



**«Социальная психотерапия как ответ на вызовы
VUCA-мира и пандемии COVID-19»**

Слабинский Владимир Юрьевич

кандидат медицинских наук

Воищева Надежда Михайловна

кандидат психологических наук

2020



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

События 2020 года – пандемия COVID-19, самоизоляция, экономический и политический кризисы стали яркой иллюстрацией концепции VUCA-мира.

VUCA – это акроним английских слов:

1. **volatility** (нестабильность),
2. **uncertainty** (неопределенность),
3. **complexity** (сложность),
4. **ambiguity** (неоднозначность).

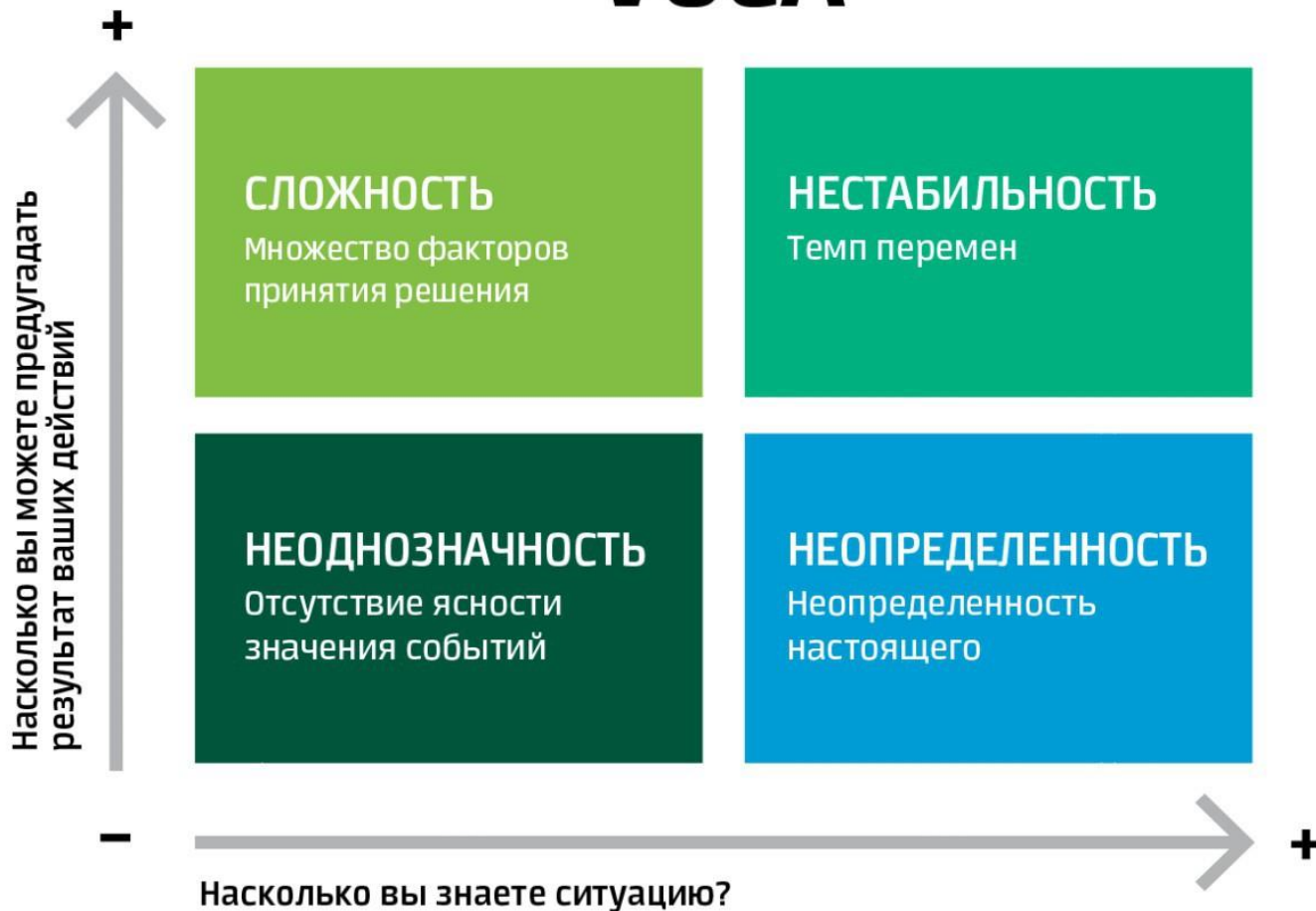
VUCA-мир – это мир, главной константой которого является нестабильность, порождающая три главных вызова – **дефицит смысла** (как страх потери смысла жизни), **дефицит понимания** (страх потери свободы), **дефицит доверия** (как страх одиночества и страх смерти).

Ответом на эти вызовы стало появление новой психотерапии – социальной.



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

VUCA





«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Появление **социальной психотерапии** стало логичным результатом развития психотерапевтической практики, предсказанном Александром Федоровичем Лазурским.

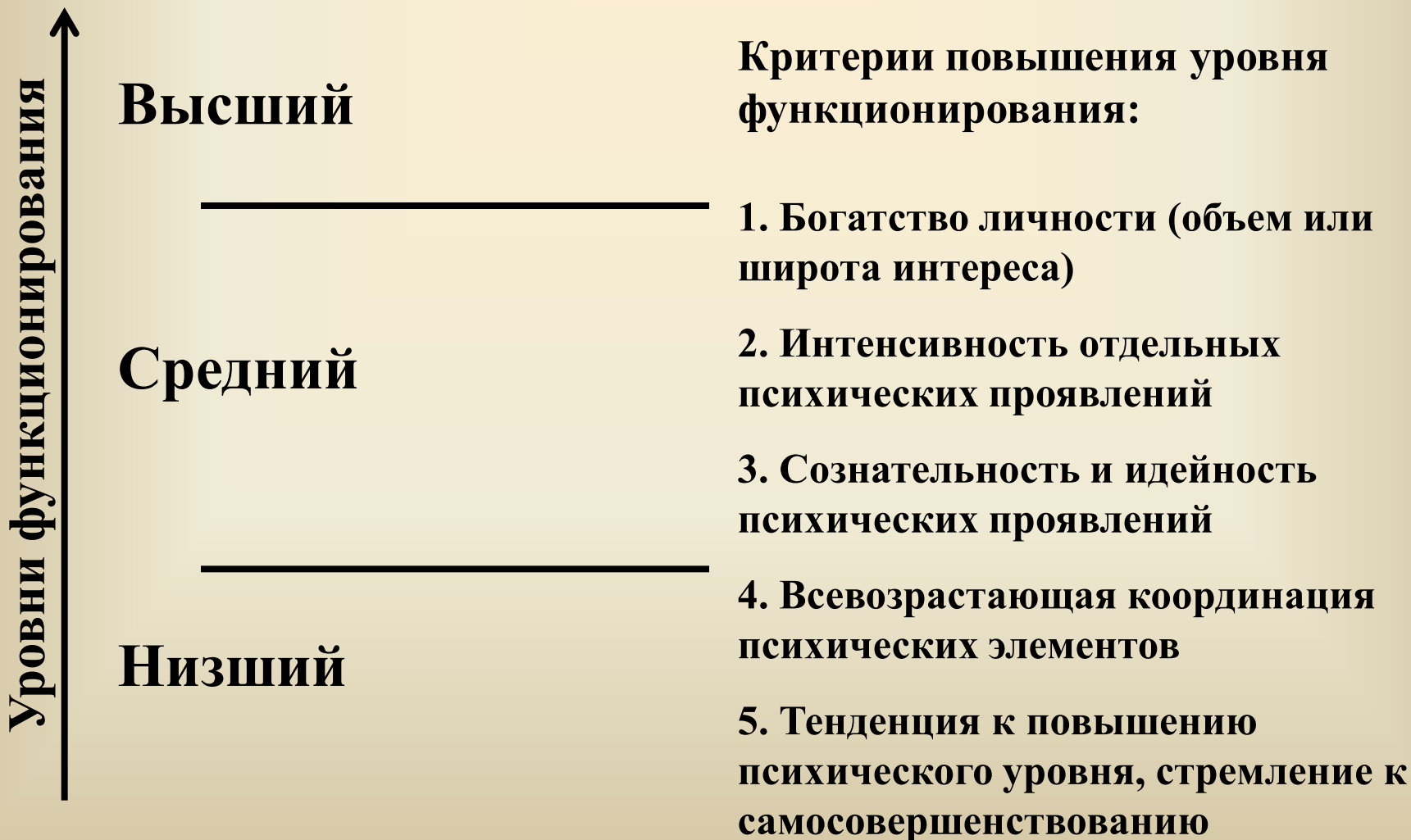
Согласно представлениям Лазурского на низшем уровне жизненного функционирования внешняя среда подчиняет себе слабую, разрозненную психику.

На среднем уровне находятся индивидуумы, которые обладают гораздо большей способностью приноровиться к окружающей среде, найти в ней своё место и использовать его в своих целях. Средний уровень по Лазурскому называется уровнем приспособляющихся индивидуумов.

Только на высшем уровне – уровне жизнотворчества – его представители могут обладать миросозерцанием, которое позволяет создавать нечто оригинальное и новое в той или иной деятельности. Такие люди могут менять мир, совершенствуя его и приспособлявая его так, как им хотелось его видеть и представлять.



Уровневая теория личности А.Ф.Лазурского





ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

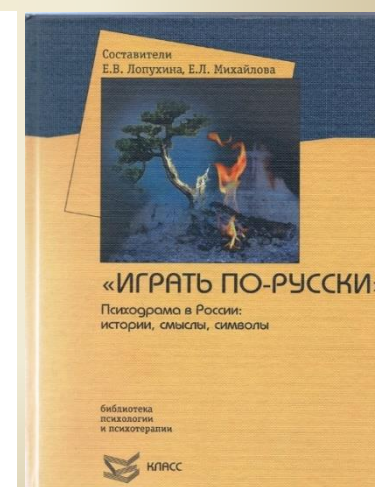
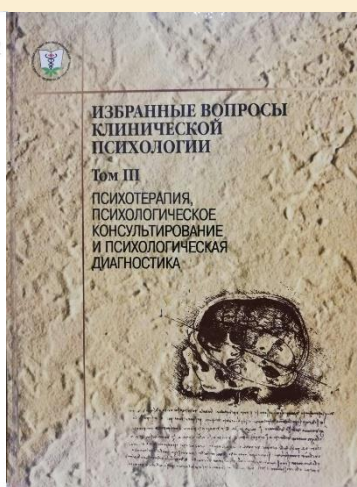
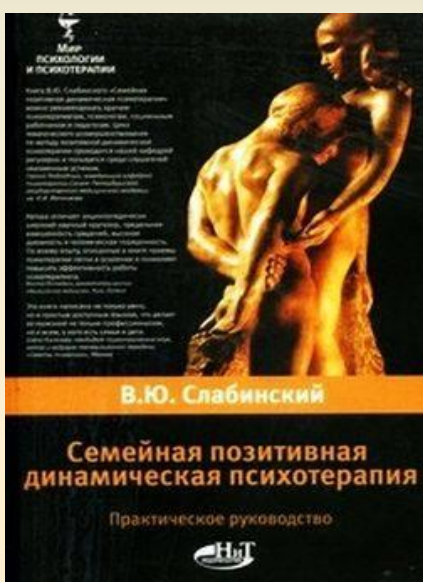
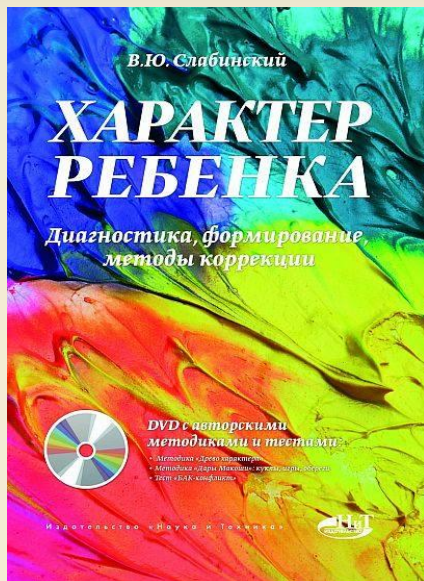
Основана 12.04.2003 года

Позитивная Динамическая Психотерапия – это психодинамический метод с экзистенциально-гуманистическим видением природы человека, обогащенный транскультуральным подходом и поведенческими техниками.

- Позитивная Динамическая Психотерапия имеет три формы: индивидуальную, групповую, семейную.
- В русле ПДП разработано более 50 психодиагностических и психотерапевтических методик.



Учебные пособия по Позитивной Динамической Психотерапии (2003-2020 гг.)

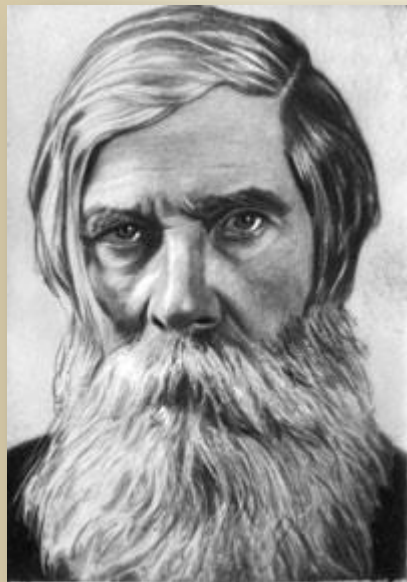




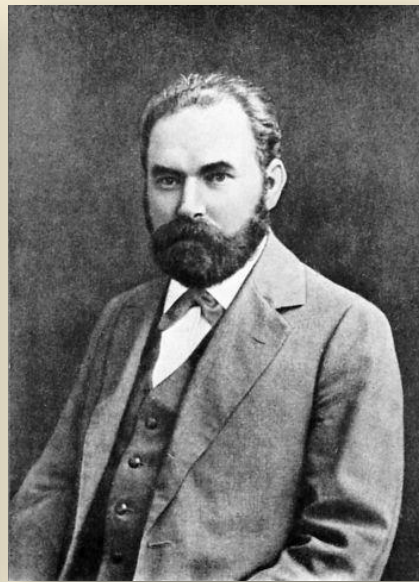
Позитивная Динамическая Психотерапия

базируется на наработках классиков

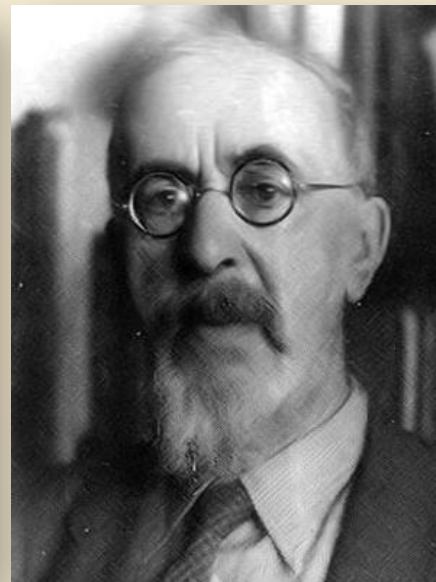
Петербургской школы психотерапии и психологии отношений



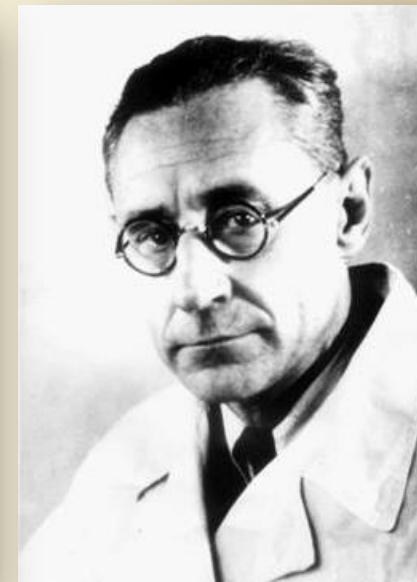
В.М. Бехтерев



А.Ф. Лазурский



С.Л. Франк



В.Н. Мясищев

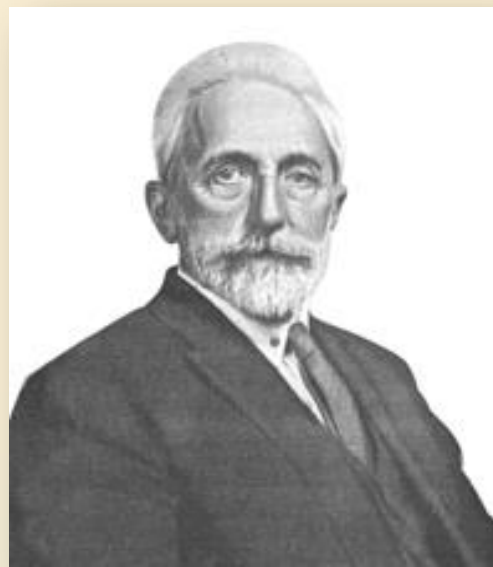


Позитивный подход – основной признак Петербургской школы психологии и психотерапии

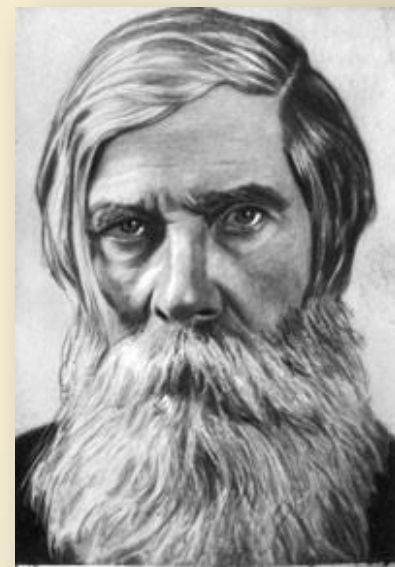
Слабинский В. Ю. Позитивный подход в психотерапии: вчера, сегодня, завтра/ В. Ю. Слабинский // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 6(29) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 19.01.2019).



И.И. Мечников «Этюды оптимизма» 1907 г.



А.И. Яроцкий «Идеализм как физиологический фактор», 1908г.



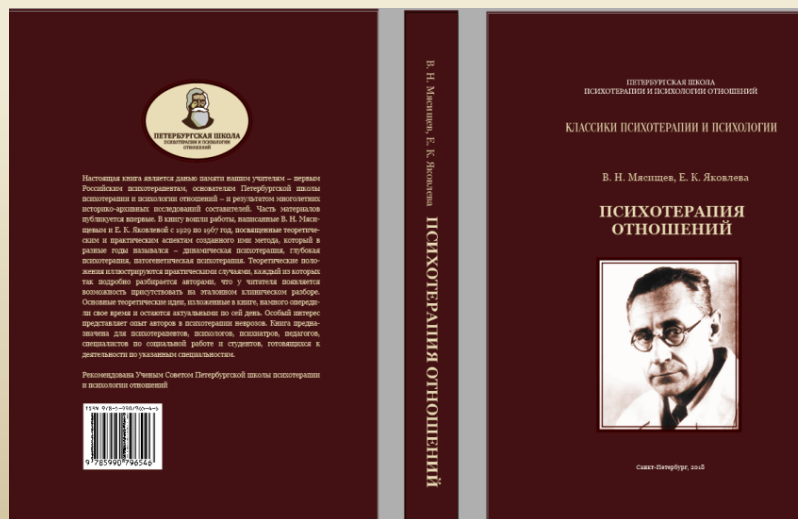
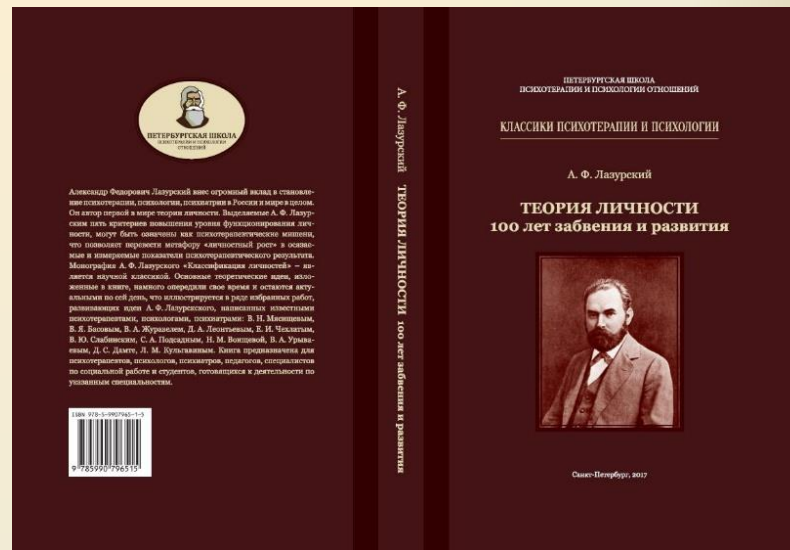
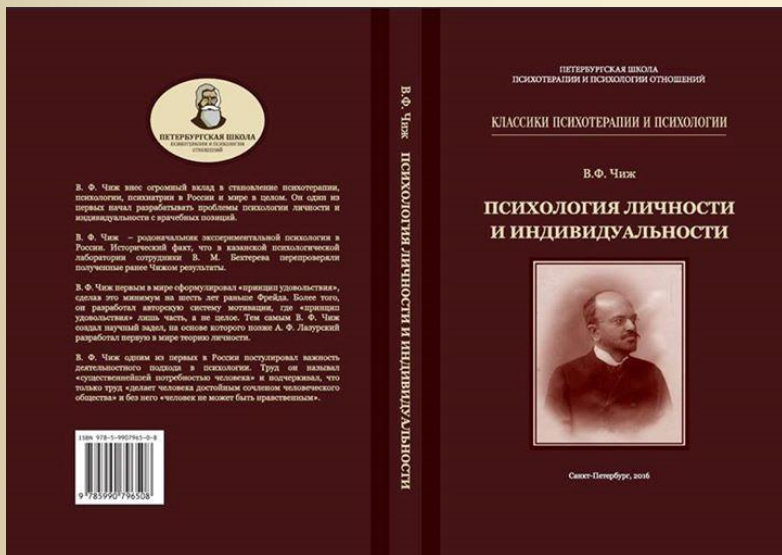
В.М. Бехтерев «Бессмертие человеческой личности как научная проблема»,



Издательство «Невский Архетип»

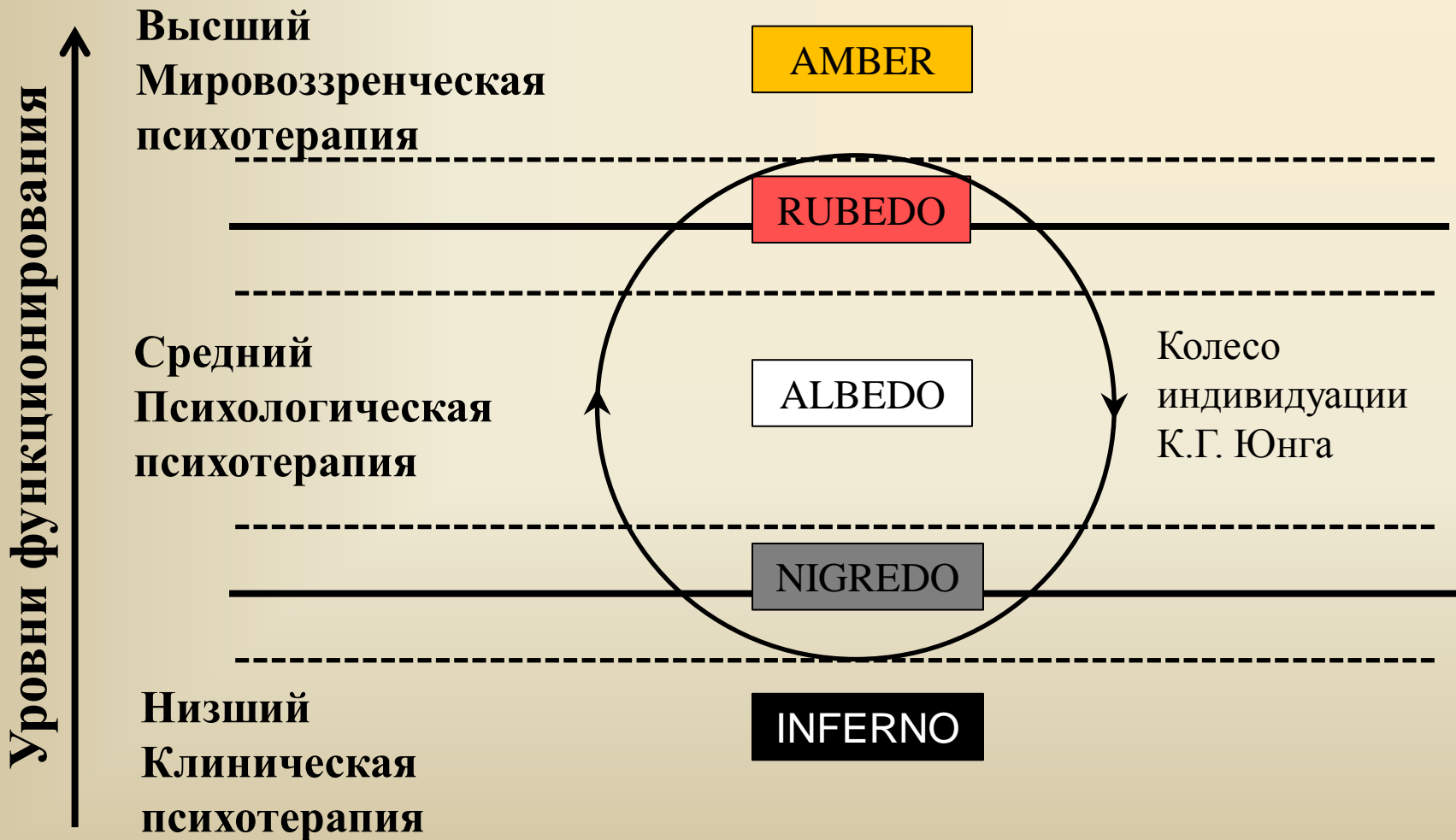
Директор Воищева Н.М.

Главный редактор Слабинский В.Ю.





Повышение уровня жизненного функционирования связано с увеличением количества психической (витальной) энергии





«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Если клиническая психотерапия предназначена для лечения болезней (терапия тела и психики), а психологическая психотерапия – для решения психологических проблем (коррекция и развитие личности), то целью социальной психотерапии является адаптация к VUCA-миру (изменение мировоззрения и гармонизация среды обитания).

В тоже время важно подчеркнуть, что вопросы адаптации, в том числе и социальной адаптации должны находиться в поле ответственности психотерапевта вне зависимости от уровня жизненного функционирования на котором находится клиент. Таким образом, решением социальных вопросов должна заниматься как социальная психотерапия (социальная реабилитация, трудоустройство, социализация и др.), так и психологическая психотерапия (повышение качества жизни), однако, только при мировоззренческой психотерапии социальная составляющая психотерапии начинает доминировать. Связано это, прежде всего, с личностными особенностями клиентов.



Уровневая интегративная теория личности

В.Ю. Слабинского, Н.М. Воищевой

Тип сновидений по Н.Я. Гроту	Уровень развития личности по А.Ф. Лазурскому	Уровень адаптированности	Ведущий способ совладания	Ведущий временной параметр	Этический императив по С.Л.Франку	Ведущий мотив по А.Ф. Чижу
Гностические	Высший	Гипер-адаптация	Проактивное	Позитивное будущее	Этика альтруизма	Мотивы долга
Этические	Средний	Адаптация	Активное	Гедонистическое настоящее	Этика эгоизма	Мотивы пользы утилитаристов
Гигиенические	Низший	Дезадаптация	Реактивное	Негативное прошлое	Этика нелюбви	Мотив непосредственного удовольствия



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Клинический психотерапевт работает с пациентами, имеющими клинические расстройства. В медицинском плане, это дезадаптированные люди, нуждающиеся в особом внимании, помощи и лечении. Для них характерны реактивное поведение, мотивация избегания страдания, этика нелюбви вследствие крайне низкого энергетического потенциала.

Основными клиентами психологического психотерапевта являются люди заинтересованные в повышении качества своей жизни – гармонизации личной жизни, более высокой зарплате, карьерном росте. Они активны, ориентированы на гедонистическое настоящее и этику любви к ближнему по Семену Людвиговичу Франку.

Представители верхней страты по А.Ф. Лазурскому редко приходят к обычному психотерапевту. Их интересуют вопросы морали, идеологии, справедливости. В настоящее время, их чаще можно встретить в церкви, в социальной сети и на телевидении. Движут ими альтруистические мотивы долга и стремление сделать наш мир лучше, чем он есть сейчас. Они понимают, что каждый процесс требует своего временного ресурса, что нельзя вырастить березовую рощу или, скажем, дубраву за один год. Такое понимание связано с преобладанием у них проактивных поведенческих стратегий.



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Пирамида уровней совладания





«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

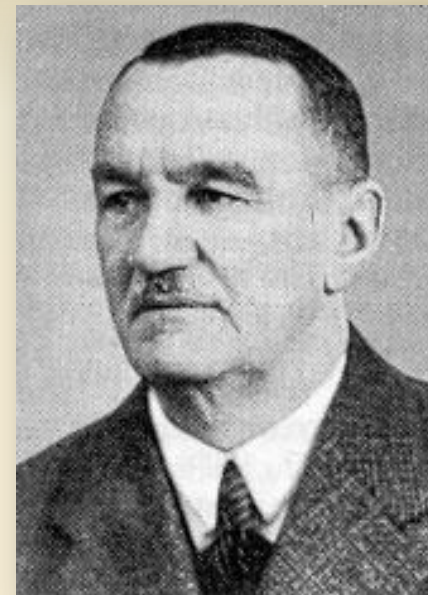


Bundesarchiv, Bild 102-11359
Foto: o. Ang. | März 1931

Вилли Гельпах (1887-1955) – основатель геопсихологии, автор понятия патоморфоз



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»



Willy Hellpach (1877-1955) – основатель психологии среды. В конце 1930-х годов исследовал характерные городские феномены, такие как толкотня, сверхнапряжённость (сверхстимуляция), непрерывность изменений и движения, спешка, постоянное ощущение опасности. Выделил в окружающей среде три круга:

- естественную среду или среду «геопсихологических факторов»;
- социальную группу или среду «психосоциальных факторов»;
- мир зданий и сооружений или технопсихологическую среду.

Каждый из этих трёх видов факторов воздействует на личность двумя способами: через рефлексию человеком смыслового содержания получаемых впечатлений и посредством психологических изменений, связанных с физиологией.



В привычных условиях соблюдение дистанции позволяет регулировать силу натяжения межличностного конфликта. В условиях самоизоляции у людей, замкнутых в одном пространстве, резко снизилась возможность регулировать физическую и эмоциональную дистанцию со своими близкими. То есть увеличилась доля отрицательных эмоций (от того, что нужно принимать в других людях стороны, которые не нравятся) и увеличилась доля рутинных (скучных) дел, что ведет к осязаемому дефициту витальной энергии.



Уровень развития личности по А.Ф. Лазурскому	Уровень адаптированности	Ведущий тип совладания	Отношения со временем	Этический императив по С.Л.Франку	Ведущий мотив по В.Ф. Чижу
Низший	Плохо адаптированные	Реактивный	Негативное будущее Фаталистическое настоящее Негативное прошлое	Этика нелюбви	Мотив непосредственного удовольствия или избежания страдания



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Цена дальнейшей урбанизации

1. **Снижение стресс-резистентности** – психосоматические заболевания и преждевременная смертность
2. **Этноландшафтный диссонанс** – рост наркомании и алкоголизма
3. **Экзистенциальный кризис** – расчеловечивание, суициды, снижение фертильности





«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»



- **Одиночество**
- **Заброшенность**
- **Беспомощность**
- **Бессмысленность**
- **Страх**



Укорененность

Свобода

Воля

Правда

Радость



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Анти-VUCA

Видение (Vision) вместо Нестабильности (Volatility)

В лихорадочное время формирование видения будущего клиента важнее, чем в обычное время. Это помогает клиенту противостоять турбулентности, кризису или выдерживать конкуренцию. Клиенту важно развивать проактивность – иметь отдаленную жизненную цель, понимание как и, главное, зачем идти к этой цели.

Понимание (Understanding) вместо Неопределённости (Uncertainty)

Чтобы выявить новые возможности клиента, психотерапевту нужно выйти за границы своих компетенций. Важно быть гибким, общаться с людьми разного уровня. Важную роль играют не только soft skills, в частности коммуникативные навыки и эмпатия, но наличие у самого психотерапевта устойчивого и непротиворечивого мировоззрения – развитой когерентности по Антоновски.



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Анти-VUCA

Ясность (Clarity) вместо Сложности (Complexity)

В среде VUCA хаос наступает быстро и жёстко. Нужно оперативно определить, на каких стратегических направлениях фокусироваться для скорейшего выхода из кризисной ситуации. Задача психотерапевта развивать у клиента такие проактивные копинг-стратегии как стратегическое планирование, умение получать инструментальную и эмоциональную поддержку.

Быстрота (Agility) вместо Неоднозначности (Ambiguity)

Под быстротой подразумевается способность эффективно общаться, быстро принимать и исполнять решения. В концепции противодействия VUCA хаосу быстрота необходима для осуществления сценарного реагирования на кризис, что требует от клиента навыка масштабировать цель, экономно расходовать ресурсы, уметь попадать в поток по Чиксентмихайи.



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Особенностью Позитивной Динамической Психотерапии является понимание уровневой теории личности А.Ф. Лазурского как функционально-динамического измерения проявлений личности, а психологии отношений В.Н. Мясищева как базы для анализа её структурно-содержательных характеристик.



Конфликты по В.Ю. Слабинскому, Рефлексы по В.М. Бехтереву,
кластеры отношений по В.Н. Мясищеву, группы нарративов по Ж. Дюрану

Актуальный конфликт

Отношение к миру

Рефлекс

Прямохождения /

Становления

Героические нарративы



Базовый конфликт

Отношение к себе

Питательный рефлекс

Мистические нарративы

Ключевой конфликт

Отношение к другому

Ритмо-сексуальный рефлекс

Драматические нарративы

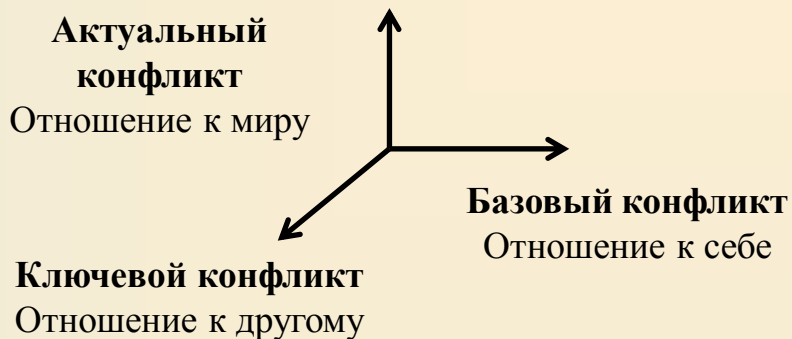


Теория личности в Позитивной Динамической Психотерапии (Слабинский В.Ю., Воищева Н.М.)

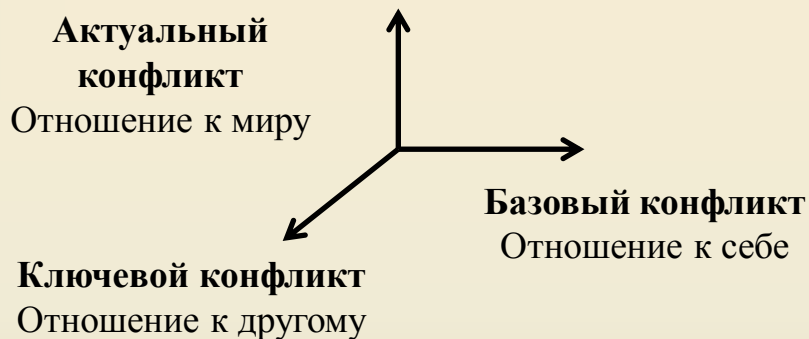
Уровни функционирования



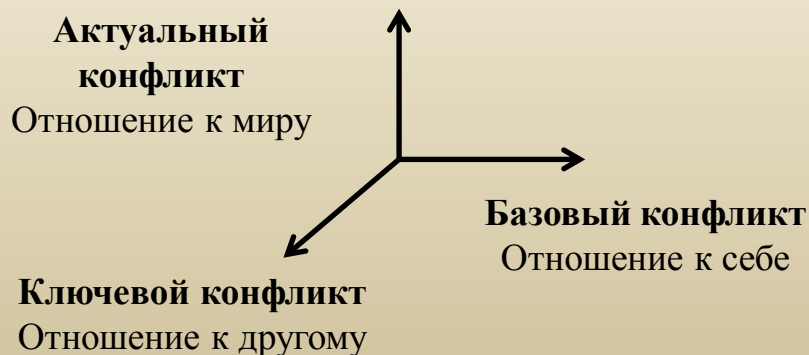
Высший



Средний



Низший





«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Проявление трех типов конфликта на уровне государства

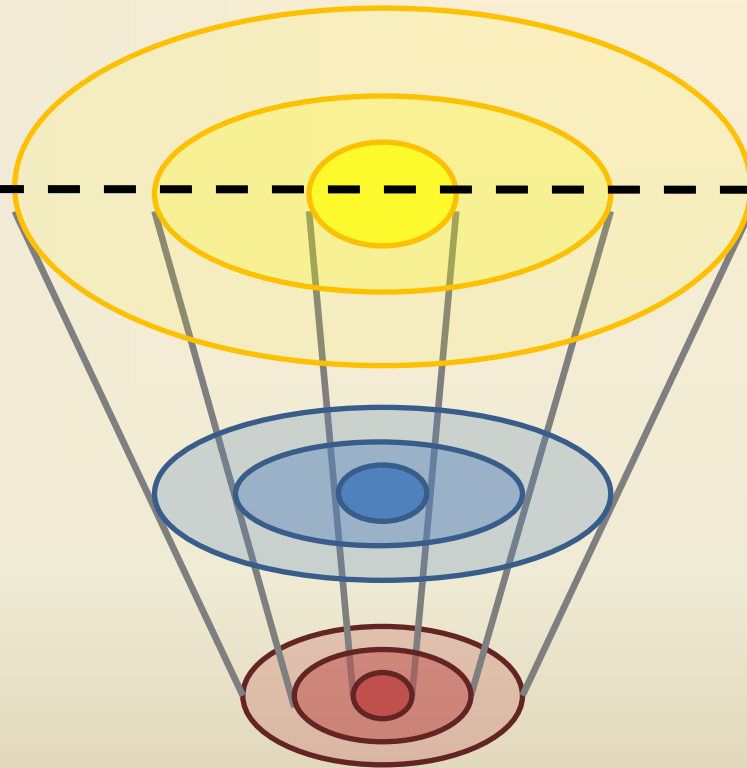
ЛОГОС

МИФОС

Актуальный конфликт (реализация)

Ключевой конфликт (характер)

Базовый конфликт (идентичность)



Как мы живем?

Экономический контур, включающий показатели прироста населения и уровня благосостояния

Какие мы?

Нормативно-правовая и морально-этическая база

Кто мы?

Идеология, объединяющая общество и поддерживающая политическую систему в стране



«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Распределение бюджета -
точный показатель
доминирующего
отношения.

В.Н. Мясищев



Петербургская школа психотерапии и психологии отношений
Институт Позитивной Динамической Психотерапии



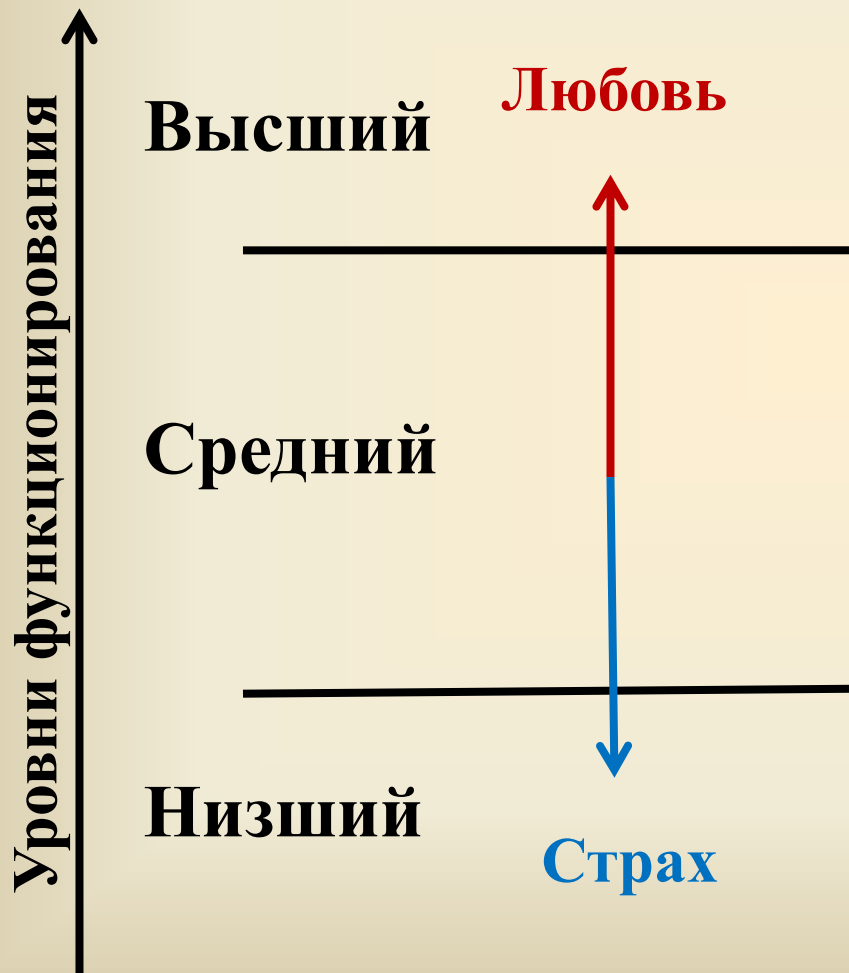
«Социальная психотерапия как ответ на вызовы VUCA-мира и пандемии COVID-19»

Для объяснения мотивов личности в психологии традиционно используется допущение о существовании витальной (психической, адаптационной) энергии – инстинкта...

Повышение уровня жизненного функционирования связано с увеличением количества психической (адаптационной, витальной) энергии.

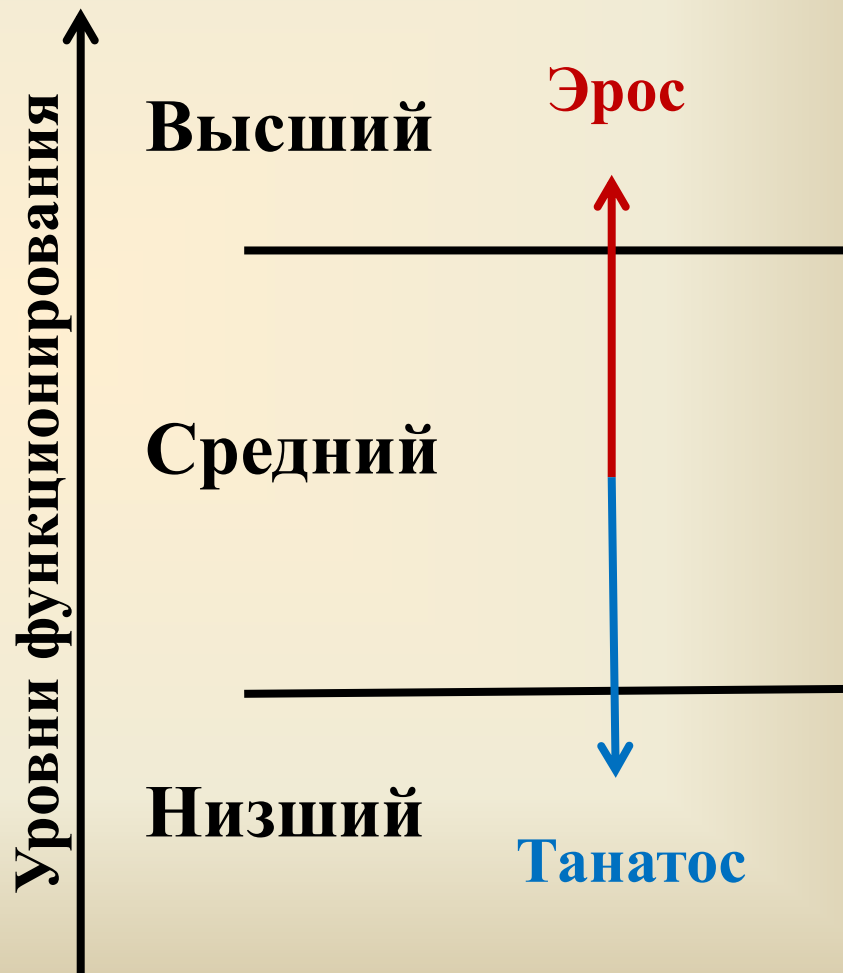
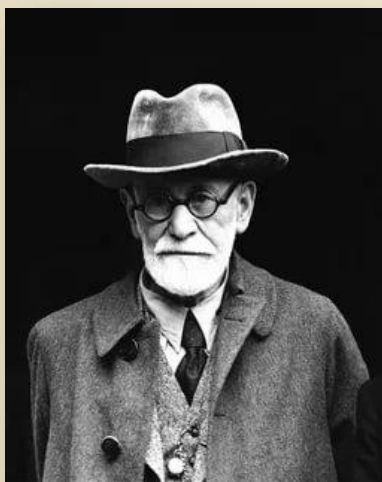


Два вектора энергии: ЛЮБОВЬ (притяжение) и СТРАХ (отталкивание) Эмпедокл (490-430 до н.э.)





**ЭРОС (либидо) - сексуальное влечение к жизни и
ТАНАТОС - влечение к смерти и разрушению**
Зигмунд Фрейд (1856-1939), Сабина Шпильрейн (1885-1942)





«В Древней Элладе половую любовь считали даром богов, в Индии – вознесли до молитвенного служения. А мы, европейцы, унизили ее до похабного дела, о котором слюнявые юнцы пишут на стенах общественных уборных, а импотенты стараются представить ее простым инстинктом воспроизведения, равным любому скоту»

Иван Ефремов «Лезвие бритвы»

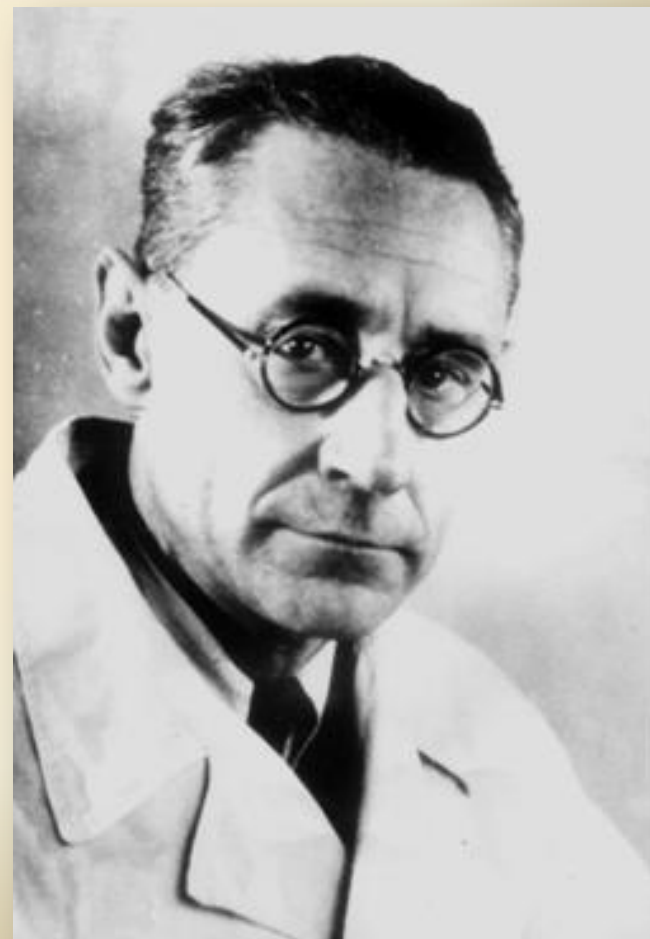
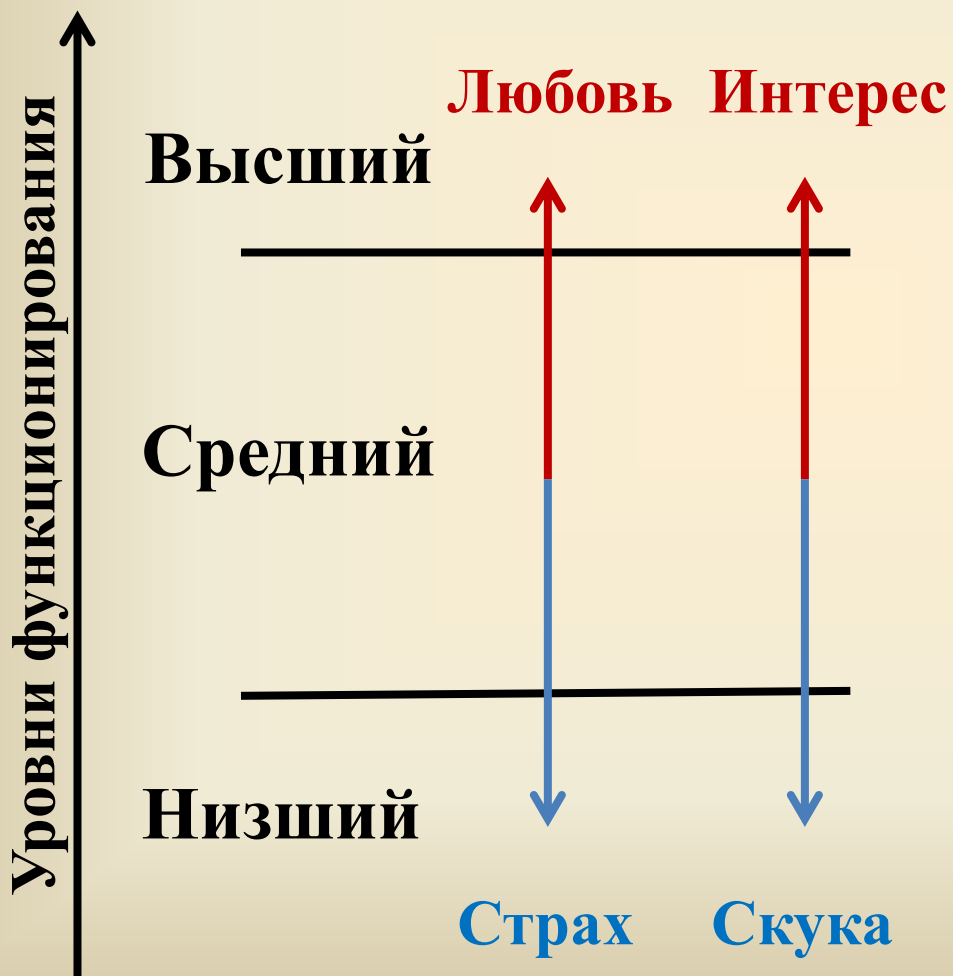




Два типа витальной энергии:

ЛЮБОВЬ – эмоциональная компонента отношения и
ИНТЕРЕС – когнитивная компонента отношения

Владимир Николаевич Мясищев (1893-1973)





Методика Н.М. Воищевой

«Анализ баланса Любви и Интереса»

	Любовь (эмоциональная составляющая отношений)	Интерес (когнитивная составляющая отношения)
Активная сторона	Стремление отдать что-либо свойственное субъекту отношений (положительные эмоции)	Стремление взять что-либо несвойственное субъекту отношений (активный интерес)
Пассивная сторона	<p>Выпадение звена из ленты поведения (дисгармония отношений)</p> Необходимость принимать что-либо несвойственное субъекту отношений (отрицательные эмоции)	Вынужденность делиться чем-либо своим субъекту отношений (скука)



Воищева Н.М. Эпоха хорошо дисциплинированных чувств. По роману И.А. Ефремова «Туманность Андромеды»// Сборник материалов межрегиональных научно-практических конференций / сост. Н.П. Давыдова - СПб.: Лема, 2012. - С. 7-11



Разум и чувство — две силы,
равно нуждающиеся друг в друге,
мертвые и ничтожные одна без другой.

(Виссарион Белинский)



Согласно представлениям Владимира Николаевича Мясищева, личность – это высшее интегральное динамическое формирование или понятие, характеризующееся как система отношений человека к действительности. Личность не разлагается на части. Личность имеет различные свойства, но не сводится к их совокупности. Личность рассматривается только в целом. Выделяют три структурные характеристики отношений:

Эмоциональную (чувство),
Познавательную (ум),
Мотивационно-поведенческую (воля).

Эмоции тесно связаны, в первую очередь, с избирательностью отношений. Через эмоции определяется значимость отношения. Когнитивный (познавательный) компонент больше связан с сознательностью и целостностью. Он дает нам понимание смысла нашего отношения. Волевой (мотивационно-поведенческий) компонент связан с активностью. Чем богаче система отношений, тем человек более действенен.



Говоря языком более литературным, чтобы совершить подвиг, нужно очень сильно любить и трезво мыслить. *«Сильная деятельность разума требует могучего тела, полного жизненной энергии, но это же тело порождает сильные эмоции».*

Выделяют 2 движущие силы, которые определяют векторную направленность человеческой жизни, поведение человека: любовь и интерес. Любовь связана, прежде всего, со стремлением отдавать. Отдавать тепло своей души и своего тела, свои знания, свои мечты. Интерес характеризуется стремлением брать, познавать, приобретать новый опыт, который потом можно будет передать другим людям посредством любви. Накопление знаний ради самого процесса бессмысленно, потому что сродни патологическому коллекционированию. Любовь придает жизни смысл и целенаправленность. Здесь речь идет как о любви к конкретному человеку, так и о любви к Родине, человечеству в целом, к Природе. Человек неспособный любить, не может совершить подвиг ни духовный, ни научный, ни трудовой.



Герои романа Ивана Ефремова «Туманность Андромеды» - это люди, живущие в эру Великого Кольца. Гордая эра Кольца, эпоха хорошо дисциплинированных чувств – такими эпитетами награждает автор тот период будущего, который он описывает.





Характеристика эпохи в целом – это отражение общепринятых в данном социуме стереотипов поведения и моральных норм.

По тексту встречаются разные маркеры, которые позволяют идентифицировать человека эры Великого Кольца. Рассмотрим некоторые из них.

«В незапамятные времена люди могли совершать небрежность или обманывать друг друга и себя. Но не теперь!» - говорит Эрг Ноор. Людей эры Великого Кольца отличает «доверчивая прямота», искренность перед самим собой и перед другими членами общества.

«Излишества речи в эру Великого Кольца считались одним из самых позорных недостатков человека»

«Люди эпохи Кольца избегали уговаривать, уважая решения друг друга и доверяя их правильности».

«...человечество избегало малейшего признака абсолютности во мнениях, желаниях и вкусах»



Труд в полную меру сил, труд творческий, соответствующий врожденным способностям и вкусам воспринимался как один из самых важных компонентов счастья. Осознана необходимость не только в перемене рода занятий, но и регулярном чередовании труда и отдыха. *«Чем тяжелее труд, тем длительнее отдых, и тогда чем труднее, тем радостнее, тем больше захвачен человек весь, полностью».*

«Огромная работоспособность, в прошлом известная лишь у особо выносливых людей, называвшихся гениями, полностью зависела от физической крепости тела и обилия гормонов-стимуляторов. Забота о физической мощи за тысячелетия сделала то, что рядовой человек планеты стал подобен древним героям, ненасытным в подвиге, любви и познании».

На сегодняшний день научно обоснованным считается то, что смещение системы ценностей из духовной сферы в материальную ведет к профессиональному выгоранию.



Подчинение частных интересов общественным.

«Перед человеком нового общества встала неизбежная необходимость дисциплины желаний, воли и мысли... Изучение законов природы и общества, его экономики заменило личное желание на осмысленное знание. Когда мы говорим: «Хочу», — мы подразумеваем: «Знаю, что так можно».

«...самая великая борьба человека — это борьба с эгоизмом! Не сентиментальными правилами и красивой, но беспомощной моралью, а диалектическим пониманием, что эгоизм — это не порождение каких-то сил зла, а естественный инстинкт первобытного человека, игравший очень большую роль в дикой жизни и направленный к самосохранению. Вот почему у ярких, сильных индивидуальностей нередко силен и эгоизм и его труднее победить». Но победить необходимо. Ведь чем больше знаний и способностей у человека, чем больше возможностей их реализовать, тем более масштабны замыслы и больше размах последствий недообдуманных поступков. Выбор путей у людей эры Великого Кольца очень широк, «но эта свобода выбора вместе с тем и полная ответственность за выбор».



Можно сказать, что и любовь – это, прежде всего, ответственность за другого человека, но ответственность, которую берешь на себя с радостью.

По В.Н. Мясищеву «любовь» и «интерес» не являются антагонистами и для здоровой личности невозможны друг без друга. «Мышление холодное, бесстрастное, как счетчик, не является двигателем человеческого поведения; им является мышление страстное, но не пристрастное, толкающее суждения и выводы на неправильный путь».





Любовь нужна всем. Даже самым сильным, смелым, стойким, выдержанным, волевым. Например, командиру звездолета. Такому, как Эрг Ноор. *«Ему, который, несмотря на долгие годы испытаний, закаливших волю и чувства, все же устает быть начальником, готовым в любую минуту принять на себя любую ответственность за людей, корабль, успех экспедиции».* Ему тоже нужны поддержка и любовь. Любовь Низы к нему, которая проявляется в виде нежности, всегдашнем напряжении доброй воли, горячем желании отдать все, чтобы облегчить его тяжелый труд, и, что еще важнее, его любовь к ней. Подтверждением тому является его реакция на предложение врача избавиться от любви к умирающей Низе. Эрг Ноор говорит: *«Я не отдам своего богатства чувств, как бы они ни заставляли меня страдать. Страдание, если оно не выше сил, ведет к пониманию, понимание — к любви так замыкается круг».*





Ефремов пишет: *«Подвиг тем труднее, чем больше любовь»*. Но развивая эту мысль, можно сказать: чем больше любовь, тем более обдуманном и взвешенным будет выбор. Ведь любовь и эгоизм несовместимы.

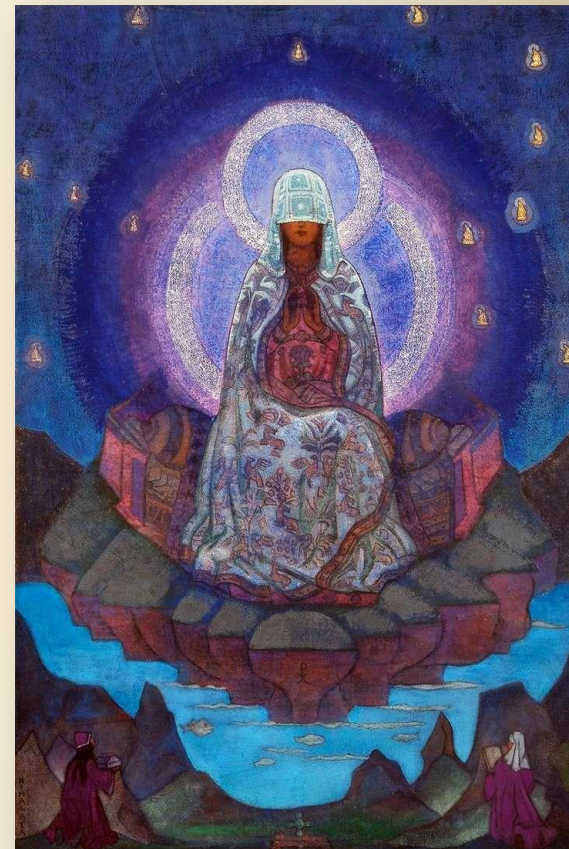
Ефремов, устами своего героя Дара Ветра, говорил: *«Романтика — роскошь природы, но необходимая в хорошо устроенном обществе! От избытка телесных и душевных сил в каждом человеке быстрее возрождается жажда нового, частых перемен. Появляется особое отношение к жизненным явлениям — попытка увидеть больше, чем ровную поступь повседневности, ждать от жизни высшую норму испытаний и впечатлений»*.





Наше настоящее – это предыстория того будущего, которое описано в «Туманности Андромеды». Наше настоящее – это борьба за будущее наших потомков. Чтобы выстроить это будущее для Них сейчас Мы должны искать свет в нашей жизни, быть добрыми настолько, чтобы помогать другим, и сильными настолько, чтобы не ожесточиться в моральной духоте окружающего мира. Быть храбрыми! Чем лучше будем мы, тем лучше и выше будет все общество, ибо тут взаимная зависимость.

Завершить хочется призывом танцовщицы Чары Нанди: *«Мудрость — это сочетание знания и чувств. Будем мудрыми!»*





Благодарю за внимание!

Тел.: 8 905 226 74 34