

НОВЕЙШАЯ ЭПОХА И ПУТЬ ПСИХОТЕРАПИИ: МЫ ЛЮДИ ПОДВИГА, И ВРЕМЯ ПОДВИГА НАСТУПИЛО

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.

Психология многообразна, а современная психотерапия необъятна. Я буду говорить о психологическом консультировании и социальной психотерапии. С начала 1990-х к нам обращаются люди с социальной, эмоциональной, личной и семейной нестабильностью, проблемами и заболеваниями. Мы помогаем гражданам, семьям и группам стабилизировать их психологическое состояние и обеспечить психическое благополучие, что способствует социальному миру.

Многие люди думали, вот кончится пандемия COVID-19, и все будет по-старому!

Мы убеждали их – нет, уже не будет по-старому!

Многие люди думают, вот наступит мир, и все будет по-старому.

Мы убеждаем их – нет, уже не будет по-старому никогда!

Откуда такая уверенность? Граждане нашей страны постепенно готовились к тому, что Традиционная Эпоха для большинства и Новое Время или Новая Эпоха для прогрессивной части граждан сменятся Новейшей Эпохой или Новейшим Временем. Мы планировали, что этот эволюционный процесс займет многие десятилетия, однако два названных главных события привели к революционному наступлению Новейшей Эпохи, буквально катапультировав всех нас в Новейшее Время.

Сегодня особенно важны две ключевые характеристики Новейшей эпохи:

Многое постоянно и непредсказуемо меняется. Стабильны только изменения.

И нужно быть готовым только к одному – ко всему!

К счастью, мы относимся к тем профессиям, которые постоянно и каждый день работают с изменениями – ведь наши клиенты и пациенты стабильны только в своих изменениях.

Важно, когда психотерапия и консультирование немного опережают время. Тогда мы готовы к новым вызовам. Теперь кончилось мирное время, и все иное, включая наше прошлое, настоящее и будущее. Более того, наше настоящее, будущее и даже прошлое не определены и претерпевают много изменений. Может быть, для нас и не было более сложного времени для жизни.

Психотерапия и психологическое консультирование все более востребованы, рождается множество организационных форм и субспециальностей в нашей области, наши технологии широко используются как профессионалами, так и не профессионалами.

В первые двадцать лет XXI века наш мир жил в основном в пространстве Нового времени и Традиционной эпохи. Одни страны, семьи и граждане жили по законам и обычаям Нового времени, другие же сохраняли верность веками устоявшимся традициям. В эти десятилетия мы наблюдали и стали изучать признаки проявления новой реальности, не укладывающейся в границы Традиционной эпохи и эпохи Нового времени. Мы дали ей условное название – Новейшее Время или Новейшая Эпоха.

В ряде аспектов новая реальность связывается с процессами всеобъемлющей глобализации и цифровизации нашей жизни. Мы готовились к возможным последствиям этих процессов, и все же Новейшая Эпоха наступила неожиданно. Одиннадцатого марта 2020 года мир вступил в Новейшую Эпоху. Именно в этот день Всемирная организация здравоохранения объявила о том, что начавшаяся в Китае эпидемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 приняла характер пандемии.

При этом особое беспокойство органов здравоохранения по всему миру вызывал тот факт, что последствия перенесённой инфекции пагубно сказывались в том числе и на состоянии психического здоровья и психологического благополучия не менее одной трети людей, перенесших заболевание. Эти нарушения до сих пор активно проявляют себя. Человек значительно изменился. Свою, ещё не до конца оценённую, роль в этом явлении сыграли и беспрецедентные ограничения свободы всех людей, как реакция государств на пандемию.

Прошло два года. И начавшийся выход из пандемии наполнил людей новыми надеждами. Только 24 февраля 2022 года началась специальная военная операция на Украине. На самом деле, военное противостояние между Россией и Украиной длилось уже 8 лет. События, развернувшиеся после 24 февраля, вызвали всплеск небывалой антироссийской реакции со стороны государств Западного мира, компаний, организаций и граждан. Эти действия были тщательно спланированы и умело организованы.

Обозначенные события дали начало процессам, которые можно расценивать как своеобразную социальную революцию, положившую начало Новейшей эпохе, которую мы также называем Новейшим Временем. У этой эпохи много характеристик, которым посвящены наши исследования и публикации.

Назовём лишь главные из этих новых характеристик:

- жизнь в пространстве, которое позволяет лучше адаптироваться к реальности;

- многое постоянно и непредсказуемо меняется, стабильны только изменения, важны гибкость и умение приспособиться и адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни;

- для человека, семьи, группы, общества в целом важно избегать апперцепции и экстраполяции, уметь держаться светлой стороны жизни, в любых условиях стараться сохранять оптимистическую установку, стремиться к переживанию счастья и постоянному пребыванию в пространстве счастья.

Традиционная эпоха – это жизнь в мало меняющемся мире, где правят традиции, этика и мораль, накапливаются материальные ценности, сложилась устоявшаяся система мифов. А мифы, как известно, управляют людьми, семьями, государствами, всем обществом. В Новую Эпоху главными становятся достижения, результат, накопленное тратится на приобретение по возможности более качественных товаров и услуг. Мы легко получали, теперь нужно преодолевать множество препятствий, чтобы наслаждаться тем, что раньше легко давалось. А стоит ли оно того? Сформировалась своя система мифов. В Новейшую Эпоху главной становится адаптация к постоянно меняющимся условиям жизни, готовность тратить ещё не заработанное. Прошлое, настоящее и будущее неопределённо. Система мифов только складывается. Важны гедонистические мотивации жизни. И ещё ложь на уровне человека, семьи, государства в Традиционную Эпоху считалась недопустимым явлением. В Новое время порицалась. В Новейшую Эпоху ложь стала просто одной из технологий достижения поставленных целей.

Психотерапия – помогающая профессия. Мы осуществляем помощь нашим клиентам и пациентам вне зависимости от их пола, возраста, материального положения, вероисповедания, сексуальной ориентации, политических взглядов, состояния здоровья и других различий. Так, в первую волну пандемии COVID-19 российские психотерапевты работали на амбулаторном приеме и в стационарах, в том числе в красной зоне. А на призыв Комитета по волонтерству и добровольчеству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги вызвались оказывать специализированную помощь 5 000 профессионалов. Во время второй волны пандемии оказывать волонтерскую помощь проявили готовность дополнительно 2 000 специалистов. Их работа была связана с риском как для здоровья, так и для жизни. К тому же она не оплачивалась. В это время сложилось целое движение, которые мы называем психологическим волонтерством.

Новая Российская психотерапия – яркое проявление интеграции в нашей области. Она активно формируется с 1980-х годов. У неё нет одного персонального основоположника. Есть инициаторы и ряд признанных специалистов, вносящих свой вклад в её формирование. Профессионалы новой Российской психотерапии работают с человеком, семьей, группой, обществом в целом. Причём занимаются как лечением, так и развитием своих подопечных.

Нами выделяется шесть моделей психотерапии: клиническая, психологическая, социальная, педагогическая, философская, эзотерическая. Клиническая модель непрерывно развивается с дореволюционных времён. С середины девяностых годов в ней выделилась и стала доминировать та её часть, которая может называться психиатрической моделью психотерапии. Эта модель развивается под присмотром психиатрии, внутри психиатрии, выполняя заказ психиатрии. Психотерапия рассматривается в качестве одного из дополнительных методов. Своё развитие она получила в рамках государственной психиатрии, и сейчас находится в пространстве глубокого кризиса, могущего повести к её распаду. В условиях сокращения психиатрии, психотерапия оказалась «непрофильным активом» и часто в первую очередь попадает под сокращение. Наша задача – задача психотерапевтического сообщества – помочь этой традиционной для нас модели психотерапии. Психологическая модель психотерапии декларирует работу со здоровыми людьми. Специалисты в этой области должны иметь полное образование по психологии, длящегося не менее семи лет в очном варианте. Кроме того, развивается психотерапия и в рамках клинической психологии. Клинический психолог занят диагностикой и может заниматься психотерапией. Таким образом, мы привели взгляд на психотерапию со стороны психиатров и психологов. Теперь подробно разберём достижения и перспективы тех, кто рассматривает себя в качестве психотерапевтов новой, широкой, социальной психотерапии.

Новая психотерапия следует четырёхчастной био-психо-социо-духовной парадигме понимания всех составляющих современного общества как живого социального организма. Образование специалистов новой школы осуществляется исходя из этой парадигмы и включает: теоретическое обучение, практику под супервизией, личную учебную терапию и учебную супервизию.

Профессионалы Новой психотерапии объединены в общественную специализированную организацию – Общероссийскую профессиональную психотерапевтическую лигу, а те, кто практикует за пределами государственных структур, имеют возможность вступить ещё и в Саморегулируемую организацию Национальная Ассоциация развития психотерапевтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов».

Участники этих двух организаций имеют множество возможностей для профессионального совершенствования, роста, непрерывного повышения квалификации и творчества в области психотерапии; располагают всеми условиями для получения дополнительного образования, аккредитации, допуска к профессиональной деятельности, а также доступом ко всем прочим аспектам регулирования этой деятельности, не выходя за пределы профессионального сообщества.

С нашей точки зрения, для психотерапии больше всего подходит такая форма организации и функционирования, как саморегулирование. В Федеральном законе от 01.12.2007 N 315-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «О саморегулируемых организациях» саморегулирование определяется как самостоятельная и инициативная деятельность, которая осуществляется субъектами предпринимательской или профессиональной деятельности и содержанием которой являются разработка и установление стандартов и правил указанной деятельности, а также контроль над соблюдением требований указанных стандартов и правил.

Саморегулирование в соответствии с данным Федеральным законом осуществляется на условиях объединения субъектов предпринимательской или профессиональной деятельности в саморегулируемые организации. Основная идея СРО – переложить контрольные и надзорные функции за деятельностью субъектов в определённой сфере с государства на самих участников рынка. При этом с государства снимаются явно избыточные функции и, как следствие, снижаются бюджетные расходы, а фокус собственно государственного надзора смещается с надзора за деятельностью в сторону надзора за результатом деятельности. В связи с внедрением института СРО постепенно планируется отменять

лицензирование отдельных видов деятельности. Лицензирование в области психотерапии отменяется и заменяется аккредитацией специалистов. Причём аккредитационную деятельность в полном объёме уже проводит наша Саморегулируемая организация.

Новая психотерапия располагает широким инструментарием: от ежедневной саморегуляции и сопровождения человека в его жизни, до построения персонального будущего человека, будущего его семьи и даже грядущих поколений. Новая школа предлагает множество вариантов помощи человеку, группе, семье, обществу в их лечении и развитии. Напомню, что классические школы занимаются исключительно лечением человека. Новая школа располагает множеством языков для понимания как больного, так проблемного и здорового человека, семьи, группы. Классические школы используют язык психиатрии для понимания болезни и действующую статистическую классификацию болезней и причин смерти.

Важнейшей особенностью современной психотерапии является чёткое понимание ею того факта, что для развития и даже простого выживания всего человечества нам сейчас как никогда важен тренд движения от человека разумного к человеку духовному. Человек разумный, всё больше адаптируясь к жизни на земле, стал буквально разрушать нашу планету. Девиз нашей Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги – «Ab homine sapientis ad hominem spiritualium» («От человека разумного – к человеку духовному»). Классические школы при этом остаются в границах медицины и клиники; сегодня психотерапией вновь заинтересовались неврологи и другие специалисты врачебных специальностей.

Современная психотерапия уже доказала свою эффективность при небольших затратах на лечение при психических расстройствах, зависимостях, сексуальных проблемах, психосоматических нарушениях и возрастных кризах; а также в работе с семейными дисгармониями, депрессиями, пониженной эффективностью в самореализации. Современная психотерапия – эффективное пространство лечения и развития.

Итак, в истории отечественной психотерапии мы можем чётко выделить три периода её развития. Сначала это была одна школа, основанная ещё до революции, затем добавились три школы, сложившиеся в Советское время, и, наконец, ещё одна школа, получающая своё развитие уже на закате советской эпохи и продолжающая своё формирование до настоящего времени. Эту складывающуюся школу мы называем Новая, широкая школа социальной психотерапии. Такая психотерапия, несомненно, является новым явлением не только для нашей страны, но и для большинства стран мира – как для стран, где психотерапия развита, так и для стран, где она только зарождается, или находится на начальных этапах развития.

В последние десятилетия наша любимая профессия бурно развивается, сохраняя и развивая свои традиции. Мы вышли на другой уровень новой, широкой психотерапии. Психотерапией сегодня занимаются и психотерапевты, и клинические, медицинские психологи, и практические психологи, и психологи-консультанты, а ещё – коучи и медиаторы. С каждым месяцем растёт количество людей, обращающихся за нашей помощью и поддержкой; каждый год рождаются новые методы; расширяется общественное признание нашей профессии. Все это явно свидетельствует о постоянном росте профессионализма и эффективности нашей работы. Набирает силу и процесс объединения психотерапевтов внутри страны. Да и признание профессиональными сообществами Европы, Азии, Всемирным Советом по психотерапии является нашим очевидным успехом, к которому мы шли три десятилетия!

Сегодня важно объединить усилия психотерапевтических и психологических сообществ, занятых психологической помощью. Как психотерапевтическую, так и психологическую помощь мы рассматриваем как области, где работают специалисты различного уровня компетенций. В психотерапии главная фигура – психотерапевт, в психологии – психолог. Только это не единственные специалисты, занятые в этих профессиях. Так, нами разработан профессиональный стандарт по психологическому консультированию. С нашей точки зрения, психологическое консультирование – это психотерапия психически здоровых людей. В такой помощи нуждается все больше людей, и нам важно быстро подготовить необходимое количество практикующих профессионалов. В области психологии можно выделить три группы работающих специалистов: теоретики, академические преподаватели и практикующие специалисты. Теоретики работают в научно-исследовательских учреждениях, академические преподаватели – на психологических факультетах больших университетов, тогда как практики сосредоточены во множестве ведомств и в частной практике. Последних – десятки и десятки тысяч. И нам важно объединять усилия в нашей работе, в том числе в разработке директивных документов разного уровня. И мы готовы к такому объединению и постоянно ищем сотрудничества.

Прямо перед началом пандемии мы провели экспертный опрос показавший, что на этот период оказывали помощь от 63 до 65 тысяч человек. Причем из них перед пандемией чуть больше 20% работали в государственных структурах – 29% с небольшим в не государственных организациях и 50,5% занимались частной практикой. И многие профессионалы и объединяющие их организации зачастую готовы к сотрудничеству в разработке директивных документов регулирующих деятельность в области оказания психологической помощи.

По нашей оценке, в настоящее время наиболее актуальной задачей на фоне серьёзного негативного влияния психологических последствий пандемии Ковид-19 и специальной военной операции на Украине, является решение проблемы быстрой подготовки большого количества профессионалов, обладающих необходимыми знаниями и компетенциями для работы именно с этой узкой группой специфических психологических нарушений.

Всё, что сейчас особенно важно сделать, это оперативно принять государственную программу по массовой переподготовке этих кадров под конкретную задачу. Такая программа могла бы включать в себя следующие ключевые компоненты:

1. Образовательную программу, профессиональной переквалификации по психологическому консультированию в чрезвычайных ситуациях разработанную с привлечением обладающих соответствующим опытом и знаниями практикующих специалистов.

2. Систему центров дополнительного профессионального образования и переподготовки для обучения по новой образовательной программе большого числа специалистов.

3. Центры оценки квалификаций, которые проводили бы независимую оценку квалификации прошедших подготовку и переподготовку по новой образовательной программе специалистов и осуществляли бы их допуск к профессии.

И ещё один важный аспект. Многие специалисты за пределами психотерапии и психологического консультирования активно используют помогающие пси технологии. А ведь это наша область. И важно понимать, как мы будем делиться пси-технологиями, обучать им других профессионалов помогающих профессий, в том числе врачей, учителей.

Сегодня мы вновь находимся в начале пути, и полностью посвящаем себя нашей работе! Мы профессионально совершенствуемся, растём и развиваемся в течение всей жизни, учимся и передаём свой опыт. У нас есть все основания с оптимизмом смотреть в будущее! Мы понимаем, что востребованность нашей профессии постоянно растёт, и ещё далеко не весь наш потенциал раскрыт перед обществом нашей страны и, конечно, востребован государством! И каждый год приносит нам всё новые результаты.

Теперь мы самостоятельно регулируем многие аспекты нашей профессиональной жизни, наши профессиональные ассоциации и Национальная саморегулируемая организация Ассоциация развития психотерапевтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов» постоянно вносят новый, все более ощутимый вклад в развитие нашей специальности.

Перед нашим сообществом поставлено множество новейших вызовов. И мы, несомненно, с честью справимся с ними!

Дорогие коллеги! Мы очень многое сделали, прошли большой путь и очень много добились. Впереди у нас огромная работа каждого нашего дня и всей нашей жизни. И мы с оптимизмом смотрим в наше будущее! Наше профессиональное будущее теперь создаем мы сами!

**THE NEWEST ERA AND THE PATH OF PSYCHOTHERAPY:
WE ARE PEOPLE OF HEROISM, AND THE TIME OF HEROISM HAS COME**

Makarov V.V., PPL President, Moscow, Russia