

## **РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ «ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Позитивная динамическая психотерапия — это психодинамический метод с экзистенциально-гуманистическим видением природы человека, обогащенный транскультуральным подходом и поведенческими техниками.

### **СУЩНОСТЬ МЕТОДА**

Само определение метода подчеркивает акцент на интеграции лучшего, что накоплено в психотерапии за все годы ее развития. Позитивная динамическая психотерапия — один из наиболее эффективных современных методов психотерапии, развивающий традицию Петербургской (Ленинградской) школы психотерапии, основателем которой является Владимир Михайлович Бехтерев. Позитивная динамическая психотерапия — это метод глубинной (по Мясищеву) психотерапии, смысл которой заключается в преодолении патологической инкапсуляции, чрезмерной фиксации на собственных травматических переживаниях и далее гармонизации трех кластеров отношений личности: к себе, к миру, к другому. В. Н. Мясищев так пишет об этом: «Укажем, что индивидуализм и эгоцентризм, замкнутость и скрытность, тенденциозная, эмоциональная («кататимная») переработка впечатлений, недостаточно критическое отношение к себе и самолюбование являются не только источником психической травматизации, но и причиной болезненно-неадекватной патологически односторонней переработки жизненных трудностей». Особенности терапии в методе позитивной динамической психотерапии заключаются в одномоментной гармонизации (реституции) здоровых и коррекции (реконструкции) нарушенных отношений во всех трех кластерах отношений: к себе; к миру; к другому — посредством разрешения трех конфликтов: базового, актуального, ключевого. Эти три конфликта образуют пространство внутриличностного конфликта и являются психотерапевтическими мишенями. Поскольку личностное пространство формируется совокупностью отношений личности, разрешение внутриличностного конфликта ведет к реконструкции личности.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

Основным отличием позитивной динамической психотерапии является использование идей А.Ф. Лазурского, что позволяет обозначить целью психотерапии – повышение не только качества жизни, а уровня жизненного функционирования в целом. Для картографирования психотерапевтического процесса используется интегративная теория личности, разрабатываемая в русле психологии отношений Лазурского-Мясищева. Данная модель личности имеет три измерения: структурное (три модели — гармонии, идентификации, характера), функциональное (три типа отношений — к миру, к себе, к другому), процессуальное (три принципа — гармонии, динамики, надежды). В качестве психотерапевтических мишеней выступают нарушения отношений личности, понимающиеся как конфликты — актуальный, базовый, ключевой. Кроме того, важными отличиями являются: использование в психотерапии темпоральных факторов и психотерапевтическая работа по протоколам с опорой на методики, разработанные в русле ПДП.

Вслед за В. Н. Мясищевым смысл психотерапии понимается как «мобилизация лучшего, высшего в человеке», что и составляет главную задачу психотерапии. Решение главной задачи непосредственно связано с развитием «глубокой перспективы» по Мясищеву или

проактивности. Е. К. Яковлева (1958) развила идею В. Н. Мясищева: «Психотерапия имеет две цели: во-первых, перестройку сложившихся у больного аффективно нарушенных отношений, которые мешали правильному отражению окружающей действительности, и во-вторых — развитие тех сторон личности больного, которые были недостаточно развиты». Как нетрудно заметить, акцент делается на развивающие практики, что возможно только при наличии позитивного образа человека. Техническая сторона психотерапии по В. М. Бехтереву заключается, прежде всего, в приемах убеждения и перевоспитания: «Сила педагога и врача в том, чтобы так овладеть отношением воспитанника или больного, чтобы сделать правильную точку зрения точкой зрения руководимого, правильное отношение — его отношением» (Мясищев В. Н., 2003). В дополнение к сеансам-беседам характерным для всех психотерапевтических методов Петербургской (Ленинградской) школы, в позитивной динамической психотерапии активно используются методики, разработанные в русле ПДП, что позволяет сократить продолжительность и повысить качество психотерапии.

## **ПРИМЕНЕНИЕ**

Позитивная динамическая психотерапия разрабатывается с 2003 года, за это время накоплен позитивный опыт применения метода в клинической психотерапии как в стационаре, так и в амбулаторной практике. В терапии неврозов и посттравматических стрессовых расстройств. В реабилитационных программах для пациентов с психозами. Отдельные методики, разработанные в русле позитивной динамической психотерапии (позитивная куклотерапия, позитивная песочная психотерапия, древо характера, архетипические раскраски и др.) широко используются психологами при работе с детьми.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Теория, практика и результативность метода отражены в 2 кандидатских и 12 магистерских диссертациях, а также в 3 публикациях в журналах базы Scopus и 3 статьях в журналах ВАК.

## **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Слабинский В.Ю. Психотерапия. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2020. – 608 с.
2. Слабинский В.Ю. Методика детско-родительской психотерапии и самопомощи «Древо характера, 5-е издание. – СПб.: Невский Архетип, 2019. – 160 с.
3. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., Незнанов Н.Г., Никифоров Г.С., Ульянов И.Г., Харькова О.А. Оценка эффективности тренинга проактивного поведения и индивидуальной психотерапии у лиц с разной степенью профессионального выгорания // Экология человека. – 2019. – №11. – С. 28-34
4. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Рождение и развитие психотерапевтического метода (к 125-летию со дня рождения В.Н. Мясищева) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2018. – Т. 10, № 5(52) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
5. Слабинский В.Ю. // Българско списание по психология. – Брой. - 1-4 - 2018. - С. 403-428
6. Слабинский В.Ю. Позитивная динамическая психотерапия: анализ сновидений в русле психологии отношений В.Н. Мясищева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 6(41) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>

7. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. К вопросу концепции проактивности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 1(36) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
8. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Арт-терапевтическая методика «Позитивная куклотерапия»: методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2015. – 136 с.
9. Слабинский В.Ю. Характер ребенка. Диагностика, формирование, методы коррекции. – СПб.: Наука и Техника, 2012. – 320 с.
10. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 464 с.