-мы – родители и религия);
- В) первичные способности, вторичные способности, каждая из которых базируются на особенностях типологии высшей нервной деятельности. Например, такая первичная способность, как прямота, связана с агрессивностью, а учтивость – со страхом. Если базовым конфликтом в детстве был страх (например, быть побитым сверстниками), то в актуальном конфликте это может быть прямота, замешанная на агрессивном поведении [2, 3].

В. И. Карикаш модифицировал модель конфликта в позитивной психотерапии. Он предложил на уровне базового конфликта рассматривать базовые установки, убеждения, девизы и пословицы личности по 4-м базовым сферам активности (тело, дело, коммуникации, фантазии) и по 4-м базовым эмоциональным установкам (Я, Ты, Мы, Пра-мы) [2].

Также эта модель подразумевает наличие и проработку клиентом трех стадий межличностного взаимодействия: привязанность, дифференциацию, отделение.

Привязанность – основана на биологической зависимости от матери. Потребность в привязанности сопровождает человека всю жизнь. Она объясняет желание близости с другими и стремление к сплоченности, к группе. При сверхопекающем воспитании потребность в привязанности становится у человека доминирующей линией в поведении. Такие люди в своей жизни стремятся опираться на помощь других, проявляется наивно-первичное поведение.

Дифференциация – это основной принцип физического и психического развития. С 2-х лет ребенок начинает познавать окружающий мир, развиваются познавательные способности. Потребность в любви также дифференцируется. На этой стадии развиваются специализированные концепции и поведенческие нормы. Это происходит путем научения, на основе примера значимых лиц, путем поощрения значимого поведения и игнорирования или наказания нежелательного. Сильно дифференцированный человек ориентирован на вторичные способности. В крайних формах развивается невроз навязчивых состояний, педантичный жизненный стиль. Для таких людей характерно бегство в деятельность.

Отделение – говорит о возможности личности быть самостоятельной и зрелой. На этой стадии личность может усвоить новые ценности и отказаться от старых. Стадия отделения необходима для установления новых контактов [1, 2, 3].

Пятиступенчатая модель самопомощи содержит, соответственно, 5 шагов, каждый из которых четко структурирован и оснащен конкретными технологиями проведения.

Первый шаг – «Наблюдение / дистанцирование». Помогает клиенту дистанцироваться, посмотреть на ситуацию и на себя со стороны, снизить актуальность переживаний, расширить кругозор и возможности для реализации конфликта. На этой стадии клиент наблюдает свои проблемы и старается толковать их позитивно, чтобы увидеть скрытые ресурсы, увидеть другие модели восприятия и мышления. Альтернативные концепции являются эффективным средством изменения точки зрения. Здесь также используются транскультуральные, языковые позитивные аспекты.

Второй шаг – «Инвентаризация». Помочь клиенту увидеть свои жизненные установки, изучить свой собственный опыт в четырех сферах переработки конфликтов, изучить свои диагностические особенности. Благодаря работе с различными способностями клиента, он раскрывает для себя новые критерии для самооценки, пересмотра ресурсов и жизненных установок своего партнера, своих детей, значимого окружения.

Третий шаг – «Ситуативное ободрение». Цель этой ступени – актуализировать конструктивные взаимоотношения и положительные качества клиента, которые ушли в прошлое, забыты, дать искреннее поощрение способностям клиента, реанимировать его способности и веру в себя, реанимировать добрые отношения партнеров.

Четвертый шаг – «Вербализация». Цель – найти «живые точки» взаимоотношений, конструктивно обсудить возникшие проблемы, проработать связку учтивость–прямота, помочь увидеть ответственность.

Пятый шаг – «Расширение целей». На этом шаге клиент должен увидеть, что произойдет, когда высвободится энергия, ранее уходившая на конфликт, что он будет делать, как ее реализовывать; осуществляется экологическая проверка результатов изменения, предписание перемен, связанных с новым типом поведения [2].

Итак, говоря в пользу позитивной психотерапии, можно отметить, что метод работает с различными проблемами – межличностными и внутриличностными, с состояниями личности (страхи, агрессии), с психосоматическими проявлениями и другими, не касающимися психиатрической патологии проблемами. Позитивная психотерапия успешно встраивает в себя другие методы – арт-терапию, аутотренинг, элементы когнитивной, поведенческой терапии, техники НЛП и психодрамы, очень хорошо вписываются в позитивную психотерапию метафорические техники (от работы с рисунком до метафорических карт). Поэтому можно было бы сказать о том, что, во-первых, занимаясь позитивной психотерапией, можно проработать многие свои проблемы, вот некоторые из них: проблемы границ – «Я и группа», «Я и другой значимый человек». Это «базовый конфликт» и те актуальные процессы, которые срабатывают как автоматизмы. Это осознание «застревания» на стадии дифференциации и дисбаланса в сторону деятельности. Во-вторых, занимаясь позитивной психотерапией, можно структурировать свои знания в области психотерапии вообще и в клиентской практике в частности. В-третьих, можно получить навыки работы в группе в качестве психотерапевта и в качестве клиента, что особенно актуально для студентов–психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гингер С., Гингер А.* Практическое пособие для психотерапевтов / Пер. с фр. Л. Гинар. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2010. – 217 с.
2. *Карикаш В. И., Босовская Н. А., Кравченко Ю. Е., Кириченко С. А.* Основы позитивной психотерапии. Первичное интервью. Методическое пособие. Модуль 2. – Черкассы: Украинский институт позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента, 2011. – 60 с.
3. *Пезешкиан Н.* Основы позитивной психотерапии / Под ред. П. И. Сидорова. – Висбаден-Архангельск: Изд-во Архангельского медицинского института, 1993, С. 105.