

КАТАСТРОФА ЖИЗНИ? ВЫБИРАЕМ СЧАСТЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ.

Технологии Шумеро-Аккадского царства и древнего Крита?

Терентьева В.И. – кандидат наук, профессор,
глав. редактор «Вестник ВСО Академии», Россия

Аннотация. В статье представлены два противоположных состояния: упадок жизни до степени невозможности ее продолжать, в т.ч. феномен «школьного стрелка» и ощущение счастья и процветания. Представлено описание этих категорий, статистические данные. Предложены конкретные рекомендации «поиска» счастья и процветания. Ведущими принципами психотерапии должны быть: трансформация личностных смыслов, богатство индивидуально-личностного ресурса; гуманистические методы психотерапии, предвестниками которых были Л. Толстой, И. Тургенев и другие писатели России.

Ключевые слова: кризис жизни, нарушения психики, акцентуации характера, феномен «школьный стрелок», счастье, процветание, методы психотерапии.

Итак, кризис жизни (жизненная катастрофа). Он может наступить и в подростковом возрасте и на склоне лет. Когда готовилась статья, произошла трагедия в Керчи, молодой человек 18 лет устроил взрыв и стрельбу в колледже. Пострадали более 40 человек, 19 из них погибли. Что заставило Владислава Рослякова совершить данный поступок? А вот исторический персонаж, Лев Толстой. Есть архивные данные, как 80-летний граф «терял рассудок», Известный во всем мире писатель стал заниматься собственной трактовкой Библии, предлагать свои методы воздействия на души людей. «Сбесился» негодая, надо заклеить позором, чтоб привести в чувства.

С другой стороны, счастье. Нет человека, который бы его не испытывал. Но одни могут его испытывать каждый день, а другие – уже и забыли, когда это было. Выяснилось, что счастье, в первую очередь, это ощущение радости, полноты жизни, при удовлетворении чувств, смыслов и мотивов человека; счастье интенсифицирует позитивные процессы трансформации среды. Мы испытываем счастье, любуясь природой или радуясь победе любимой футбольной команды, читая стихи знакомого поэта, получив похвалу учителя за правильный ответ. Государство не может стать процветающим, если его население не ощущает себя счастливым, или не имеет более или менее равных возможностей для достижения высокого уровня жизни.

Цель нашего исследования: представить философско-психолого-психотерапевтические аспекты проблемы; рассмотреть примеры, их топику и причины.

I. КАТАСТРОФА, КРИЗИС ЖИЗНИ

На моих глазах произошла ситуация - человек попал в психиатрическую больницу. Обращение было слишком поздним. Проявление чувства беспомощности, эмоционального зуда, ощущение тупика, члены семьи хотят его гибели; со слов жены и сына - временами галлюцинации, бред, агрессия, неуправляемость. ... На лицо жизненный кризис субъекта, т.е. этап в его жизни, когда кажется, что все, что им было сделано, было ошибочным. Тупиковость ситуации угнетает на столько, что вынести это невозможно. Ощущение края, не понимание как и зачем жить дальше.

Международная классификация болезней (МКБ), разработанная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) с целью унификации диагностического подхода насчитывает до 46 типов расстройств и нарушений поведения. У каждого своя специфика этиологии и течения, а значит и лечения.

Но психологическая картина, которая была описана, характерна для многих из известных расстройств. Поскольку у одного и того же больного может быть расстройство нескольких сфер психики, то сегодня каждый включенный в классификацию диагноз может быть представлен в виде шифра, состоящего из латинской буквы (ведущий синдром) и нескольких цифр (до 4). Таким образом, возможно шифрование до 10 000 психических расстройств.

Критическая ситуация, характеризующаяся сильными негативными переживаниями, как правило, вызвана сочетанием нежелательных внутренних и внешних событий, к которым человек не был готов. Наиболее известные российские ученые - С.С. Корсакова, П.Б. Ганнушкин, В.М. Бехтерев заложили основу для отечественной психиатрии. В 1887 году С. С. Корсаков впервые описывал синдром как проявление специфического алкогольного психоза. Однако в дальнейших исследованиях психиатров выяснилось, что сходная клиническая картина амнестического синдрома наблюдается при самых разных органических заболеваниях мозга. Проявляется она как невозможность запоминать текущие события при частичном сохранении памяти на прошлое.

П.Б. Ганнушкин внес бесценный вклад в описание расстройств личности (РЛ), создал триаду факторов, позволяющих не сомневаться в диагнозе, где проявляется выраженность РЛ и поведения до степени устойчивой социальной дезадаптации. Расстройства личности (психопатии) — это устойчивые личностные особенности и стойкие поведенческие тенденции, которые приводят к дезадаптации человека в социуме и не являются нормой для конкретного общества.

Симптомы, схожие с РЛ могут наблюдаться при многих психических заболеваниях, органических поражениях головного мозга и прочем. Но ключевым моментом для постановки верного диагноза должна стать именно дифференциация причин (типов нарушений поведения) и степень выраженности проявления. Выделяют следующие РЛ: параноидное,

шизоидное, диссоциальное, эмоционально — неустойчивое, истерическое, три вида тревожных (ананкастное, уклоняющееся, зависимое), астеническое, аффективное (с повышенным/ пониженным фоном настроения). В каждом случае речь идет о деформации эмоционально-волевой сферы личности. При расстройствах личности отсутствуют позитивные симптомы и грубые нарушения психики (нет бреда и галлюцинаций, хотя могут быть сверхценные идеи), а характер нарушений остается статичным, то есть они не прогрессируют, не приводят к стойким нарушениям мышления, памяти, восприятия. Однако, РЛ имеет тотальный характер: весь склад психики носит отпечаток отклонения от нормы.

Очень важно уметь дифференцировать РЛ и акцентуации характера. Именно это обязан правильно сделать клинический психолог, прежде чем направить своего клиента к психиатру. При акцентуации обострённо (явно), возможно, патологически будут проявлять одна-две формы поведения. При этом человек имеет критическое отношение к себе, собственному поведению. что так же отличает расстройства личности от ряда психических заболеваний. То есть, расстройства личности (по Ганнушкину П.Б.)

Третья группа наиболее распространенных нарушений - невротические расстройства (НР). При формировании НР, считал Ганнушкин, наибольшее патогенное значение имеют не реальные препятствия, мешающие удовлетворению актуальной потребности, а невозможность реализации мотивированного поведения в связи с наличием сравниваемых по силе, но разнонаправленных потребностей. В этом случае неадаптивное поведение, связанное с затруднением выбора одной из одновременно существующих и конкурирующих программ, представляет собой выражение интрапсихического конфликта. Термин и понятие невроза были введены в 1776 году шотландским врачом Уильямом Калленом. В США НР заменено на «дистимическое расстройство» и «ипохондрия».

Сегодня это классика, однако, наука психиатрических расстройств развивается. VI Международный научно-практический конгресс психотерапевтов, психиатров, психологов - консультантов и практических психологов в феврале 2016 г. вынес заключение. ... Причинами депрессии, в том числе, были названы: генетическая предрасположенность, стресс, малоподвижный образ жизни. Диета тоже, по-видимому, является одним из факторов, влияющих на возникновение этого заболевания; уже С. Корсаков обращал внимание на недостаток в организме группы витаминов.

Исходя из сказанного, дадим предварительное определение: - кризис жизни у человека возникает из-за неспособности удовлетворить личностные потребности (фундаментальные и потребности высшего порядка), разрешить проблему быстро и привычным способами. В связи с чем, могут проявить себя акцентуации, расстройства и нарушения. Они возникают в сфере сознания и эмоционально-волевой сфере психики человека. Отклонения в поведении могут наблюдаться с детства и с возрастом лишь нарастать. Формы проявления: акцентуации, расстройства, нарушения. Характер проявления, течения связан с индивидуальным стилем психики человека. Вместе с тем кризис это не тупик, не болезнь, а накопившиеся противоречия, дезадаптация в ведущих жизненных потребностях человека.

Рассмотрим проблему «школьного стрелка».

Мы знаем, что в школах США накопился архив подобных ситуаций и их анализ. Так, ФБР США в докладе 1999 года «Школьный мститель» описывая портрет школьного стрелка (ШС) дает следующие характерные признаки: 1) здоровый умный белый мужчина от 16 лет; 2) в доме молодого человека хранится оружие; 3) в семье его были психически нездоровые люди; 4) такой молодой человек принимает психотропные средства; 5) в трети случаев он сам обращался к психотерапевту из-за проблем с общением [14].

Эти характерные признаки дополняем собственными, сделанными на основе многолетних исследований: 6) в семье молодой человек (или подросток) потерял доверительные отношения с родителями, но близких друзей не приобрел; 7) «взрыв» эмоций у потенциального ШС может произойти по малейшему поводу – не получил медицинской поддержки (таблетки, сеанс психотерапии), унижение или оскорбление со стороны сверстников или учителей; 8) бесконтрольное пребывание в социальных сетях.

Наиболее важные признаки, прозвучавший в последние дни в дискуссиях с коллегами: 9) модель восприятия мира ребенок копирует у взрослых. Социальная среда сегодня агрессивна как никогда. У 55% современников нет надежды на достойное завтра. Нет перспективы. Подростки уже в этом возрасте пытаются планировать свою жизнь, ставят цели. Но реалии слишком жесткие – совершенствоваться по справедливости и достигать результатов в несправедливом мире удастся далеко не всем. Возникает разочарование и поиск новых путей с позиции силы. Вставая на путь агрессии, подросток, запутавшись, срывает все правила и границы.

И вполне объективная причина: 10). Раньше в РФ был 100% -й учёт психического здоровья, начиная с дошкольного возраста, сейчас в медицинских картах школьников есть только те диагнозы, которые родители сочли нужным вписать. И школьные специалисты не имеют возможности отслеживать детей с наиболее серьезными диагнозами.

Все помнят как в январе этого года (2018) СМИ сообщили, что лишь на одной неделе старшеклассники трижды приходили в школу с оружием: в Перми, Москве и Улан-Удэ. В столичной школе охрана заметила подозрительные предметы и изъяла их, в регионах — нет. В Перми ранили девять детей и их учительницу, в Улан-Удэ, по последним данным, пострадали семь человек, включая напавшего подростка. По данным специальных служб с особыми подростками ведется успешная работа по профилактике особо тяжких

преступлении - грабежей, изнасилований и убийств. С 2009 – по 2017: с 3,1 тысяч до 1,5 тысяч случаев.

По данным американской Ассоциации психотерапевтов и психологов, ШС идет на максимальное количество жертв и чаще убивает сам себя.

II. СЧАСТЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ

Противоположное состояние кризису, катастрофы – ощущение счастья и процветания. Ни одно праздничное поздравление, ни одна молитва не обходятся без «желаю счастья и процветания». Что же это за магическое состояние?

В своей статье мы давали определение понятию «счастье» с позиций философской антропосоциологии, психологической антропологии, этнопсихологии. В исследовании человеческого счастья применяются три основных подхода: так называемые «психология счастья», «аксиология счастья» и «социология счастья». Первый из названных подходов рассматривает счастье как переживание (самоощущение), характеристику личности «счастливого человека». Кстати, и сегодня в западной философии принято считать счастье проблемой научной психологии. Понятие «счастья» с точки зрения философских взглядов – это вопросы о природе человека, смысле, назначении человека, об эпохе и культуре. В аксиологическом плане счастье - это ценность, мера добра в жизни человека, идеал совершенства личности и бытия вообще. Социология рассматривает счастье как общественное благо. Так называемые «фелицитарные» идеи существовали во все эпохи, их можно найти в философских воззрениях почти всех мыслителей древности Платона, Аристотеля, Эпикура, Аль-Фараби, Ибн Сина, аль-Фергани, Бируни, Ибн Баджа, Низами и других. [1,2]

... Быть может, прежде всего необходимо определить,

к какому роду [сущего] относится душа и что она та-
кое; я имею в виду, есть ли она определенное нечто
(tode ti) , т. е. сущность, или же качество, или количество,
или какой-нибудь другой из различных памп
родов сущего (kategoriai); далее, относится ли она
к тому, что существует в возможности, или, скорее,
есть некоторая энтелехия: ведь это имеет немаловажное
значение. ...

Мудрецы считали, что единственно возможный вид счастья - это жизнь в
согласии с самим собой, без страха, без напрасных надежд и мечтаний, в
спокойном и ясном видении проблем и невзгод. Инструментом, позволяющим
достигать состояния счастья, во всех учениях признается деятельность, труд.
Обычно имела в виду деятельность творческая, в том числе и научная.

Счастливы ли наши современники? Международная компания WIN-
Gallup International провела социологическое исследование. По результатам
опросов самым счастливым местом на планете в 2011 году оказалась
Республика Островов Фиджи – 89% её жителей ощущают себя счастливыми, и
только 4% – несчастными. Наименьшие показатели нетто счастья были
установлены: в Литве – всего 9%, Сербии 8%, Палестине 7%, Египте 1%. Кроме
того, в числе наиболее несчастных стран, где «коэффициент счастья» не
достигает 10%, попали Грузия и Палестинская автономия.

Среди счастливых стран лидируют Нигерия 84%, Нидерланды 77%,
Швейцария 76%, Колумбия 71%, Финляндия 70%, Германия 68%, Исландия
66%, Дания 64%, Бразилия 63%.

Опрос производился в 58 странах мира. Всего было опрошено 52 тыс. 913 человек. По его итогам в настоящее время на Земле живёт немного больше счастливых людей (53%), чем несчастных. Уровень счастья не слишком зависит от экономического благополучия страны. В группе стран, граждане которых получают маленькие или средние доходы, вполне «счастливыми» оказались Южная Корея, Исландия, Саудовская Аравия, Аргентина, Малайзия, Тунис, Бразилия, Перу, Азербайджан. В список стран с преимущественно несчастными жителями попали Чехия, Турция, Болгария, Македония, Южная Африка, Китай, Индия, Украина и Россия. Интересно, что большинство опрошенных россиян не смогли определиться, счастливы ли они - таких оказалось 42%. Определенно счастливыми назвали себя 39% человек, а наверняка несчастными – 8%. Исследования показали, что чувство счастья так же коррелирует с религиозными убеждениями людей. Так атеисты менее счастливы (27%), чем верующие. Таким образом, категория «счастье» стоит в одном ряду с такими, как «сущность человека», «человеческое бытие», «модусы человеческого существования», «личностные ценности», «стили индивидуальности», «личность», «идентичность», «антропоцентризм», «этноцентризм», «качество жизни» и др. [3,4,8]

Понятие «процветание» в российской культуре связано с материальной сферой жизни человека. Нам хочется придать этому понятию более глубокий смысл, оно соотносится с понятием «качество жизни», которое, в свою очередь, включает ментальность (интеллект, образование, духовность-нравственность и культура) и материальный уровень (2М). При этом, важно помнить о балансе этих составляющих нашего процветания. Таким путем мы сможем обеспечить процветание человека, общества, государства.

Несколько слов о нравственно-культурных ценностях. НКЦ – это квинтэссенция гуманистических познаний, творческого, научного, правового и социального опыта людей, патриотизма, демократии и т.д. Данным понятиям и

проблеме мы уделяли особо много внимания. Думается, что именно благодаря найденному балансу 2М – ментального и материального уже в древнем мире государства достигали небывалого расцвета. Например, в письменных документах времени Урука IV Шумеро-Аккадского царства упоминается не менее 80 различных должностей и профессий. А политические технологии правителей Крита в IV-III тыс. до н.э. позволяли сохранять мир на острове в течение тысячелетий [4,7].

Итак, феномен счастья - это ощущение радости, полноты жизни, при удовлетворении разнообразных (гностических, эстетических, социальных, романтических, природных...) чувств, мотивов, смыслов человека, способных позитивно влиять на его деятельность, и в целом, на состояние его окружающего пространства. Т.е., это эмоциональный ресурс (капитал) человека. Процветание – это объективный уровень качества жизни, который выражается в балансе ментального и материального. Государство не может стать процветающим, если его население не имеет более или менее равных возможностей для достижения высокого уровня жизни.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ и ПСИХОТЕРАПИЯ

В своей монографии мы приводили мнение исследователей, которые убедительно доказывают, что земляне сегодня живут в условиях грандиозных перемен, в эпоху цивилизационного макросдвига. Этот процесс необратим, развивается со все более стремительным ускорением, и сам по себе имеет множество измерений. Но главное и ведущее его измерение - эволюционно-антропосоциологическое. Кто участвует в данном развитии – боги, люди? Уже в Древней Греции были мыслители (Эвгемер), которые писали о богах как о людях, чьи поступки были обожествлены. Многие современные авторы

считают, что человек - это продукт космической эволюции, который включен в природу в качестве особого компонента.

Какова же нагрузка на мозговой аппарат при таких темпах ускорения технологических и социо-экономических процессов!? Родители конфликтуют с детьми, начальники с подчиненными, жесткие разногласия представителей разных национальностей, раскол начался у деятелей православной церкви, которые по своему назначению обязаны быть образцом поиска компромиссов, согласия и примирения. Стрессы, неврозы, психозы, психосоматика у наших современников – это неизбежность!

А вот психологическая помощь при этом уходит все дальше в бабко-гадальные технологии. ... Съездили дамы к местному «гуру» на аутотренинг и привезли папку сертификатов, подтверждающих их право нести эти «технологии» в массы. Разные художественные студии, где люди без специального образования проводят «арттерапию». Красиво же звучит. Еще смешнее заходить на сайты для психологов, здесь 80% информации, которая копируется от одного автора к другому уже 20 лет без изменений. Доверчивость русских людей переходит все границы.

Какой выход? Рецептов нет. Надо попытаться понять простой расклад феноменов и обращаться к правильным специалистам. ... Раскрывая тему кризиса, каждый раз мы говорили о снижении возможностей, расстройстве, нарушении, в основе которых лежат разнообразные изменения в сфере сознания, эмоций и поведения. Попробуем сформулировать ряд принципов и привести конкретные направления.

1. Философская вера.

Уже за 10000 лет до нашей эры в истории известны примеры поклонения людей Солнцу, написанных и высеченных в камне свидетельств. Древние цивилизации следили не только за солнцем и звёздами, но персонифицировали их в мифах. Солнце, как дающее и сохраняющее жизнь, начало, олицетворяло

собой посланника незримого Творца, Спасителя человечества. Интересно, что в разных частях планеты мы находим схожие рисунки, а затем и схожих мифологических Богов. В Египте примерно за 3000 лет до нашей эры люди поклоняются Гору - богу солнца. В Греции за 1200 лет до н.э. - Атису. В Персии 1200 лет до н.э. – бог Митра. В Индии в за 900 лет до Р.Х. – бог Кришна. В Греции за 500 лет до Р.Х – Дионис – царь царей, Сын Божий. Все они ушли из этого мира и воскресли. Рождены были 25 декабря Девой. Путешествовали и творили чудеса. Имели по 12 учеников-апостолов... . Случайность ли это? Конечно, нет.

Мудрецы, типа Платона, Аристотеля пытаются обобщить и перевести эти данные на язык философии (гностицизм), рассуждая о жизни и смерти, сознании, высшем разуме, вселенной. Психология – преемница науки о сознании, личности, отношениях сознания и внешнего мира. Мною неоднократно исследовалась данные категории с позиций философско-психологического (онтологического, экзистенциального) знания [1,2]. Видными разработчиками ее являются: М. Хайдеггер, П.Сорокин, К.Шпет, К. Ясперс. Так, К. Ясперс посвятил данной проблеме фундаментальную работу «Духовная ситуация времени». К середине XX века автор осознает кризис личности, как кризис духовного сознания, кризис субстанциональности личностного бытия. Ясперс с горечью констатирует, что тотальным стало осознание несостоятельности, обмана и самообмана, бесконечного круговорота, посредством идеологий. Человек ощущает самого себя как ничто. Причиной этого является быстрый научно-технический прогресс, что ведет к унификации земных благ, притупляет индивидуальные вкусы, снижает многообразие материальных и духовных потребностей, внедряет массовый стандарт пониженного качества (Как нам это знакомо!). Введя в концепцию понятие «философская вера», К. Ясперс, предлагает личности путь спасения личной верой, опирающейся на идею трансцендентного, т.е., сил Высшего порядка. [12, С.296].

Итак, 1-й принцип, когда человек только начинает ощущать несостоятельность, никчемность, легкую дезадаптацию, желательно обратиться к традиционной или личной вере, основывающейся на идее трансцендентного.

2. Классики психотерапии.

Предвестниками психотерапии сегодня называют врачей Дэниела Тьюка (англ.), Франца Месмера (нем.). Ф. Месмер уже в 18 веке предложил теорию «животного магнетизма». Суть теории в том, что люди выделяют особого рода магнитную энергию, или флюид, которые позволяют им устанавливать телепатическую связь друг с другом. Создание научных основ психотерапии связано с профессором Иоганном –Кристианом Хейнротом.

Брэд, Льебо, Шарко, Фрейд, Адлер, Юнг – представители европейских школ психотерапии. Психодинамическая теория, где имеет место систематизация сфер личного, точнее, семиотического пространства с неосознаваемыми феноменами, предложил Пьер-МариФели Жане (1859-1947). Само понятие семиотического разработано Ю. Лотманом. 3. Фрейд был психофизиологом и основные акценты в его теории психоанализа сделаны на физиологические аспекты. От чего в скором времени отказываются его же ученики - Адлер А. и Юнг К. В 20 веке были рождены и другие глубинно-психологические направления: когнитивный, бихевиористический, гуманистический и гештальт подходы.

Думаю, предвестником психотерапии в России можно считать Л. Толстого, И. Тургенева и других. Коррекция нарушений через подбор, чтение и обсуждение нужных книг сегодня называется библиотерапией. В конце 1870-х годов Толстой прекратил писать беллетристику и перешел на публицистику и философствование. Великий писатель создал свою версию христианства, предлагая более свободное его толкование и важности влияния процесса на сознание человека. Это было нагло-революционно и повлекло немилость и даже злобу со стороны власти и схоластической церкви.

Так появился Скорбный лист в отношении Льва Толстого, 1828–1910: - *«Сангвинические свойства. Принадлежит к отделению мирных. Больной одержим манией. Пункт помешательства в том, что больной считает возможным изменить жизнь других людей словом. Признаки общие: недовольство всем существующим порядком, осуждение всех, кроме себя, и раздражительная многоречивость без обращения внимания на слушателей. Частые переходы от злости и раздражительности к ненатуральной слезливой чувствительности. Признаки частные: занятия несвойственными и ненужными работами: чищенье и шитье сапог, кошение травы и т. п. Лечение: полное равнодушие всех окружающих к его речам, занятия такого рода, которые бы поглощали силы больного».*

Учитывая крепкое здоровье Льва Николаевича, о чем неоднократно писали его современники, жизненный опыт, его мировую известность и талант, то Л.Толстого вполне можно отнести к предвестникам гуманистической психотерапии в России и мире. Это было выступление против церковной схоластики, так и против пессимизма традиционной психиатрии, где считалось, большинство заболевших обречены. Это выступление так же против медицинской психотерапии, применявшей преимущественно гипноз, который давал кратковременный эффект. Толстовский подход заключался в том, чтобы организовать для человека с психическими проблемами простую, трудовую и коллективную среду, ведущую к «очищению души», сознания. Последователем Л.Н. Толстова стал Н.Е. Осипов (1877–1934), один из наиболее активных пропагандистов психотерапии и психоанализа в России, а потом и в Восточной Европе.

Несколько слов о методологии Ф. Перлза, которая укладывается в концепцию Л. Толстого, но вбирает в себя и идеи Мастеров Запада (Вильгельма Райха, Карен Хорни и др. ...). По Перлзу, человек — это единое и неделимое целое, в котором невозможно отдельно рассматривать и анализировать тело и психику, поведение и интеллект, эмоции и мотивацию и так далее. Анализ частей не может обеспечить понимание целого, потому что целое — это сложная взаимосвязь компонентов психики. Поэтому целью терапии является

помочь сделать так, чтобы клиент сам, независимо от других умел находить решения. ...В реальной жизни человек использует только от 5 до 15% своих возможностей.

...При центрации на самом себе, бесконечно огромном собственном ресурсе и ассимиляции в происходящее, нет необходимости больше приспособливаться, нужно полноценно и эффективно проживать ситуацию. ...В этом случае очень важен симптом тревоги, потому что большинство социальных изменений вызывают тревогу. Все техники психиатров направлены против тревоги. Перлз считает, что тревога — это напряжение между «сейчас» и «потом» и обычно люди, чтобы предупредить неприятности, начинают заниматься страхованием, планированием, постоянной работой и так далее. Автор метода считает, что, как правило, мы не хотим видеть плодородную бездну, возможность будущего — если мы заполним эту бездну, у нас не будет будущего, будет лишь однообразие. ... Итак. Без фрустрации нет потребности, нет причины мобилизовать ресурсы и понять, что вы способны сделать что-то с собой. Чтобы не быть фрустрированным (ведь это весьма болезненно!), ребенок учится манипулировать средой (в каждом из нас сидит ребенок). Таким образом, вместо того чтобы использовать свой потенциал для роста, он использует его, чтобы контролировать взрослых, для того, чтобы контролировать мир.

... Посвятив годы исследований проблеме индивидуального стиля и классификации (А. Лазурский, К. Юнг, К. Левин, В. Русалов, Б. Теплов, Г. Андреева), мною создана систематика индивидуальных стилей, с применением знаний психологического, нейропсихологического, социального ресурса человека [10]. Поэтому автор убеждена, что по-настоящему глубинной психотерапия может быть лишь в том случае, если учитывает индивидуально-стилевые возможности человека.

Таким образом, 2-й принцип ПТ. Необходимо видеть в клиенте человека, где душа (сознание), тело и пространство (семья, коллектив) вокруг него это единое целое. Для терапии или коррекции важно проработать отрезок жизни между «сейчас» и «потом», акцентируя внимание на богатстве ресурса человека, его индивидуально-стилевой специфике.

3. Библиотерапия.

Методика библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии, психотерапии, психокоррекции, - считал В.М. Мясищев. Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними эмоции, чувства, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, подводят к тем решениям жизненных ситуаций, о которых ранее не задумывался. Все это создает позитив, а иногда и робкие минуты счастья. Библиотерапия имеет свои правила и законы. Это не трудно узнать. Несколько слов об истоках этого метода

О Льве Толстом мы уже дали информацию под иным углом зрения, чем принято у современников. Коротко про Тургенева. 200 лет исполнилось Ивану Сергеевичу в октябре 2018 года. И при жизни, и после Тургенев был очень популярен не только в России, но и за рубежом, хотя писал о русской жизни, русских людях, русских человеческих перипетиях и жизненных катастрофах. Находясь за границей, свободно владея иностранными языками, он сблизился с западными писателями, просвещённой интеллигенцией и стал настолько популярен, что на литературном конгрессе в Париже был избран вице-президентом. Он водил знакомства со многими именитыми писателями западного мира. В их число входили Уильям Теккереи, Чарльз Диккенс, Жорж Санд, Виктор Гюго, Проспер Мериме и другие. И стоило появиться новому произведению Тургенева, его тут же переводили на иностранные языки.

Посмотрим отзывы. Хемингуэй в «Празднике, который всегда с тобой»: «В отеле от Скотта вестей не было, я лёг в непривычной роскоши и стал читать «Записки охотника» Тургенева, взятые в библиотеке Сильвии Бич... Распахнул окна, подложил под спину и голову подушки и наслаждался пребыванием в тургеневской России, пока не уснул» [13]. Японец Токутоми Рока о впечатлении от «Записок охотника»: «Я читал и перечитывал эти рассказы и мне было мало. Я их переписал». Отрывки из «Записок охотника» размещали в «Хрестоматии» родного языка в Японии. ...

И сегодня произведения русских классиков охотно издают иностранные издательства. Достоевский, Толстой, Тургенев, Булгаков, Чехов... Эти имена русских писателей знают во всём мире. Несколько выдержек – отзывов из соц. сетей. Отзывы на книгу Достоевского «Преступление и наказание»: «Здесь исследуются самые тёмные уголки человеческого разума. Их никогда не увидишь до тех пор, пока а) не убьёшь кого-нибудь, б) не прочтёшь эту книгу. Но, в конечном счёте, она очень оптимистическая, хотя и в извращённом виде». «Если вы когда-нибудь захотите совершить убийство, вместо этого лучше прочтите «Преступление и наказание». Это сработало со мной. И это уже второй раз, когда я читаю этот роман».

Отзыв на книгу Лермонтова «Герой нашего времени»: «Эта книга просто сочится «русскостью»: дуэли, пьянство, манера разговора и поведения – грубая, но забавная». Отзыв на книгу Булгакова «Мастер и Маргарита»: «Мастер и Маргарита» – это как «Преступление и наказание» вперемешку с «Гарри Поттером». Обожаю его!».

Очевидно, потому что Россия всегда славилась своими музыкантами, художниками и писателями в нашем обществе не было необходимости в сеансах психотерапии, которые в Европе активно применялись уже с середины 18 века. Библиотерапевтическую работу специалисты сегодня понимают и как процесс педагогический. Возможно, потому что в СССР литературе уделялось

существенное место в системе учебных дисциплин, подростки могли снять часть накопившихся психологических проблем и избежать катастрофических последствий, попадая в сложные жизненные ситуации.

При чтении книг, человек вживается в образ и может вместе с героем литературного произведения отреагировать накопившееся напряжение – совершить преступление или наоборот, испытать минуты счастья.

Заключение.

- Жизненная катастрофа, кризис субъекта – это тупиковый этап его жизни, когда кажется, что все, что им было сделано, было ошибочным, бесполезным. Международная классификация болезней выделила до 46 типов расстройств и нарушений поведения и до 10000 их возможных сочетаний. Первые симптомы могут появиться за 2-3 года до кризиса, а в иных случаях - за 20 лет. На этапе повторения искаженных способов поведения необходимо обратиться к психологу психотерапевту, чтобы предотвратить нарушение психики, изменить патологический путь развития сознания и поведения.

- Феномен «Школьного стрелка». За год это уже 4-й случай в России. Кроме причин частного характера: наличие оружия, генетическая предрасположенность, прием психотропных препаратов, проблемное общение, отсутствие доверительных отношений с близкими, системные унижения со стороны сверстников и учителей, ... наиболее опасны тенденции и причины социального характера. Модель восприятия мира ребенок копирует у взрослых. Во взрослой среде сегодня мы наблюдаем разобщённость, грубую беспринципную конкуренцию. У современников нет надежды на достойное завтра. Нет перспективы. Молодежь более остро ощущает несправедливость мира, иногда безысходность и окончательно запутавшись, идет на крайнюю меру.

- Процветание возможно, если ощущение счастья человек испытывает системно, каждый день; когда его ментальность - квинтэссенция знания, творчества, культурных и эстетических правил гармонично преломляются в его отношениях с миром, в его деятельности и взаимообогащают друг друга.

- Основными принципами психологической помощи в ситуации жизненного кризиса человека могут быть:

1) трансформация личностных смыслов, в т.ч. через обращение к традиционной или личной вере, основанной на идее трансцендентного;

2) человека необходимо рассматривать как единое целое - его сознания, тела и социального пространства. Особо важен для терапии его отрезок жизни между «сейчас» и «потом», богатство его личностного и индивидуально-стилевого ресурса.

3) Библиотерапия или обычное чтение книг, которое пришло к нам с древних времен, дает читателю бесконечный источник для вдохновения и самоизменения (самореставрации).

1. Аристотель. Сочинения в четырех томах. Т.1.Ред.В. Ф. Асмус. М., «Мысль», 1976.-550 с. (АН СССР, Ин-т философии. Флос.наследие).С.371-448. с примечаниями.

2. Аль-Фараби. Трактат о взглядах жителей Добродетельного города. - В кн.: Григорян С.Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана VII-XII вв. - М.: Изд-во АН СССР, 1960. - С.177.

3. Виничук Н.В. В Особенности представлений психосоматических больных о счастье// Эл. Ж. Психологические исследования. 2012 г.

4. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. – М.: Смысл, 2009.
5. Мазур Е. С. Экзистенциальный смысл работы с психологической травмой // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. № 10. Апрель, 2007.
6. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр: В 3 т. Пер. с англ. М.: Медицина (на тит.л. в вых. дан.: Женева: Всемир. орг. Здравоохранения), 1998.
7. Терентьева В.И. Нравственно-культурные ценности на рубеже эпох// Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2012. – № 3; URL: www.es.rae.ru/vsoa/167-655
8. Терентьева В.И. Три кита – три фактора развития социосферы, выделенные психологическим знанием// Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2013. – № 06; URL: www.es.rae.ru/vsoa/170-697
9. Терентьева-Курагина В.И. Счастье – важная категория и стимул антропосоциогенеза// Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2013. – № 8; URL: vsoa.esrae.ru/173-735
10. Терентьева-Курагина В.И. Индивидуальный стиль для профилактики хаоса, психических травм// Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2016. – № 23; URL: vsoa.esrae.ru/189-1009
11. Шойгу Ю.С., Пыжьянова Л.Г. Прогнозирование и управление социальнопсихологическими рисками во время чрезвычайной ситуации// Вести. Моск, ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 76—83. Экстренная

психологическая помощь/ Под общ.ред. Ю.С. Шойгу. М.: Объед. ред. МЧС России, 2012. (Настольная книга психолога МЧС России.)

12. Ясперс К. Духовная ситуация времени //Смысл и назначение истории: Пер с нем.– 2-е изд. – М.: Республика, 1994. – 527 с.

13 Хемингуэй Э. "Праздник, который всегда с тобой", 1964.

14. Likar.ru. 2010. <http://www.likar.info/coolhealth/article-44343-portret-shkolnogo-ubijtsy/>