<http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2618-8783-2019-4-1-97-100>

УДК 617-089

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Воробьева О.И., Пранав К.

ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет», г. Архангельск, Российская Федерация

Аннотация. Цель публикации - представление нового эффективного направления в современной психотерапии, которое при этом имеет богатую историю в восточной медицине. Задачи: 1) расширение круга исследований, связанных с межкультурным взаимодействием; 2) обогащение европейских медицинских практик традиционными восточными методиками. Возможности практического применения позитивной психотерапии отличаются практико-ориентированным подходом, что находит выражение в использовании различных методов и форм гелототерапии. Позитивная психотерапия является эффективным методом лечения и профилактики определенного круга заболеваний.

Ключевые слова: позитивная психотерапия, стресс, психотерапевтические методы, гелототерапия, восточная медицина, межкультурное взаимодействие, профилактика.

С ростом многонациональности нашего общества и увеличением межкультурных и внутриличностных проблем вопрос о соответствующем психотерапевтическом подходе становится все более актуальным. Социально-политические условия современного мира требуют гуманистического, позитивного и динамического подхода к человеческой личности. В конце XX века в США зародилось движение, которое обратилось к изучению мультикультурной психотерапии. В ее основе содержится позитивная идея гуманистического представления о человеке и психотерапевтических методах поведенческой терапии. Однако позитивная психотерапия по транскультуральным исследованиям получила свое развитие с 1969 года в работах доктора медицины N. Peseschkia и его просветительской деятельности в разных странах мира. Восточная медицина обогатила науку многими прекрасными методами [Воробьева, Покхаркар Сумедх Шившанкар, 2017].

Доктор Носсрат Пезешкиан, человек светлой души, широкой эрудиции, представил науке синтез разных направлений, транскультурный подход, сделав акцент на поиске ресурсов и способностей пациента, а не на страдании и симптоме. Исследование построено на глубокой эмпатии, переосмыслении конфликтов, проблем пациента, качеств характера, которые должны использоваться в качестве его возможностей, нереализованного потенциала. Позитивная психотерапия, по мнению ученого, комплексно воздействует на все основные составляющие человека: тело, душу и дух.

Профессиональная психотерапевтическая среда в России и в научном мире хорошо знает этого исследователя. В 1977 доктор Пезешкиан создал Немецкую ассоциацию позитивной психотерапии, впоследствии, с 2008 года, Всемирную ассоциацию позитивной психотерапии. Он был почетным профессором Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневро-

логического института им. В. М. Бехтерева, Почетным членом Российской ассоциации психотерапии и имел множество других наград. Доктор Пезешкиан развивал новый метод, который получил название «позитивная психотерапия», и популяризировал его, выступая с лекциями и семинарами более чем в 60 странах мира, опубликовал 26 книг.

Институт позитивной психотерапии представил в России его лучшие книги. Для психотерапевтов особый интерес представляют различные стороны позитивного подхода к психокоррекции, описанного в работе «Психосоматика и позитивная психотерапия». В книге «Торговец и попугай. (Восточные истории и психотерапия)» около ста восточных историй проиллюстрированы примерами из психотерапевтической практики. Автор использует поучительную и забавную житейскую мудрость в психотерапевтических целях, показывая, что притчи и истории с давних пор играют роль «психологических помощников», которые активно противодействуют стрессу. Стрессовые реакции — прямое следствие сенсорной гиперстимуляции по всем каналам восприятия. Дефицит средств и форм психологической защиты здоровья требует привлечения позитивной психотерапии, которая позволяет корректировать мировоззренческие и морально-нравственные ценности. Именно врач должен задавать ритм и тон общения в диалоге с пациентом [Воробьева, Кривонкин 2017].

Такого рода психотерапия мобилизует человека и дает ему видение позитивной реальной перспективы. Это стройная доступная система помощи и самопомощи для людей разных социальных и возрастных групп.

В России метод позитивной психотерапии начал применяться в 90-е годы XX века. Развивая это направление, Скутин А.В. в XXI в. запатентовал методику гелототерапии и получил разрешение на ее практическое применение. Рациональные идеи и отработанные практики получили свое развитие. Хамид Пешкезиан, сын известного психотерапевта, в течение нескольких лет жил и работал в России, защитил докторскую диссертацию, в которой представил свои исследования, и поделился опытом клинической практики со студентами и преподавателями Архангельского медицинского института. Выступая на одной из лекций, он говорил: «Я убежден, что эта методика имеет большое будущее». Хамид Пешкезиан утверждает, что позитивная психотерапия имеет большие возможности раскрывать потенциал человеческого организма. Исследуя заболевание, ученый считает, что прежде всего следует отмечать его положительные аспекты. Так, например, лень - способность отказаться от явно завышенных потребностей. Страх - способность избегать угрожающей ситуаций, субъектов и объектов. Упрямство - способность сказать нет, возразить авторитетам. Клептомания - способность находить что-либо прежде, чем кто-то это потеряет. Ревность - способность любить и в то же время вести себя так, чтобы тебя не любили. Амбивалентное поведение - способность не связывать себя обязательствами. Благодаря такому подходу, близкое окружение пациентов по-новому воспринимает человека, страдающего, например, ревностью, когда личность испытывает сильную привязанность, но сама страдает от этого.

Доктор Хамид Пешкезиан раскрывает мощный позитивный потенциал историй и мудрых высказываний, которые расширяют восприятие конфликтной ситуации. Он утверждает, что у человека есть жизненный потенциал, о котором никто не знает. Мобилизация сил организма раскрывается в персидской истории «Хаким знает все». Коротко ее можно представить так. Жена умирающего позвала деревенского доктора Хакима. Тот долго осматривал больного, выслушивал и в результате совершенно уверенно сказал: «Женщина, я должен сообщить тебе печальную весть - твой муж мертв уже два дня». Тогда больной испуганно поднял голову и сказал, что он жив. В то же время жена гневно закричала «Хаким врач. Он специалист, и он лучше знает». Комментируя эту историю, доктор Хамид Пешкезиан отмечает мобилизацию человеческого потенциала, о котором никто даже не догадывался.

В работе Х. Пезешкиана «Основы позитивной психотерапии». описывается позитивная интерпретация заболеваний. При этом подходе ставится вопрос о значении заболевания для человека. В отличие от традиционной позитивная интерпретация пытается найти «положительные» моменты в конкретном заболевании. При этом можно сказать, что пациенту становится «легче» воспринимать его, в результате происходит нормализация психоэмоционального состояния, способствующее скорейшему выздоровлению [Кузнецова, 2018]. Например, в традиционной интерпретации инфаркт миокарда описывается как снижение активности сердечной мускулатуры вследствие закупорки коронарных артерий. В позитивной интерпретации отрицательный аспект заболевания уходит на задний план, но при этом актуализируется значение заболевания для пациента: «Инфаркт миокарда - способность принимать нагрузки и факторы риска близко к сердцу». Данный подход вовсе не предполагает, что негативные аспекты заболевания не имеют значения. Целью позитивной интерпретации является смена точки зрения пациента по поводу своей болезни: стоит начинать с позитивных моментов, и только потом переходить к отрицательным. Центральную концепцию позитивной психотерапии можно сформулировать следующим образом: здоровый человек не тот, у кого отсутствуют проблемы, а тот, кто умеет с ними справляться [Хамид Пезешкиан, 1993].

По данным Скутина А.В., гелототерапия (смехотерапия) эффективна при коррекции таких психических расстройств, как: ипохондрический невроз (F45.2), конверсионное расстройство (F44.8, F44.9), невротическое состояние (F48.0), ипохондрическое развитие личности (F60.8) и пр. Данный метод имеет противопоказания. К абсолютным противопоказаниям можно отнести все психические расстройства в остром и подостром периодах, также выделяют относительные противопоказания, при которых процедуру смехотерапии следует проводить с осторожностью [Скутин А.В. 2011].

Таким образом, позитивная психотерапия является эффективным методом лечения и профилактики определенного круга заболеваний. Однако не стоит пренебрегать классическими методами лечения: только комбинированное воздействие данных методов приведет к положительным результатам в лечении заболеваний.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воробьева О.И., Кривонкин К.Ю. Формирование общекультурных компетенций и толерантности в процессе обучения иностранных студентов *Здоровье и образование в XXI веке* 2017. том 19. №3 С.68-71.
2. Воробьева О.И., Покхаркар С.Ш. Sushruta – один из первых хирургов в истории медицины. *Здоровье и образование в XXI веке* 2017. Т.19 №6 С.101-104.
3. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. [Электронный ресурс], Режим доступа - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785904090777.html> (дата обращения 7.10.2018).
4. Кузнецова Т.Я., Федотова Н.С. Концептуальная метафора в формировании терминов медицинской латыни. *Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке* 2018г. 20 №8. С.11-16
5. Мартин Род Психология юмора / Пер. с англ. Под ред. Л.В. Куликова. — СПб.: Питер, 2009. — 480 с.
6. Скутин А.В. Гелототерапия /смехотерапия - новая медицинская технология. // *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2011. № 3 (66). С. 89-93. [Электронный ресурс], Режим доступа - <https://elibrary.ru> (дата обращения 7.10.2018).
7. Пезешкиан Хамид. Основы позитивной психотерапии – Архангельск: Издательство Архангельского медицинского института, 1993 – 116 с.

POSITIVE PSYCHOTHERAPY

Vorobyova O.I., Pranav K.

Northern state medical university, Arkhangelsk, Russian Federation

Annotation. The purpose of the publication is to present a new effective direction in modern psychotherapy, which at the same time has a rich history in Oriental medicine. Objectives: 1) To expand the range of studies related to intercultural interaction; 2) to enrich European medical practices with traditional Eastern methods. The possibilities of practical application of positive psychotherapy differ practice-oriented approach, which is expressed in the use of various methods and forms of gel therapy. Positive psychotherapy is an effective method of treatment and prevention of a certain range of diseases.

Key words: positive psychotherapy, stress, psychotherapeutic methods, gelotherapy, Oriental medicine, intercultural interaction, prevention.