

## НОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КАЖДОГО ДНЯ И ВСЕЙ ЖИЗНИ

**Макаров Виктор Викторович**, президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации "Союз психотерапевтов и психологов", избранный президент Азиатской Федерации психотерапии, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, заведующий кафедрой психотерапии и сексологии Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования, д.м.н., профессор. Москва, Россия.

**Аннотация:** Традиционно психотерапия рассматривается как краткое событие в жизни человека, часть лечебного процесса. Современная психотерапия, на наших глазах и с нашим участием формирующаяся как Новая школа современной отечественной психотерапии занята как лечением, так и развитием человека, группы, семьи, общества в целом. Это и понятно, ведь только психотерапевт видит человека целиком, во всём многообразии и единстве био-психо-социо-духовной его организации. Только психотерапия располагает инструментариями: от ежедневной саморегуляции человека, до построения персонального будущего человека, его семьи и даже грядущих поколений. А ещё пониманием, что для развития и даже просто выживания всего человечества нам важен тренд движения от человека разумного к человеку духовному. Именно так формулируется девиз нашей Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги – «*Ab homine sapientis ad hominem spiritualium*».

**Ключевые слова:** психотерапия, помогающие профессии, био-психо-социо-духовная парадигма, новая школа психотерапии, человек, семья, группа, общество.

Психотерапию мы относим к помогающим профессиям. В области психического здоровья и психологического благополучия есть несколько помогающих профессий. Из них три на начинаются на «пси». И мы очень хорошо дополняем друг друга. Это психология, психиатрия и психотерапия. Главная цель психологии – понимание человека. Главная цель психиатрии – диагностика и лечение психических нарушений. Главная цель психотерапии – преобразование человека и достижение им гармонии с собой и с миром и достижение счастья. В психотерапии четыре объекта приложения наших усилий: человек, семья, группа, общество в целом. Мы работаем с человеком на всех этапах его жизненного пути. Наши усилия направлены на лечение человека и на его развитие. Ведь наша основная цель – достижение состояния счастья и пребывания в его пространстве. Семейная психотерапия сегодня столь актуальная, семья переживает такой, ранее неведомый кризис, что семейной психотерапией занимаются, не только специализирующиеся на ней методы терапии – семейная психотерапия, семейная системная психотерапия – но и другие методы психотерапии: я не ошибусь, если скажу, что большинство методов психотерапии предлагают работу с семьей. И основная цель нашей работы – достижение счастья всеми членами семьи. Работая с группами мы используем технологии групповой психотерапии. Конечно, есть отдельные методы специализирующиеся на групповой психотерапии: групповая психотерапия, группанализ, психодрама, системно-феноменологическая психотерапия (консультирование) и клиентцентрированные расстановки®. Но и другие методы работают с группами. И глобальной целью этой работы является достижение переживания гармонии и счастья всеми членами группы. Работа со всем обществом – достаточно новая для нас область. Мы работаем через средства массовой информации, привносим в общество гуманистические ценности. Наша глобальная цель – прогресс и переживание состояния счастья всем обществом.

Говоря о психотерапевтических подходах и технологиях, прежде всего важно отметить их крайнее разнообразие. И необходимость серьезного обучения каждой из них. В этой области каждый автор опирается на свои компетенции, свой профессиональный опыт. Так, говоря о психотерапии каждого дня, важно осознавать, что за нашим психологическим состоянием, нашим психическим здоровьем важно ухаживать ежедневно, как мы это привычно делаем, или, по крайней мере, знаем как делать, в отношении нашего тела. Важно каждый день создавать и поддерживать оптимальный уровень настроения. Важно мониторить нашу самооценку и не давать ей падать в результате отрицательной рефлексии, важно избегать вытеснения эмоций и накопление их в бессознательном, важно постоянно оценивать наш уровень работоспособности и избегать выгорания. И это только часть того, с чем важно постоянно работать в психологической составляющей человека. Важно обратить внимание, что если совсем недавно для большинства людей главной и наиболее ранимой была физическая составляющая, то теперь, можно уверенно констатировать, что главной и наиболее ранимой является психологическая составляющая и уровень психического здоровья. Здесь для ежедневного использования особенно подходят аутогенная тренировка и специальные психотерапевтические практики. В частности, разработанная нами Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан». Подводить итоги жизнедеятельности каждую неделю помогают договорные отношения. Психотерапевтический договор позволяет клиентам и пациентам каждую неделю подводить итоги, оценивать результаты. Таким образом, они еженедельно находятся в пространстве терапии. По такому договору можно подводить итоги и каждый месяц, и три месяца, и каждое полугодие, и год... И, наконец, создание сценариев персонального будущего для человека, семьи, организации позволяет построить будущее на много лет вперед, даже до завершения жизни, даже и для следующих поколений.

Наша ежедневная практическая деятельность привела к осознанию, что двоичная (психофизическая) и троичная (биопсихосоциальная) парадигмы понимания человека уже не могут удовлетворить запросы нашей практики. Необходима, по крайней мере, ещё одна составляющая. Сегодня понятно, что эта составляющая – духовность. В нашей работе мы применяем четырёхчастную био-психо-социо-духовную парадигму понимания человека, группы, семьи, общества в целом. Понятно, что у каждого человека, каждого нашего клиента и пациента может преобладать одна из четырёх составляющих. Первая часть в этой системе – физиологическая или биологическая. В человеке она

представлена телом. Тело требует внимания. За ним нужно ухаживать. Оно растёт, развивается, болеет, стареет. Окружающие видят контуры нашего тела и то, что мы готовы показать: голову и лицо, шею и руки. Тело является нашей визитной карточкой. Именно по внешности судят о человеке. Тело болеет. И далеко не все болезни тела ограничиваются самим телом. Есть и психосоматические расстройства, и социально обусловленные заболевания. Да и сами заболевания тела протекают в зависимости от состояния других составляющих четырёхчастной парадигмы. Они очень зависят от психологического благополучия и психического состояния. Социальное самочувствие человека также влияет на его тело. И, конечно, духовное состояние, во многом определяет наше биологическое благополучие, да и протекание соматических заболеваний. Так, у многих профессиональных спортсменов и танцовщиков, других людей физического труда преобладает биологическая составляющая. Впрочем, для всех людей именно она особенно важна. Ведь по сути дела, именно она является основной преградой для дальнейшего увеличения продолжительности жизни и даже реализации мечты – бессмертия человека. Смертность нашего тела воспринимается в качестве единственного препятствия на пути к нашему бессмертию.

Вторая часть нашей организации – психологическая. У человека есть психика. Мы традиционно воспринимаем её как продукт нашего мозга. Хотя это не вполне доказано. В свою очередь мозг является самым сложным из всех известных объектов во Вселенной. И если этот самый сложный объект нарушен, то вернуть его в состояние нормы представляется очень сложной и кропотливой задачей, требующей особой деликатности и высокой квалификации специалиста. Психологическая составляющая отвечает за наше психическое здоровье и психологическое благополучие. Мы располагаем интеллектом и эмоциональным интеллектом. Новейшее время – это время всё возрастающих психологических нагрузок. Именно они зачастую приводят к срывам адаптации и синдрому выгорания. Ряд нарушений психологической составляющей проявляется через самочувствие нашего тела и его заболевания. Эти нарушения являются психосоматическими. И лечить важно как телесную, так и психологическую составляющую. Другие нарушения проявляются через наше социальное функционирование. Может нарушаться гармония социального функционирования в семье, рабочем коллективе, государстве и обществе в целом. Многие психологические проблемы и расстройства психики вызваны нашим духовным неблагополучием.

Третья часть данной парадигмы – социальная. Мы живём в семье, группе, квартале, городе, обществе. И очень зависим от социума. Ведь если в первые годы жизни человек лишён возможности постоянного общения с другими людьми, то он не развивается как человек разумный. Общество постоянно стимулирует, контролирует нас, порою жестко навязывает свои правила. У каждого из нас складывается и развивается социальный интеллект. Он проявляется нашей социальной компетентностью. Данная компетентность очень связана и даже зависима от времени в котором живёт человек. Человек рождён и воспитан для своего времени, и обычно соответствует ему. Так человек может принадлежать к традиционной эпохе, соответствовать современному времени или же быть человеком новейшего времени. Только в последние десятилетия в нашей стране течение времени настолько ускорилося, что всё перемешалось. И по нашим данным каждый человек несёт в себе характеристики традиционной эпохи жизни человека в семье, группе и обществе; современной эпохи и новейшего времени. Как таковой, человек новейшего времени только складывается. Именно поэтому многие его характеристики изменяемы и даже управляемы. Человек традиционной и современной эпох – и есть человек разумный. А вот человек новейшего времени выходит за эти пределы. Именно человек сегодняшнего дня, обладающий определенным набором характеристик традиционной эпохи, нового и новейшего времени, положит основу нового человеческого вида – человека духовного (*homo spiritualium*), развивающегося внутри популяции вида человека разумного (*homo sapiens*). А пока наша социальная жизнь предъявляет к нам всё больше требований. И далеко не все люди справляются с всё возрастающими социальными нагрузками сегодняшнего дня. Рассматривая медицинскую сторону этой составляющей, важно констатировать наличие социо-соматических и социо-психических нарушений здоровья. И, конечно, социо-духовных проблем, неуспешности и страданий.

Четвертая часть – духовная. Как и каждая из частей, она может быть по-разному развита. Духовный интеллект мы называем мудростью. Конечно, люди с духовными запросами чаще обращаются к священнослужителям, а в нашей стране – ещё и к целителям, колдунам, шаманам. Только и к нам, психотерапевтам и консультантам люди с такими запросами обращаются всё чаще! Это запросы связаны с любовью, надеждой, страхом будущего, счастьем, верностью, целями в жизни. Конечно, духовность – понятие и очень сложное, и очень субъективное. Однако в нашей специальности мы обречены иметь дело со сложными объектами и явлениями, поскольку областью нашей непосредственной профессиональной деятельности является сложный и субъективный внутренний мир человека. Поэтому, желаем мы того или нет, мы призваны в работе с нашими клиентами и пациентами учитывать их духовные запросы и потребности, всё больше заниматься ими. А чтобы быть готовыми к такой работе, прежде всего важно заниматься собственной духовностью.

В области представлений о духовности в течение многих тысячелетий накоплен огромный, необозримый объём информации. Это наследие многих тысяч мыслителей всех континентов, эпох и народов. Лучших умов планеты! И, отдавая дань глобальности этого наследия, мы изучаем в нем в первую очередь то, что лежит в сфере наших профессиональных интересов. Нас интересуют психотерапевтические аспекты духовности, и, соприкасаясь с духовными запросами наших клиентов и пациентов, мы остаемся в границах нашей профессии – психотерапии. И вместе с тем понимаем, что в этой области мы делаем только первые шаги и, по сути дела, являемся учениками учеников. Сменяют друг друга ещё несколько поколений психотерапевтов, прежде чем мы начнём уверенно чувствовать себя в этой области.

Духовность, изучением и развитием которой мы занимаемся, относится к светскому гуманизму, включающему духовность русской и советской интеллигенции, представления великой русской философии, достижения великих мыслителей светских и религиозных школ, конфессиональные представления великих религий, духовные традиции Востока, концепции психологии и психотерапии. Духовная личность понимает смысл своей жизни и смысл смерти. И

принимает их без страха. Причём физическая, психологическая и социальная составляющие у такого человека развиты и находятся в гармонии как друг с другом, так и с высшей – духовной составляющей личности. Духовность позволяет выйти за пределы ограничений, налагаемых параметрами других составляющих личности, например, физических – врождённые аномалии тела и физические увечья; даже сама принадлежность к определенному полу; психологических – неуверенности, страха, тревоги, социальных – стремления к власти любой ценой или автоматическому подчинению, неоправданной пассивности и других. Человек духовный руководствуется целостной системой представлений о нашем мире и своём месте в мире. Человек с выраженным преобладанием иных уровней функционирования постоянно занят борьбой с дискомфортом, который приносит переживание неудовлетворенных потребностей. Отсюда все время такого человека посвящено удовлетворению потребностей или повышению уровня комфорта в своей жизни. И каждое повышение уровня комфорта принесит ему лишь краткосрочную радость приобретения и обладания.

Когда же мы видим нашу жизнь в её большей части или всю целиком, мы получаем удовольствие и радость не только от переживания физиологического комфорта удовлетворённого или подавленного желания, а от выполнения своей миссии, продвижении к поставленной цели, просто от самой жизни. Физиологическое, психологическое и социальное удовлетворение гармонирует с духовным – это обеспечивает целостный подход к личности, семье, группе, обществу в целом.

Для каждой возрастной группы характерен свой ведущий духовный запрос. И, чем старше граждане нашей страны, тем больше представлены их запросы в области духовности. Часть этих запросов удовлетворяются, другие не находят ответов и накапливаются. Или ответы могут носить суррогатный, маргинальный характер. В этих ситуациях духовное развитие может приостанавливаться, а духовные запросы вытесняться. У такого человека ограниченное пространство духовной жизни и духовных запросов. В выраженных случаях человек функционирует в троичной парадигме – био-психо-социальной. И пробуждение его духовности представляется отдельной, порою сложной задачей. Более того, сложной задачей является и пробуждение его интереса к духовной составляющей жизни. Духовная составляющая личности определяет нашу заболеваемость, течение заболеваний, да и саму продолжительность жизни.

Новая психотерапия стремится не только идти в ногу со временем, даже немного опережать время, прогнозировать ближайшее будущее. Всё большее число наших современников ежедневно прибегает к психотерапевтическим практикам, стремясь решать проблемы, быть в форме, эффективными, работоспособными, оптимистичными и счастливыми людьми.