

РЕЗЮМЕ КЛАСТЕРА «ПСИХОТЕРАПИЯ ЗДОРОВЫХ»

1) Определение

Психотерапия здоровых — это кластер психотерапии, в котором объединяются психотерапевтические модальности и методы, придерживающиеся ряда методологических принципов, важнейшим из которых является реализация здравоцентрической парадигмы в работе с клиентами/пациентами, предполагающую выстраивание психотерапевтических отношений как со здоровыми людьми, независимо от имеющихся у них диагнозов и состояний, на партнерской основе.

2) Сущность кластера

Сущность кластера заключается в объединении существующих на данный момент психотерапевтических методов и психотехнологий, придерживающихся ряда методологических принципов.

Первый принцип - здравоцентрический подход в работе с клиентами/пациентами, независимо от имеющихся у них диагнозов и текущего состояния. Здравоцентрическая модель взаимодействия психотерапевта (психолога-консультанта) с клиентом/пациентом отличается от болезнецентрической модели, преобладающей в медицине, вообще, и в психиатрии, в частности. Следование этому принципу позволяет психотерапевту сформировать профессиональную метапозицию сразу выводящую его отношения с клиентом/пациентом на партнерское взаимодействие со всеми вытекающими из этого позитивными последствиями.

Второй принцип - холистический подход, при котором человек воспринимается как целостная сущность, в неразрывном единстве биологических, психических, социальных и духовных аспектов своей личности. Исходя из этого принципа, ресурсные возможности любого из указанных аспектов личности могут оказать исцеляющее воздействие на патогенетический механизм имеющегося у клиента/пациента нарушения (согласно герменевтическому принципу: «...как целое понимается из отдельного, но и отдельное может быть понято только из целого»¹).

Третий принцип – личная ответственность клиента/пациента за то, что с ним происходит, включая собственное здоровье. Исходя из этого принципа, с самого начала проведения Психотерапии здоровых у клиента/пациента формируется установка на выработку устойчивого навыка поддержания оптимального функционального состояния с помощью приемов и методов психической саморегуляции.

Четвертый принцип – формирование мировоззрения «воинствующего оптимиста» - умение находить, фиксировать и концентрировать свое внимание на позитивных сторонах внешнего окружения и своего внутреннего мира.

Психотерапевтические модальности и психотехнологии, придерживающиеся этих принципов, могут быть включены в кластер «Психотерапия здоровых».

3) Теоретические основы

Основополагающие принципы Психотерапии здоровых имеют древние корни. Прежде всего, это опыт традиционной медицины, отразившей архаичное мировоззрение наших предков. Общность этих принципов – в изначальном языческом чувствовании – осознании-понимании вписанности жизненного цикла человека в бесконечное множество циклов окружающих его людей, природы и мира как целого. Наши предки понимали

¹ Шлейермахер Ф. Академические речи 1829 года. — М.: Науч. изд., 1987. — 218 с.

здоровье как телесное, душевное и духовное благополучие человека, основанное на осознании его места и миссии в мире, того, кто он такой и куда идет.

Так, в медицине Древнего Китая главным условием здоровья было осознание человеком необходимости постоянного духовного самосовершенствования в сочетании с ведением осознанной, активной, созидательной жизни. Неотъемлемыми элементами жизни обитателей Поднебесной были и остаются системы психической регуляции, формирующие своеобразную культуру психической деятельности.

В Древней Греции, в косской медицинской школе, к которой принадлежал Гиппократ, лечение состояло в создании такого режима, при котором организм сам бы справился с болезнью.

Предшественницей Психотерапии здоровых является Психология активности – направление в психологии и психотерапии, основные положения которого были сформулированы д.м.н., проф. Л.П. Гримаком в 80-х годах прошлого столетия на основании научно-практических исследований психологической устойчивости лиц опасных профессий (летчиков и космонавтов) и методов её повышения. Основные положения Психологии активности проф. Л.П. Гримака легли в основу психолого-психотерапевтического раздела восстановительной медицины, активно развивавшегося в конце 90-х – начале 2000-х годах под руководством д.м.н., проф., академика РАО В.А. Пономаренко и д.м.н., проф., академика РАН А.Н. Разумова. В рамках восстановительной медицины основополагающими принципами Психотерапии здоровых стали принципы здравоцентрического подхода в работе с клиентами/пациентами, холистический подход, личная ответственность клиента/пациента за свое здоровье и мировоззрение «воинствующего оптимиста».

Психотерапия здоровых ориентируется на богатейшее наследие гуманистически ориентированных психотерапевтов (К.Г. Юнг, В. Франкл, Э. Фромм, К. Роджерс, Э. Берн, Э. Эриксон и др.). Методологические основы, связанные с использованием методов психической регуляции, в Психотерапии здоровых базируются на наследии К.К. Платонова, А.М. Свядоца, А.В. Алексеева, Л.П. Гримака В.С. Лобзина, В.В. Макарова, М.М. Решетникова.

Психотерапия здоровых работает во всех пяти моделях современной психотерапии: в медицинской, психологической, педагогической, философской и социальной. В медицинской модели Психотерапия здоровых осуществляет профилактику заболеваний. В психологической модели происходит формирование навыков самостоятельного преодоления кризисных ситуаций. В педагогической модели – развитие личности, самовоспитание через самопознание. В философской - формирование адекватно-позитивной картины мира, в которой человек способен максимально полно реализовать себя. В социальной – повышение адаптивных возможностей и стрессустойчивости.

4) Применение. Показания к применению

Перечень групп клиентов/пациентов, которым целесообразно проводить Психотерапию здоровых:

- специалисты, профессиональная деятельность которых проходит в экстремальных условиях (чрезвычайные ситуации, стихийных бедствий, боевые действия и пр.);
- кризисные группы граждан, переживающих и переживших чрезвычайные ситуации, стихийных бедствий, боевые действия и пр.;
- практические здоровые граждане – в рамках программ психогигиены и психопрофилактики;
- клиенты/пациенты, обратившиеся за психотерапевтической (психологической) помощью;
- пациенты с психосоматическими заболеваниями;

- пациенты психиатрического профиля (по направлению и при совместном ведении с психиатрами).

5) Практические результаты

Практические результаты использования подходов Психотерапии здоровых изложены в монографии А.Б. Стрельченко «Боевой стресс. Нейропсихологические механизмы психологической устойчивости и принципы ее повышения». М.: ЛитРес, 2023. – 366 с.: <https://www.litres.ru/book/andrey-borisovich-st/boevoy-stress-neyropsihologicheskie-mehanizmy-psiholo-69096406/>.