

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ: МЕТОДОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация

Принцип позитивности рассматривается как частно-методологическая стратегия утверждения фокусировки в практической психологии на положительном опыте, раскрытии способностей, сильных сторон личности, ресурсов и потенциалов. В статье сделан исторический дискурс позитивной психотерапии и позитивной психологии, изложено основное содержание принципа позитивности.

Ключевые слова

Принцип позитивности, позитивная психотерапия, позитивная психология, личность, группа, ресурс, практическая психология, самореализация

Annotation

The principle of positivity is considered as a private methodological strategy for the approval of focusing in practical psychology on positive experience, the disclosure of abilities, strengths of the individual, resources and potentials. The article makes a historical discourse of positive psychotherapy and positive psychology, outlines the main content of the principle of positivity.

Keywords

The principle of positivity, positive psychotherapy, positive psychology, personality, group, resource, practical psychology, self-realization

Глобальные события, которые произошли для России в последние три года, у многих людей вызвали достаточно много негативных переживаний [5, 6, 14]

Принцип позитивности [от латин. *principium positivus* — первый положительный] – разработанный в 90-ые годы постулат в интенсивных интегративных психотехнологиях для утверждения фокусировки в практической психологии на положительном опыте, раскрытии способностей, сильных сторон личности, ресурсов и потенциалов.

Идейно-нравственные основы положительных отношений между людьми и важность выработки эмоциональных переживаний в личности, способствующих проявлению этих отношений, были разработаны еще в буддизме (радость, любовь, сострадание), христианстве (любовь,

сострадание, милосердие), исламе (сострадание, милосердие, дружелюбие) [11].

В течение тысячелетий позитивные общечеловеческие ценности (милосердие, сострадание, любовь, счастье, мудрость, кроткость) были объектом исследования философии в разделе этики [13].

В психологии то, что положительное подкрепление, когда сразу после поведенческой реакции предъявляется стимул, который приводит к увеличению частоты возникновения этого класса реакций в будущем, было установлено в начале прошлого столетия в бихевиоризме Э.Торндайка. Торндайк обобщил свои данные в своем законе эффекта (Law of effect), который гласит, что поведение, которое приносит удовольствие, имеет тенденцию повторяться, а поведение, приводящее к неприятным последствиям, повторяется с меньшей вероятностью [11].

Достаточно близкое знакомство автора статьи в 90-ые годы с Хамидом Пезешкиан, сыном Носрата Пезешкиан, основателя позитивной психотерапии, только утвердило наши убеждения в правильности выбора вектора развития практической психологии.

Распространение позитивной психотерапии происходило за счет огромных усилий Хаида Пезешкиан, которые приехал в Советский Союз в 1991-ом году и проработал с обучающими семинарами во многих городах России до 1999 года.

Метод Позитивной Психотерапии относится к гуманистическим, транскультурным, психодинамическим психотерапевтическим методам. Этот конфликтцентрированный и ориентированный на способности метод был разработан доктором медицины Носратом Пезешкианом в 1968 году [16].

Три основных принципа позитивной психотерапии: принцип надежды, принцип баланса и принцип консультации

1. Принцип надежды подразумевает, что терапевт хочет помочь своим пациентам понять и увидеть значение и цель их расстройств или конфликта. Соответственно, расстройство будет переосмыслено в «позитивном» ключе (позитивные интерпретации):

Несколько примеров: - Нарушение сна - это способность проявлять бдительность и обходиться недосыпанием - Депрессия - это способность с глубочайшей эмоциональностью реагировать на конфликты - Шизофрения - это способность жить в двух мирах одновременно или жить в мире фантазий - Нервная анорексия это способность обходиться немногими приёмами пищи и отождествлять себя с голодом мира. Благодаря этому положительному взгляду становится возможным изменение точки зрения

не только для пациента, но и для его окружения. Следовательно, у болезней есть символическая функция, которая должна признаваться как терапевтом, так и пациентом. Пациент узнаёт, что симптомы и жалобы болезни являются сигналами, чтобы привести его или её к четырем качествам жизни в новый баланс.

2. Принцип баланса : несмотря на социальные и культурные различия и уникальность каждого человека, можно заметить, что во время решения своих проблем все люди относятся к типичным формам решения их.

3. Принцип консультации : пять этапов терапии и самопомощи. Пять этапов позитивной психотерапии представляют собой концепцию, в которой терапия и самопомощь тесно взаимосвязаны. Пациент и его семья вместе получают информацию о болезни и индивидуальном решении этой проблемы.

Метод основан на новом позитивном понимании человека, как хорошего от природы и наделенного четырьмя способностями: физической, ментальной, социальной и духовной. Позитивная Психотерапия верит, что человеческое существование — это единство тела, разума, эмоций и духа.

Целью терапевтического процесса является помощь пациенту в развитии осознаваемых им способностей и в гармонизации его повседневной жизни. Болезни и расстройства рассматриваются в новом позитивном свете. С помощью историй, анекдотов и примеров из других культур пациент воодушевляется на новую, более активную роль в процессе своего исцеления. Терапевт оказывает пациенту поддержку во время лечения.

С помощью терапевта пациент становится консультантом для собственной семьи и окружения. В течение терапевтического процесса психотерапевт с уважением относится к личным ценностям пациента.

Элементы других психотерапевтических методик используются в Позитивной Психотерапии в той мере, насколько это согласовывается с лечением пациента и для того, чтобы представить, каким образом различные методы могут работать вместе (междисциплинарный подход).

Главное назначение позитивной психотерапии — это забота о физическом, психическом, социальном и духовном здоровье личностей, семей и групп. Позитивная Психотерапия имеет дело с первичными человеческими способностями: она понятна людям всех стран и социальных слоев, благодаря чему эффективно справляется с транскультурными разногласиями [16].

Основателем позитивной психологии как академической области считается Мартин Селигман, который, при избрании президентом Американской психологической ассоциации в 1998 году, посвятил свою речь именно этому новому направлению психологии. В своем выступлении Селигман подчеркнул, что в течение предшествующих пятидесяти лет психология занималась исследованием и лечением всевозможных патологий, не обращая внимания на позитивные аспекты жизни человека, такие как способность к творчеству, надежда или упорство в достижении своих целей. Селигман призвал своих коллег «восстановить равновесие» и предложил три основных направления для будущих исследований:

- положительные эмоции и субъективное ощущение счастья (например, наслаждение, удовлетворение жизнью, чувство близости, конструктивные мысли о себе и своём будущем, оптимизм, уверенность в себе, наполненность энергией, «жизненной силой»);
- позитивные черты характера человека (мудрость, любовь, духовность, честность, смелость, доброта, творчество, чувство реальности, поиски смысла, эмпатия, альтруизм и т. д.);
- социальные структуры, способствующие счастью и развитию людей (демократия, здоровая семья, свободные средства массовой информации, здоровая среда на рабочем месте, здоровые локальные социальные сообщества) [17, 18].

Нами еще в 1991 был предложен 4-ый элемент Свободного Дыхания «Гибкость контекста», под которым подразумевался «смена контекста с негативного на позитивный». Под контекстом понимается содержание отношения к любой воспринимаемой и переживаемой ситуации. Гибкость контекста предполагает осознание многообразности поля выбора в подходах и оценках, оперировании воспринимаемой и переживаемой ситуации. Этот элемент означает возможность замены негативного контекста в позитивный в результате свободного выбора [4].

В середине 90-ых годов нами был сформирован принцип позитивности, который подразумевает реализацию трех аспектов психологической работы:

- центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психологической работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном состоянии, если это удастся, клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете.
- опора на факты и реальность, опыт жизни, в том числе на житейскую мудрость и подлинность обыденного знания.

- нахождение позитивного урока из кризисного состояния [12].

Многолетняя работа с клиентами показывает, что применение этого принципа приносит большой эффект как в повышении социальной эффективности групп и личности, так и улучшении их внутреннего психологического комфорта, удовлетворённости.

Часто личность и группа, являющиеся объектом психолога, находятся в сбалансированном состоянии, которое они оценивают как «плохое» или «проблемное». Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из кризисного состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Позитивная установка во взаимоотношениях с личностью и группой в психологии может являться инструментом, методом в процессе работы.

Этот принцип не означает, что специалист должен все время улыбаться и подбадривать клиента. Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

- осознание состояния личности, группы и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);
 - эмпатичное, эмоционально-чувственное вживание в проблемную ситуацию (отождествление с системой);
 - постановка общей цели, внутренней стратегии и тактики, психо-технологическое насыщение предполагаемого процесса трансформации ситуации (моделирование перспективного состояния системы);
 - реальное разрешение проблемной ситуации, осуществление позитивной перенастройки ситуации (приведение системы в равновесное состояние на новом качественном уровне) [12, 14].

Мы принимаем кризисные состояния личности и группы как особо благоприятные для развития. При этом следует отметить несколько переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию, требующую психологического вмешательства:

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счёт внутренних ресурсов, имеющих интенцию к «гомеостазису», поддержанию равновесного состояния);

- при высокой интенсивности или длительности травмирующей, конфликтной ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы;
- высока вероятность «застревания» в ситуации без внешней энергетической поддержки и внешней рефлексивной позиции;
- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), когда конфликтное напряжение лишает группу и личность внутренней энергии, понижением социальной эффективности;
- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность и группу на негативном аспекте опыта. Это сопровождается потерей перспективных целей жизни, может привести к более продолжительным психологическим реакциям типа депрессии, апатии, повышению тревожности, другим деструктивным изменениям личности вплоть до психической и физической патологии. На уровне группы кризис может завершиться потерей общегрупповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду [12].

Позитивность начинается для психолога с повышения внешней привлекательности, которая имеет большое значение для формирования позитивного отношения к личности. Позитивный психологический настрой по отношению к клиенту (группе клиентов) важен не только в силу социально- психологической закономерности - привлекательны те люди, которые хорошо относятся к нам. Самое важное в позитивном отношении в том, что оно обеспечивает ответное позитивное мнение о личности психолога и о содержании психологической помощи. Формирование позитивной репутации психолога обеспечивается не только планомерной конструктивной деятельностью, выполнением своих функций, не только ясностью понимания проблем клиента и в эффективных стратегиях психологической практики, когда применяются положительные (приятные для личности) стимулы в ответ на правильное поведение человека.

Самое большое искусство в практической психологии это личное участие в жизни клиента, проявление искреннего интереса к человеку, выражение благодарности, проявление уважения, оказание поддержки и реальной помощи. Как показывает мой сорокалетний опыт в практической психологии, самое важное - это сохранить любопытство к каждому человеку, с которым ты встречаешься в психологической работе и нахождение в этой встрече нового и положительного [15].

Использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек, сонастроенный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме. Группа с положительным психологическим климатом является не только средой комфортного существования и реализации для членов группы, но и условием ее высокой социальной эффективности.

Принцип позитивности соответствует позиции активного сострадания и эмпатии, когда психолог чётко осознает свои возможности и ограничения, и, исходя из этого, строит процесс психологической работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента.

Выражением принципа позитивности является оптимистическая психология – понимание необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями - свободной возможности и способности творить положительные переживания в собственной жизни. Принцип позитивности и безусловной поддержки другого человека не требует никаких доказательств, аргументации на авторитеты и анализа точек зрения, но призывает постоянных усилий от психолога видеть в человека хорошее и уникальное.

Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство и как уникальное, ценное в своей целостности, самобытности и неповторимости живую социально-психологическую систему. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее *несовершенства личности*, их неполноценности и неудовлетворенности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны и не удовлетворительны – такова их функционально оправданная модель [15].

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники, стратегии, политические лозунги, социальные мероприятия и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование (в виде власти, денег, карьеры, славы и др.).

Мы исходим из того, что любая личность совершенна и уникальна. Она уникальна, потому что:

1) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ролями, ценностями, материальными объектами, тенденциями, направленностью, неповторимое психосемантическое пространство осознания и осмысления этих идентичностей ;

2) имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

3) имеет уникальный язык взаимодействий с миром в ощущениях, эмоциях и чувствах, образах, символах, знаковых системах;

4) имеет уникальное сочетание качеств, свойств, привычек и предпочтений, социокультурного опыта и приобретённых знаний, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей, набора психофизических особенностей [7, 13, 15].

Человек разговаривает с миром и людьми не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью [15].

Единство этих четырех компонентов (структура, индивидуальная эволюция, язык взаимодействия с реальностью, свойства и качества) и создают личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

Первое, что важно в понимании личности – это уникальность и самоценность: каждый человек совершенен и уникален в любую секунду своего существования.

Идею уникальности личности и ее совершенности различные традиции выражают это по-своему, но суть одна и та же. Христианство учит нас, что «Царство Божие в тебе самом», или словами святого Клементя: «Тот, кто знает себя, – знает Бога»; буддизм говорит: «Посмотри в себя. Ты есть Будда»; суть сидхи-йоги – «Бог обитает в тебе, как ты»; и в исламе – «Тот, кто знает себя – знает своего Бога» [9, 11].

Это любование – переживание уникальности человека придает смысл моей жизни, восторг-умиление перед бытием человека все время кормит мое любопытство к личности и является внутренним принципом практической психологической работы.

Человек прост, когда его не знаешь, но любое более близкое знакомство делает его сложнее. Практическая психология всегда является более близким знакомством и имеет дело с когнитивно сложными субъектами, изменчивыми во времени.

Все люди уникальны, неповторимы и совершенны прямо сейчас и, самое важное, они таковыми были, таковы есть и таковыми будут.

Этот тезис имеет ряд логических следствий:

1. В центре самосознания мы можем обнаружить переживание личностью своей уникальности, неповторимости и совершенства как истины существования.

2. Само бытие человека в любой момент жизни уникально, неповторимо и совершенно.

3. Личность обладает уникальным, неповторимым и совершенным ресурсом, потенциальностью.

4. Самоактуализация этих ресурсов является потенциалом уникальной, неповторимой и совершенной самореализации личности.

В экзистенциальной глубине принцип позитивности направлен на разрешение основных великих проблем человеческого существования.

1. У человека есть достоверный факт болезни, старости, смерти жажда, страсть, желание здоровья, вечной молодости, бессмертия. Смысл позитивности заключается в поддержании физического, психического, духовного здоровья, ресурсов молодости (творчества, силы, энтузиазма, оптимизма, ориентированности в здесь и сейчас и будущее), спокойного отношения к смерти.

2. Личность переживает как реальность и факт жизни свое одиночество и стремление со-бытия - быть с другим человеком, другими людьми. Смысл позитивности заключается в том, чтобы центрировать клиента на факте со-бытия с окружающими людьми в материальных, социальных, духовных аспектах, радости общения, служения, уважения, принятия.

3. Человеку присуще систематическое переживание своей никчемности, ничтожности, незначимости, одновременно с этим в личности скрыто желание быть всем и иметь все – могущественности. Смысл позитивности заключается в раскрытии возможностей человека, чтобы он мог реализовать все, что он может, свои способности, мотивацию, потенциал и в этом пережил могущественность, значимость и востребованность.

4. Личность часто сталкивается с абсурдностью жизни и поиском истинного смысла существования. Смысл позитивности заключается чтобы находить для человека смысл в обыденной мудрости, целях и задачах жизни, определении своей миссии, самоактуализации и самореализации.

5. Качество жизни многих людей обусловлено фактом страдания как основного контекста жизни и одновременно страстью к наслаждению. Жажда наслаждения является фундаментальной мотивацией, которую

невозможно перепрограммировать сознанием и мышлением, и которая не требует мифологического, философского или научного объяснения, но существуют за пределами добра и зла, любых ментальных конструктов в своей изначальной невинной природной силе. Эта истина является проявлением простого факта – если есть жизнь, то есть наслаждение от самой жизни и радость. Смысл позитивности заключается в осознании клиента того факта, что сама жизнь и является способом реализации идеи наслаждения: жажда жизни – основной инстинкт всех живых существ и в эту жажду упаковано, встроено, вплетено наслаждение. Жажда жизни и жажда наслаждения существуют в одном потоке и в предельном смысле их нельзя расчленять. Бытие человека есть наслаждение. Потенциальность наслаждения в бытии и есть основная мотивация людей [9, 15].

В предметной области психологическая практическая работа каждой раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия в положительном контексте как реализации частного методологического принципа позитивности интегративной психологии.

Самое трудное в реализации принципа позитивности, это трансформация личности психолога, который является образцом такого способа мышления и переживания жизни, носителем теории и практических методов достижения позитивного мировосприятия.

Литература

1. Джон О. Купер, Тимоти Э. Херон, Уильям Л. Хьюард. Прикладной анализ поведения. Пер. с англ.. — Москва: Практика, 2016. - 864 с.
2. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. Москва: Изд. Дом РАО; Ярославль: ЯрГУ, 2017.
3. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 3-9.
4. Козлов, В. В. Практика свободного дыхания / В. В. Козлов. – Ярославль : Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 1991. – 23 с. – EDN YGZPSV.
5. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.

6. Козлов, В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0. – EDN SKDENE.
7. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
8. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
9. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
10. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
11. Козлов В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения. М.: Институт консультирования и системных решений. 2018 - 280 с.
12. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
13. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.
14. Козлов, В. В. Психология пандемии / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2021. – 114 с. – ISBN 978-5-6044075-1-6. – EDN MLRAJB.
15. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN CECPDH.
16. Пезешкиан, Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. — Москва: MapT, 1996. — 336 с.
17. Seligman M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.— New York: Simon and Schuster, 2002. — 275 p.
18. Peterson C., [Seligman M. E. P.](#) Character strengths and virtues: A handbook and classification. — Oxford University Press, 2004.