

мер, клиентов, по отношению к которым применяется жетонная система, могут лишиться части жетонов. Так же, как и другие процедуры наказания, данная процедура должна применяться в сочетании с позитивным подкреплением желательного или альтернативного поведения.

3.7. ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

В.Ю. СЛАБИНСКОГО

Определение. Позитивная динамическая психотерапия (Positive Dynamic Psychotherapy) — это психодинамический метод с экзистенциально-гуманистическим видением природы человека, обогащенный транскультуральным подходом и поведенческими техниками.

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 школы психотерапии, основателем которой является Владимир Михайлович Бехтерев. Автор метода — Владимир Юрьевич Слабинский, ученик Б.Д. Карвасарского и Н. Пезешкиана.

Линия преемственности выглядит следующим образом: психотерапия перевоспитанием Бехтерева — ортопедия отношений Зигель — патогенетическая психотерапия Мясищева — личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия Карвасарского — позитивная динамическая психотерапия Слабинского.

Метод позитивной динамической психотерапии в настоящее время является единственным психотерапевтическим методом на базе психологии отношений Мясищева, в котором разработаны все три формы применения: 1) индивидуальная; 2) семейная; 3) групповая (позитивная психодрама). В русле метода разработано более 50 психодиагностических и психотерапевтических методик.

Метод широко применяется при психотерапии неврозов, посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), зависимостей, панических атак и фобий, для коррекции семейных и детско-родительских отношений, для решения задач коучинга и личностного роста.

3.7.1. ИСТОРИЯ МЕТОДА

Профессор Б.Д. Карвасарский говорил: «Когда вы относитесь к школе — это хорошо. Если вы разумный человек, вы будете это

развивать». Школа психотерапии — это не территория какого-то города или страны, это объединение специалистов, идентифицированных с одним из методов, развивающих базовые научные идеи школы. «Это не осознается, это передается социальным путем наследования».

Любая научная школа является социальным институтом так же, как кафедра, лаборатория, институт, но есть и существенное отличие. В научной школе львиная доля информации передается неформальным путем. По наблюдению В.К. Криворученко: «По своей сути, научная школа являет собой эффективную модель образования как трансляции, помимо чисто предметного содержания, культурных норм и ценностей от старшего поколения к младшему. Поэтому для научной школы крайне важно научное самоопределение, самоидентификация члена коллектива, выявление и укрепление его социальной роли в ней, проектирование исследовательской деятельности каждого как частей общего».

В Вене 6 июля 1999 г. на 2-м Всемирном конгрессе психотерапевтов (WCP) прошла встреча И.Г. Ульянова, В.Ю. Слабинского, представляющих Российскую психотерапевтическую ассоциацию (РПА) с руководством Висбаденской академии психотерапии и Международного центра позитивной психотерапии (ICPP) в лице Н. и Х. Пезешкианов. В результате переговоров был подписан договор о создании Российско-Германского института психотерапии на базе открытого 10 ноября 1998 г. психотерапевтического центра В.Ю. Слабинского.

В 2000 г. Российско-Германский институт психотерапии (председатель Ученого совета профессор И.Г. Ульянов, д-р мед. наук, директор В.Ю. Слабинский, канд. мед. наук) получил образовательную лицензию и на 2-м Всемирном конгрессе позитивных психотерапевтов в Висбадене (Германия) был аккредитован Висбаденской академией психотерапии и Международным центром позитивной психотерапии как региональное представительство ICPP и вошел в состав Европейской федерации центров позитивной психотерапии (EFCPP).

В 2003 г. на 3-м Всемирном конгрессе позитивных психотерапевтов в Варне (Болгария) В.Ю. Слабинский был награжден международной премией «За выдающий личный вклад в развитие центров позитивной психотерапии во всем мире» и избран в Совет директоров ICPP. В том же году был разработан метод позитивной динамической психотерапии, интегрирующий достижения Санкт-Петербургской (Ленин-

градской) школы психотерапии и западные методы, прежде всего позитивную психотерапию.

В 2005 г. Российско-Германский институт психотерапии был преобразован в Санкт-Петербургский институт позитивной динамической психотерапии и психологии отношений, а в 2013 г. — в Петербургскую школу психотерапии и психологии отношений. В 2018 г. была создана Международная ассоциация «Позитивная динамическая психотерапия».

Аккредитация позитивной динамической психотерапии

2006 — аккредитация метода в Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова

2013 — аккредитация модальности в Гильдии психотерапии и тренинга

2019 — аккредитация модальности в Профессиональной медицинской психотерапевтической ассоциации

2020 — аккредитация модальности в Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиге

2020 — патент в Федеральной службе по интеллектуальной собственности (РОСПАТЕНТ)

2020 — звание лауреата национального профессионального конкурса «Золотая Психея» в номинации «Проект года в психологической науке» (560 голосов — рекорд конкурса за все годы).

Дополнительно о методе можно прочесть:

1. Слабинский В.Ю. Психотерапия: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2020.
2. Слабинский В.Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия. СПб.: Наука и техника, 2009.
3. Слабинский В.Ю. Характер ребенка. Диагностика, формирование, методы коррекции. Практическое руководство + DVD приложение. СПб.: Наука и техника, 2012.

3.7.2. ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Основным отличием позитивной динамической психотерапии является использование уровневой теории личности, разработанной на основе теории личности А.Ф. Лазурского и интегративной теории личности, разрабатываемой в русле психологии отношений В.Н. Мясищева.

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).

Стратегической целью психотерапии является личностное развитие и повышение уровня жизненного функционирования. В качестве психотерапевтических мишеней выступают нарушения отношений личности, понимающиеся как конфликты — актуальный, базовый, ключевой.

Еще в начале XX в. А.Ф. Лазурский предложил уровневую теорию личности и критерии повышения качества жизни (уровня жизненного функционирования). В основе теории личности А.Ф. Лазурского лежит био-психо-социо-духовный подход. Он предложил выделять эндо- и экзопсихику, разделил их по психическому содержанию на несколько типов, а также распределил людей по психическому уровню активности на три разряда по линии повышения: неадаптивные, адаптивные, гиперадаптивные. Важно, что уровневый принцип, описанный А.Ф. Лазурским, прослеживается в теоретических построениях многих дореволюционных психологов, например, В.Ф. Чижа и Н.Я. Грота. Для диагностики уровня личности А.Ф. Лазурский выделил пять основных параметров. Эти же параметры могут выступать как критериями перехода с одного уровня на другой, так и психотерапевтическими мишенями в плане реконструкции отношений личности.

Результаты авторских исследований позволяют уточнить и расширить понимание уровневой теории личности.

Уровневая теория личности А.Ф. Лазурского

Уровни функционирования	Критерии повышения уровня функционирования:	
	Высший	1. Богатство личности (объем или широта интереса)
	Средний	2. Интенсивность отдельных психических проявлений
	Низший	3. Сознательность и идейность психических проявлений
		4. Всевозрастающая координация психических элементов
		5. Тенденция к повышению психического уровня, стремление к самосовершенствованию

Таблица 7

Уровневая теория личности В.Ю. Слабинского

Уровень жизненного функционирования	Уровень адаптации	Ведущий способ совладания	Ведущий временной параметр	Ведущий мотив, по В. Ф. Чижу	Ведущий этический императив, по С. Л. Франку	Тип сновидений, по Н. Я. Гроту
Высший	Гиперадаптация	Проактивный	Будущее	Мотивы долга	Этика любви к дальнему	Гностические
Средний	Адаптация	Активный	Настоящее	Мотивы пользы	Этика любви к ближнему	Этические
Низший	Деадаптация	Реактивный	Прошлое	Мотивы удовольствия	Этика нелюбви	Гигиенические

Первой особенностью позитивной динамической психотерапии является акцент на развитие проактивности, что сближает данный метод с когнитивно-поведенческим подходом в психотерапии и особенно ярко проявляется при терапии актуального конфликта. Важно подчеркнуть, что все типы совладающего поведения (реактивный, активный, проактивный) содержат, хотя и в разной пропорции, элементы проактивности, что нашло свое отражение в различающихся у разных авторов определениях проактивности.

При психотерапии пациентов, находящихся на уровне деадаптации, требуется клиническая психотерапия, направленная прежде всего на комбинированное лечение (медикаментозная терапия, психотерапия, физиотерапия и др.) психических и соматических расстройств.

Важно, что на данном уровне личности происходит формирование проактивности, которая, по мнению А.И. Ерзина, «представляет собой устойчивую характеристику личностной зрелости, проявляющуюся в следующих аспектах:

- 1) в самодетерминированном поведении, т. е. поведении, обусловленном внутренними побуждениями, а не внешними стимулами;
- 2) в способности эффективно противостоять стрессовым ситуациям, в готовности активно воздействовать на условия среды в противоположность пассивной адаптации;

3) в умении предвосхищать события и выстраивать поведенческие стратегии, ориентированные на будущее, в способности ставить долгосрочные цели и стремиться к их достижению;

4) является важной, хотя и не определяющей частью терапевтического процесса».

На следующем уровне на первый план выходит психологическая психотерапия этических дилемм, семейных проблем, личностных затруднений. Такая психотерапия (скорее даже психологическое консультирование и тренинг) должна быть в значительно большей степени связана с развитием проактивности и отдельных проактивных копиров, нежели в первом случае, так как перечисленные клиентские запросы требуют не столько тактической психотерапии (фокусировка на симптоме, сиюминутное облегчение), сколько обучения клиента находить правильную жизненную стратегию и проявлять усердие в достижении долгосрочных целей, что невозможно без развития волевой сферы. А.А. Бехтер указывает, что «проактивное совладающее поведение личности представляет собой волевое поведение (систему действий и поступков), направленное на преодоление самостоятельно выбранного воображаемого образа будущей трудной ситуации, которая воспринимается как вызов и возможность приращения личностных ресурсов».

И наконец, в третьем варианте на психотерапию (коучинг) обращаются с мировоззренческими, морально-экзистенциальными вопросами, требующими переоценки жизненных смыслов. Меняется и видение проактивного совладающего поведения. Теперь проактивность можно определить, дополняя данное нами ранее определение как интегральное смыслоцентрированное свойство взрослой здоровой личности, основанное на этике альтруизма и мотивах долга, связанное с умением оперировать большими пластами времени, аккумулировать и экономно использовать любые виды ресурсов, необходимые для достижения отдаленных по времени жизненных целей, и реализующееся на личностном, а при наличии трансвитальных смыслов — и общечеловеческом уровнях.

Для дальнейшего понимания необходимо более подробно рассмотреть такой важный, связанный с проактивностью параметр и ресурс, как время. В таблице для каждого уровня приведен свой ведущий параметр времени (прошлое, настоящее, будущее). Этого достаточно для обычной психотерапии, но для описания особенностей проактивной психотерапии требуется большее. Обобщая результаты

своих исследований факторов, влияющих на качество жизни и деятельность человека, Филипп Зимбардо обнаружил, что наиболее значимыми оказались различия в темпоральности. Он выделил шесть временных перспектив: негативное прошлое, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, будущее и трансцендентальное будущее. На базе этой теории под руководством Зимбардо была разработан метод «временной перспективы», показавший свою эффективность при терапии ПТСР у комбатантов.

В контексте уровневой теории личности и с целью разработки проактивной психотерапии в позитивной динамической психотерапии предлагается в духе идей Ф. Зимбардо выделить еще несколько временных перспектив.

По мнению В.Ю. Слабинского, уровень дезадаптации лучше всего описывается комбинацией негативного прошлого — фаталистического настоящего — негативного будущего. На этом уровне фундаментом работы по формированию проактивности будет накопление ресурсов (работа с образами прошлого и будущего). Замена негативного прошлого позитивным прошлым дает необходимый ресурс для «высветления» образа будущего, что в сочетании с пониманием ценности здоровья формирует новую комбинацию временных перспектив. Время адаптированными людьми воспринимается как позитивное прошлое — гедонистическое настоящее — неопределенное прошлое. Данная гипотеза объясняет преобладание тревожных расстройств у достаточно успешных, тщательно следящих за своим здоровьем людей. Дальнейшее личностное развитие и переход на уровень гипер-адаптации связаны прежде всего с поиском и формулированием транзитивных смыслов и развитием просоциального альтруистического поведения. Это приводит к появлению третьей комбинации временных перспектив: позитивное прошлое — эвдемонистическое настоящее — позитивное будущее. Важно, что на смену тревоги будущего приходит понимание будущего как поля реализации личной мечты и планов. Таким образом, неслучайно Е.С. Старченкова подчеркивает, что: «Проактивный уровень совладания связан с постановкой и достижением личностно значимых целей в отдаленном будущем, а также с предвосхищением возможных преград для их достижения. Проактивный уровень совладания предполагает прогнозирование и формирование отдаленного относительно неопределенного будущего во всей сложности, многомерности и многовариантности жизненного пути».

Видится возможным использование приемов развития проактивности при полимодальной психотерапии, но более перспективным является включение приемов, методик и протоколов проактивной психотерапии, психологического консультирования, тренинга и коучинга в уже существующий психотерапевтический метод при условии наличия в этом методе нужного интеграционного потенциала. Примером может служить базирующийся на психологии отношений метод позитивной динамической психотерапии, гармонично развивающийся по мере накопления новых знаний о проактивности.

Вторая особенность позитивной динамической психотерапии заключается в понимании, что развитие личности связано с формированием и укоренением новых идентичностей в контексте решения базового конфликта самоотношения. Для решения этой задачи В.Ю. Слабинским разработана концепция бессознательного в психологии отношений. Данные представления позволяют интегрировать багаж знаний, накопленных в психодинамическом подходе.

В настоящее время в психологическом консультировании в русле психодинамического подхода происходит настоящая революция, вызванная антропологическим поворотом, смысл которого заключается в рассмотрении человека не автономно, но «в тесной связи с порождающими его физическими, биологическими, ментальными и социальными системами» (Асмолов А.Г., Шехтер Е.Д., Черноризов А.М., 2022).

Уместно обратить внимание, что данная, по сути, ключевая идея антропологического поворота ранее была высказана В.Н. Мясищевым: «На самом же деле — существование — это история бытия, в котором каждый неопределенный “кусочек материи” становится определенным объектом, а человек — объектом и одновременно субъектом, т. е. личностью. В истории существования формируется объект-субъект с его сущностью. Не личность предшествует своему существованию, как это следует из мистико-идеалистической трактовки личности экзистенциалистами, а история существования, бытие создает личность» (Мясищев В.Н., 1975).

Особую ценность в свете антропологического поворота играют методики, позволяющие гармонизировать разные модусы человеческого бытия. Для обозначения психологических методик, предназначенных для подъема и интеграции материала бессознательного (индивидуального и коллективного), Лоуренс К. Франк (Lawrence K. Frank) предложил термин «проективные методики». В 1939 г. Л.К. Франк писал: «... мы можем подходить к личности и побуждать индивида