

Введение в Позитивную Психотерапию

И.О. Кириллов – к.м.н., врач психиатр, психотерапевт

Основная гипотеза - позитивный образ человека.

*«Взирайте на человека, как на прииск,
полный драгоценных камней, которым нет цены»
Бахаулла*

Развивая гуманистическую традицию Н. Пезешкиан сделал значительный шаг, вперёд предложив принципиально новую - позитивную (от **positum** - данное, имеющееся в наличии) концепцию человека. Согласно этой гипотезе, каждый человек хорош по своей природе и от рождения обладает «всеми способностями, которые сравнимы с семенами скрытых возможностей, которые, однако, ещё нужно развить» (Пезешкиан Х., 1998). Внешний мир предоставляет условия и инструменты самопознания и самораскрытия, подобно тому, как плодородная почва и подходящий климат помогают зерну превратиться в дерево. Иными словами, человек изначально не "tabula rasa" (чистый лист), на котором родители и педагоги гордо вписывают собственные изречения знания и мудрости, скорее можно сказать, что он – лист непрочитанный потенциально способный проявить определённый уровень совершенства всех мыслимых способностей...

Эта концепция находит своё практическое воплощение в шести основных принципах

Основные принципы Позитивной психотерапии

- 1. Принцип надежды - сфокусированность на ресурсах** предполагает направленность аналитической процедуры не только на локализацию конфликта, но, и в большей степени, на понимание устремлений и ресурсов, проявленных в симптоме и имеющихся в распоряжении человека. Такая направленность помогает человеку почувствовать свои способности и принять на себя ответственность.
- 2. Принцип самопомощи.** Внимание, понимание и поощрение создают энергию, которая проявляется в ответственных решениях и активных осознанных действиях, направленных на достижение желаемых изменений.
- 3. Принцип уникальности личности:** терапия должна учитывать нужды пациента и адаптироваться к его(её) уникальному характеру. Позитивная психотерапия рассматривает болезнь не просто как особенность индивидуума., но и как отражение качества его(её) отношений с семьёй, обществом и идеалами.
- 4. Простота и универсальность терминологии, концепций и метода.** Даже воспарявший духом, целеустремлённый и энергичный человек нуждается в знаниях и навыках. Поэтому Носрат Пезешкиан разработал терминологию и методику, понятную каждому и легко применимую, что бы каждый мог воспользоваться ей в повседневной жизни.
- 5. Транскультуральная чувствительность.** Уникальность жизненного опыта отдельных людей и целых народов часто приводит к непониманиям, конфликтам и возникновению предрассудков. Так добытый веками опыт часто обесценивается. Позитивная психотерапия предлагает сконцентрировать внимание не на различиях а на сходствах, чтобы обеспечить

каждому свободный доступ к бесчисленным сокровищам нашей столь разнообразной цивилизации.

6. Направленность на развитие и будущее. Суть этого принципа прекрасно отражена в народной мудрости: «Если ты хочешь иметь завтра то, чего у тебя никогда не было, тебе нужно принять решение и сделать сегодня то, чего ты никогда не делал».

Позитивная отправная точка

Позитивная психотерапия базируется на гипотезе об элементарных человеческих способностях и **позитивном видении образа человека**. Опираясь на гипотезу о базовых способностях/потребностях (любви и познании) терапевт вооружается позитивным толкованием симптомов и состояний, которое помогает пациенту принять реальность *ad positum* и осознать альтернативные возможности развития своих способностей.

В формулировке позитивной интерпретации помогает понимание четырёх способов реакции на конфликт:

1. уход в болезнь и/или физическую активность или бессилие
2. уход в работу или бездействие
3. уход в общение или одиночество
4. уход в фантазии или депрессию

Ориентация терапевтического процесса на содержание (метакоммуникацию).

Кроме традиционного для психотерапии, психологии и педагогики фокуса на функции симптома и динамике конфликта, мы систематически анализируем содержание развития межличностного конфликта и сопряжённый внутренний конфликт. Исследование содержания, условий и причин расстройств привело к формулированию актуальных способностей, четырёх областей качества жизни, реакции на конфликт и семейных концепций. Рассматривая правил игры с помощью этих инструментов параллельно с проработкой конфликта идентифицировать существующий потенциал самопомощи.

Основные понятия

Модель баланса - описывает развитие и проявление базовых и актуальных способностей в четырёх областях жизни: тело, достижения, контакты/отношения и будущее/фантазия/идеал,

Модель идентичности - описывает формирование четырёх видов отношений: **Я**- отношение к себе, **Ты** - отношения с партнёром, **Мы** - отношения с группой, **Пра-мы** - отношения с будущим и смыслом •

Пять ступеней управляемой динамики развития - динамика осознанного оптимального развития новых навыков, отношений и самой терапевтической интервенции описывается пятью ступенями:

1. наблюдение
2. инвентаризация/понимание
3. ситуативноеощрение
4. вербализация, решение и действие
5. расширение целей •

Мы рассматриваем все проблемы и симптомы психологических и/или физических расстройств как проявление **внутреннего конфликта** человека. Это проявление само по себе является неосознанной попыткой адаптации к меняющимся условиям.

Таким образом, каждый человек в любой момент времени поступает наилучшим из доступных ему в этот момент способов.

Если конфликт своевременно не замечен его причина не распознана и продолжает существовать (реально или как травматичное воспоминание, убеждение), механизмы адаптации истощаются. Тогда проявляется открытое противостояние или органические/психические нарушения и хронические расстройства.

Внутренний конфликт предопределяется **базовым конфликтом** и активируется **актуальной ситуацией**, проявляясь **реактивным поведением**.

Только события, резонирующие с эмоционально заряженным базовым конфликтом, вызывают внутренний конфликт.

Актуальный конфликт возникает при столкновении человека в его актуальном здесь и сейчас состоянии с актуальной меняющейся реальностью. События, вызывающие конфликт можно условно разделить на:

Макротравмы - значительные происшествия и изменения, вызывающие сильную эмоциональную реакцию при столкновении с ними в реальности и/или в воображении и

Микротравмы - небольшие, но повседневно аккумулирующиеся эмоциональные реакции на несовпадение ожидаемого («правильного») и реально существующего («позитивного», но воспринимаемого как "неправильное") развития и проявления своих или чужих, актуальных способностей.

Содержание актуального конфликта может быть описано с помощью вторичных способностей (конфликт ожидаемого и реального поведения): пунктуальность, точность, чистоплотность, аккуратность и порядок, послушание, вежливость, честность, прямота, искренность, справедливость, прилежание, работоспособность, бережливость, надёжность, точность, добросовестность

Реактивное поведение обычно не осознаётся в момент реакции и по сути представляет различно сложности условный рефлекс приобретённый ранее. Реактивное поведение может быть удобно описано с помощью модели баланса.

Базовый конфликт формируется в процессе развития на основе удовлетворения и/или угнетения базовых потребностей. Отношение окружающих к конкретным способностям в прямом или зеркальном отражении интернализируется (начинает восприниматься как своё), за ним фиксируется сильная эмоция (радости поощрения, воодушевления победой и/или разочарования, страха и т.д.) сопровождавшая базовый опыт. Рассмотрение базового конфликта наиболее целесообразно в четырёх видах отношений модели идентичности:

Я - отношение к
ребёнку
родителей и
сблингов

Пра- Мы - отношение
родителей к будущему и
смысл



Ты - отношение родителей друг
к другу

Мы - отношение
родителей с
обществом

Содержание базового конфликта может быть описано с помощью первичных способностей (конфликт ожидаемого и реального отношения): вера, время, сомнение, надежда, доверие, терпение, уверенность, любовь, единство, подражание.

Ключевой конфликт – искренности как способности декларировать и добиваться своих желаний и учтивости как способности подавлять свои желания в угоду желаниям других людей или условиям реальности

Методики и инструменты

Дифференциальный анализ - дифференцированное исследование базового конфликта, нацеленное на выявление эмоционального наполнения (выраженного в терминах первичных способностей) конкретного содержания актуального конфликта (выраженного в терминах вторичных способностей) и определение связанного с ним паттерна отношений (прямота/учтивость).

Дифференциальный анализ позволяет не только определить источник происхождения имеющихся установок, конфликтов и поведенческих моделей, но и определить скрытое за ними конструктивное стремление, что становится основой понимания, приятия и терапевтического альянса.

Пять ступеней управляемой динамики развития - динамика осознанного оптимального развития новых навыков, отношений и самой терапевтической интервенции описывается пятью ступенями:

1. Наблюдение

* **Оценка баланса** - использование модели баланса ("ромбика") для систематизации получаемой в процессе интервью и наблюдения информации и для структурирования самого расспроса. Этот метод помогает выявить основные приоритеты в жизни человека и понять, какие стороны жизни игнорируются.

* **Лист самонаблюдения** - позволяет структурировать процесс самонаблюдения и самосознания человека. Методика состоит в систематическом записывании своих реакций, их причин и изобретение альтернативных вариантов поведения.

* **Позитивная интерпретация** - сформулированная на языке клиента терапевтическая гипотеза и/или метафора, представляющая выгодные стороны симптомов и/или нежелательного поведения такие, как попытка решения существующих трудностей пусть не идеальным, но уже известным способом, стремление к удовлетворению базовых потребностей и т.д.

2. Инвентаризация/понимание

* **Сбор информации о базовом конфликте** - с использованием модели идентичности позволяет проанализировать базовые отношения во всём их многообразии и проследить закономерности их влияния на актуальное поведение и конфликты.

3. Ситуативное поощрение

4. Вербализация, решение и действие

5. Расширение целей

Использование концепций, мифов, притч и метафор

Семья - рассматривается в Позитивной Психотерапии не только как жизненный контекст, в котором происходит интенсивный коммуникационный и развивающий тренинг, но и как мощный терапевтический инструмент и, одновременно, как терапевтическую группу.

Первое интервью - в Позитивной Психотерапии имеет ясную стандартизованную форму, что позволяет собрать довольно обширную информацию, не упустив из внимания ни одну из важных областей жизни.

Вопросник WIPPF - Висбаденский Вопросник Позитивной и Семейной Психотерапии - является активным инструментарием метода, позволяющим получить ориентировочную информацию о значимости каждой первичной и вторичной актуальной способности, о модели баланса и модели идентичности.

