**Тема 16. Конфликтологический подход к проблемам личности в позитивной психотерапии**

1. Позитивный образ человека
2. Четыре канала познания мира
3. Транскультурный аспект позитивного образа личности
4. Актуальные способности

Литература

Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни: Пер. с нем. /Носсрат Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2007.

**1. Позитивный образ человека**

Позитивный облик человека достаточно сложное понятие. (Позитивный от лат. **positum – действительное**, ранее приобретенное). Но на межличностном уровне оно проявляется в том, как мы воспринимаем других людей. Можно видеть зависимость. А можно видеть себя и другого равноценными – это и есть позитивный образ.

Каждый человек имеет свои способности. Каждый человек может измениться. Человек **обладает двумя базовыми способностями: способностью к познанию и способностью к любви**. Обе способности принадлежат к сущности человека. В зависимости от условий, задаваемых его телом, его окружением и эпохой, эти базовые способности дифференцируются и образуют структуру черт характера.



**Способность к познанию** – это стремление воспринимать реальность. Человек интересуется: кто он такой? Эти способности развиваются в ходе обучения. На этой основе формируются вторичные способности: пунктуальность, аккуратность, чистоплотность, вежливость, честность, бережливость и др.

**Способность любить:** это сфера чувств, эмоциональные отношения, они являются выражением способности любить. Способность любить порождает первичные способности типа терпения, умения распределять время, навыков установления контактов, уверенности, доверия, надежды, веры, сомнения, определенности, единства.

Базовые способности возникают до любого культурного воздействия. Позже способности развиваются во взаимодействии с тремя сферами: телом, окружением, духом времени.

Актуальные способности передаются через религию, культуру, предков, родителей, через культурные институты (общество, школа, восптательные учреждения).

Способности восприятия и любви принадлежат к сущности каждого человека. Это означает. Что человек по своей изначальной природе хорош и добр. Не существует людей, которые были бы плохими по своей сущности.

Мы не можем ненавидеть уродливого человека потому, что он уродлив; невежливого потому, что такой. Уродливый человек для кого-то прекрасен.

Невежливые для нас, возможно не обучены тому виду вежливости, который мы ожидаем, или у них другое представление о вежливости.

Люди, которым мы не верим сейчас, вполне могут заслужить доверие в других областях или в другое время.

По разным причинам многие люди не в состоянии получить доступ к своим способностям.

Следование позитивному образу предполагает использование позитивной реинтерпретации поведения, симптомов болезни и др. При позитивной реинтерпретации акцент ставится не на проявлении, отклонении, а на способностях. Позитивня реинтерпретация предполагает выделение альтернативы, программы, указание на новые способности решения конфликтов. Позитивная реинтерпретация служит стимулом для переосмысления старых концепций и поиска новых путей решения проблемы.

Таблица 1 - Примеры реинтерпритации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Традиционная интерпретация |  | Позитивная интерпретация |
| Потеря аппетита. Мания похудания в пубертатный период | **Нервная анорексия** | Способность прожить на ограниченные средства |
| Эйфория, расторможенность, шумное поведение | **Алкоголизм** | Способность с помощью алкоголя делать конфликты терпимыми. Способность порождать иллюзию защищенности. |
| Существование противоречивых чувств, например, любви и ненависти | **Амбивалентное отношение** | Способность не фиксироваться одним способом. Возможно расширение за счет понимания, что ты всегда рискуешь, несешь груз сомнений. |
| Отрицание высших авторитетов, что сочетается с эмоциональными вспышками (гнев, дерзость). | **Непослушание, дерзость** | Способность сказать «нет». Расширение: за счет времени (когда сказать), доверия, причин (почему говорится «нет»). |
| Ощущение подавленности, уныния. | **Депрессия** | Способность реагировать на конфликты глубокими эмоциями. |
| Торможение деятельности, невыполнение, слабость характера. | **Лень** | Способность избегать требований достижения. Способность оградить себя от перегрузок. Расширение: за счет времени (когда ленится), дифференциации и осознания собственных способностей. |

**Вопросы для обсуждения:**

* **Что общее у всех людей?**
* **С чем связаны различия?**

**2. Четыре канала познания мира**

Данный вопрос раскрывает то, как человек воспринимает себя и свое окружение и каким путем познает действительность.

Этими каналами познания являются:

* Тело (путь ощущений);
* Деятельность (путь разума);
* Контакты (путь традиций);
* Воображение (путь интуиции).

Это широкие категории. Каждый человек наполняет их своим содержанием.

**Тело** - ощущения. Эта сфера включает в себя такие вопросы: как человек воспринимает свое тело? Как человек перерабатывает сенсорные впечатления? Данный канал предполагает психосоматическую переработку конфликтов. Реакции на конфликт бывают буквально телом: сердцем, желудком, дыхательной системой. Кожей и т.д. Это может быть уход в болезнь. Или отрицание физической слабости.

**Деятельность** (разум). Мышление и разум позволяют решить проблемы и оптимизировать свою деятельность. Могут быть две реакции на конфликт: а) бегство в работу; б) бегство от требований достижения. Эта сфера имеет свои симптомы: проблема самооценки, чрезмерная требовательность, боязнь неудачи, боязнь успеха и т.д.

**Сфера контактов** (традиций). Это способность развивать отношения с собой, другими людьми, иными культурами, вещами. У каждого человека существует индивидуально усвоенный опыт и традиции. Установление контактов зависит от того, что ожидает человек от других, например, ожидание вежливости, справедливости, аккуратности и др.

**Сфера воображения (интуиции).** Образно – это язык сердца или вдохновения. В религии это называется озарением; в психологии – интуиция. Можно реагировать на конфликты путем активизации воображения - представляя решения, воображая желаемые результаты. Воображение и интуиция могут возбуждать потребности и даже удовлетворять их.

Способность к фантазии развивается очень рано. Воображение развивается в игре.

Кроме указанных четырех каналов следует учитывать **бессознательное**.В позитивной терапии бессознательному приписывают две функции: 1) это местоположение неразвитых, недифференцированных способностей и человеческой энергии. Здесь дремлет всё, что заложено в человеке, но ещё не раскрылось; 2) здесь находятся ранее вытесненные способности.

Человек потенциально может реагировать на конфликт различными способами, но имеющиеся у него концепции позволяют прибегать к немногочисленным способам, другие способы переработки конфликта блокируются.

В определенной мере можно считать, что Н. Пезешкиан выделяет четыре формы аддиктивного поведения как бегства от реальности: 1) бегство в тело – физическое или психическое «усовершенствование» себя; 2) бегство в работу – концентрация на служебных делах (учебе); 3) бегство в контакты или одиночество – постоянное (утрированное) стремление к общению или, наоборот, к уединению; 4) бегство в фантазии – жизнь в мире иллюзий и фантазий

Нарушение четырёх каналов познания можно выявить по определённым симптомам.

**Симптомы в сфере тело-ощущения**: нарушение сна, потеря аппетита, проблемы с пищеварением, раздражительность, гиподинамия, утомляемость, сексуальные нарушения, нарушение восприятия.

**С областью разума** связаны нарушения мышления и интеллекта, проблемы с концентрацией внимания, памятью и принятием решений, склонность к рационализированию, мрачным размышлениям, навязчивым мыслям.

**Сфера контактов-традиций** связана с наличием предрассудков, стереотипов, фанатизма, чувства ненависти и вины, с ограниченностью взглядов.

**Нарушения в сфере воображения** – интуиции связаны с бескрайним фантазирование, отрывом от реальности, с сексуальными фантазиями, с суицидальными фантазиями, различными страхами, бредом.

**3. Транскультурный аспект позитивного образа личности**

При анализе четырёх сфер следует учитывать культурный контекст. Существует межкультурная проблематика как проблематика человеческих отношений.

Следует использовать транскультурный аспект при анализе четырех сфер. В разных культурах и в разной социальной среде существует свое видение инструментов и каналов познания, способов реагирования на конфликт. Кроме того, каждая семья создаёт свою культурную среду. В позитивном методе транскультурный подход играет главную роль. Авторы подхода сранивают две широкие категории «Восток» и «Запад».

Модель четырех сфер имеет различия на «Западе» и «Востоке».

**Запад** предполагает доминирование сфер: тело, разум.

Восток – доминтирование контактов и воображения.

Россия проявляет доминирование сфер: разум, контакты, воображение.

Эти модели справедливы для распределения времени, энергии по четырем сферам. Транскультурный подход является основой анализа межличностных отношений. Транскультурный подход необходимо использовать в обучении, воспитании, управленческой деятельности.

Транскультурный анализ Н. Пезешкиана также подводит к трёхмерной модели культуры: 1) культура этноса; 2) культура социума; 3) культура времени. В этом трёхмерном пространстве существует семья или другая референнтная группа. Она представляет собой пространство, в котором формируется, развивается и существует личность.

Факторы перемен в современном мире.

**4. Актуальные способности**

Восприятие других людей и характер общения связаны с наличием у себя и ожиданием от других определенных поведенческих и эмоциональных характеристик, качеств. Они известны как актуальные способности. К их числу относятся такие характеристики, как пунктуальность, чистоплотность, аккуратность, послушание, вежливость, честность, справедливость, усердие, бережливость, верность, обязательность, эмоциональность, терпение, доверие, контакты и т.п. Они являются критериями восприятия и могут превращаться в конфликтный потенциал.

Дифференциальный анализ конфликта начинается с актуальных способностей, которые являются возможностями для развития и для конфликта.

Актуальные способности являются гипотетическими конструктами на среднем уровне абстрагирования. Они управляют поведением.

Актуальные способности являются социальными нормами, переменными социализации, ролевыми стабилизаторами, групповыми признаками.

Т.о. актуальные способности – это психосоциальные нормы, которые являются одновременно и параметрами развития, и конфликтным потенциалом.

Они являются предпосылкой психических и психосоматических нарушений, поведенческих стереотипов. Они оказывают актуальное воздействие и на повседневную жизнь.

Актуальные способности делятся на две категории – вторичные и первичные способности.

Они усваиваются в ходе социализации, интериоризуются и отчасти аффективно укореняются как специфические человеческие способности. Актуальные способности формируются под влиянием значимых людей.

**Вторичные способности** отражают нормы деятельности: пунктуальность, аккуратность, послушание, усердие, деятельность и т.п.

**Первичные способности** являются эмоциональными отношениями и включают в себя: эмоциональность, терпение, доверие, надежду и т.п. Через первичные способности вторичные получают эмоциональную окраску.

Формы проявления актуальных способностей:

* **Понятия**
* **Концепции**
* **Фразы**

Актуальные способности – это не просто понятия или преходящие явления. Они выступают как установившиеся правила, нормы и установки, регулирующие межличностные отношения.

В повседневном общении, взаимных оценках **вторичные способности** **играют решающую роль.** С ними связана положительная или отрицательная оценка другого человека. Человек может чувствовать симпатию к другому в силу аккуратности, вежливости и т.д. Первичные способности служат предпосылками для эмоциональных связей, а вместе с вторичными являются ролевыми стабилизаторами, выступают как действующие нормы и установки, регулирующие межличностное общение. Актуальные способности усваиваются в ходе социализации личности.

Искажения в области первичных и вторичных способностей приводят к сужению поля восприятия. Индивид может переоценивать определенную способность и забывать о других, что приводит к деформации восприятия: другие люди им воспринимаются односторонне, в силу важности той или иной способности. Подобные нарушения могут происходить из-за диссонанса между вторичными (или первичными) способностями, между первичными и вторичными способностями. Различные нарушения в восприятии, общении могут быть результатом конфликта между актуальными способностями.

Действие актуальных способностей проявляется в следующих четырех сферах: через органы чувств (отношение к собственному телу); через разум; через традиции; через интуицию и фантазии.

Жизненные принципы тесно переплетаются с чувствами и в случае конфликта могут стать причиной агрессивности и тревоги.

Противоположные представления о ценностях могут привести к конфликту и также могут стать причиной агрессивности и тревоги.

Каждая из актуальных способностей приобретает значимость в зависимости от жизненной ситуации и социального окружения.

Эти различные оценочные ориентиры сталкиваются в человеческом общении и могут приводить к конфликту.

Когда мы встречаемся с конфликтом, стрессом нам необходимо установить, когда возникает данная конфликтная реакция, при каких обстоятельствах, у кого из партнеров и по какому поводу.

Модель конфликта в позитивной психотерапии

Для понимания конфликта необходимо знать, как он развивается, какие внутренние и внешние условия создали предпосылки для развития конфликта.



***Базовый и актуальный конфликт***

Актуальный конфликт. Это конфликтные ситуации, которые порождаются актуальными проблемами. В содержательном отношении этот конфликт выражается прежде всего через поведенческие категории актуальных способностей, через четыре формы переработки конфликта и четыре модели для подражания.

Базовый конфликт. Актуальный конфликт не возникает случайно. Центральным элементом базового конфликта являются концепции, тесно связанные с личностью и семейными правилами игры. Эти концепции заключают в себе предрасположенность к конфликту, так как они усваиваются на ранних стадиях развития индивида, их называют базовыми концепциями. В жизни индивида они выступают как тема, повторяющаяся в разных вариациях.

Для преодоления межличностных конфликтов Н. Пезешкиан **предложил пятиступенчатую терапию**:

**1. Наблюдение/ дистанцирование;**

**2. Инвентаризация;**

**3. Ситуативная поддержка;**

**4. Вербализация;**

**5. Расширение системы целей.**

**На первой ступени (наблюдение/ дистанцирование)** рассматриваются все факторы стрессов и конфликтов, которые проблематичны для клиента на данный момент времени. В случае необходимости для более полного понимания ситуации рассматриваются все значимые события, которые были у человека за последние пять-десять лет. Постоянный стресс зачастую приводит к [депрессии](http://olga2901l.narod.ru/Depressiya.htm). Идет анализ и проработка этих событий.

**На второй ступени (инвентаризация)**речь идет о [способе преодоления стресса](http://olga2901l.narod.ru/stress5.htm) и конфликта, которые клиент не может решить за последнее время. Чаще всего это проблемные детско-родительские отношения, [партнерские отношения](http://olga2901l.narod.ru/muzsk_Zensk_psycologi.html), взаимоотношения между начальником и подчиненным, отношения между коллегами по работе и т.д.

На этом этапе с клиентом обсуждаются 4 формы переработки конфликтов. Выясняются формы реагирования на конфликтную ситуацию: прослеживается взаимосвязь между психологическими проблемами и физиологическим проявлением, анализируют различные причины, которые привели к болезни, т.е. психосоматические. На этом этапе исследуют удовлетворенность и степень реализации своих потребностей в сфере профессиональной деятельности, каким образом осуществляются межличностные отношения, какие планы строит клиент на будущее.

Для понимания поведения человека в настоящем обращаются к его прошлому опыту. Выясняют, какие отношения у клиента были с родителями и другими членами семьи. Какие отношения были между родителями, каким образом они выстраивали свои отношения с другими людьми, каковы жизненные ценности и убеждения родителей. Как они соотносятся с жизненными ценностями и убеждениями самого клиента. Так, например, мужчина или женщина, которые жили и воспитывались в раннем детстве в неполной семье, при всем своем желании иметь идеальную семью, повторяют жизненный опыт своих родителей, желая того или нет.

**Основной целью** терапии становится выявление причины возникновения конфликтов и способы решения проблемы.

**На третьей ступени (ситуативная поддержка).**выясняется, каким образом клиент и его семья справлялась раньше с возникающими проблемами. Что способствовало разрешению конфликта. Какие внутренние или внешние ресурсы были использованы.

**На четвертой ступени (вербализация)**конкретизируются те конфликты, которые оставались невысказанными или неосознанными клиентом. Терапевт анализирует основной конфликт и совместно с клиентом вырабатывает новую стратегию поведения.

**На пятой ступени (расширение системы целей)**определяются новые [цели](http://olga2901l.narod.ru/Uspex.htm), жизненные планы на ближайшее будущее. Здесь вырабатываются новые способы поведения для улучшения своей жизни. Терапевт помогает клиенту сформулировать конкретные шаги для достижения своей цели. Это могут быть планы на день, месяц, год, 5 лет, 10 лет. Но это не значит, что эти планы нельзя будет в дальнейшем корректировать. Клиенту дается принцип формирования жизненных целей. Формируются новые варианты решения проблем клиента. Все пять ступеней находятся в постоянном взаимодействии.

**Основные понятия:**

Актуальные способности, базовые способности, бессознательное, позитивная реинтерпретация.