**Мировоззренческая психотерапия.**

 В настоящее время насчитывается более 500 психотерапевтических методик, претендующих на устранение у пациента психологических проблем и невротических реакций. Все это море методик можно подразделить на 5 больших направлений в психотерапии:

1. Психодинамическое направление с акцентом перевода бессознательных конфликтов в сознание;

2. Поведенческое направление, которое вообще не занимается проблемами личности, а обучает пациентов правильному поведению в психотравмирующих ситуациях;

3. Когнитивное направление, ориентированное на изменение ошибочных суждений;

4. Экзистенционально-гуманистическое направление, делающее акцент на безусловной положительности любого переживания как источника развития личности, и на духовности;

5. Нейро-лингвистическое программирование, в основу которого положена работа с воображением клиента и непосредственный вербальный контакт с органами и субличностями пациента.

 Примечательно, что все направления, претендующие на изменение личности, на самом деле не пытаются формировать новую стрессрезистентную личность, а лишь раскрывают перед пациентом собственные личностные проблемы и ему самому или группе таких же невротиков предлагают их решать.

 В настоящее время все большее число психотерапевтов приходят к убеждению, что в основе большинства неврозов лежат жизненные ложные установки или утраченный смысл жизни. Так Юнг утверждал, что 1/3 его пациентов имеют проблемы, связанные с отсутствием смысла жизни. Виктор Франкл говорил об экзистенциальном неврозе – неврозе утрата смысла жизни. Николс Хобс утверждает, что современные неврозы в большинстве основаны на отсутствии цели и смысла жизни. Однако, несмотря на эти верные наблюдения, никто из психотерапевтов не может предложить конкретного решения вышеназванных личностных проблем. Так, В. Франкл в своей работе «Философские основания логотерапии» пишет: «Логотерапевт не уполномочен сознательно влиять на решение пациента – как ему интерпретировать свою ответственность, или что будет включать его личный смысл». В другом месте он восклицает: « Я, например, не устаю повторять, что смысл должен быть найден и не может быть дан, менее всего – врачом. Логотерапия не раздает предписаний» (с. 274)[[1]](#footnote-1). Все это, к сожалению очень печально. Ответственность за свою собственную несостоятельность врач вынужден перекладывать на больного.

 Данная статья является краткой выжимкой из моей книги «Искусство быть счастливым. Мировоззренческая психотерапия.», изданной в 1993 г. в г. Гдове. В этой книге описываются новые подходы в оценке эмоциональной жизни человека, однозначно определяется смысл жизни, даются определения понятиям добра и зла, свободы воли, анализируется эволюция нравственных принципов и многое другое.

 Давайте попробуем разобраться, можно ли вообще однозначно решить проблему смысла жизни. Все философы, занимающиеся этим вопросом, справедливо указывают на главную сложность, которая состоит в том, чтобы совместить смысл жизни отдельного человека с всеобщим смыслом жизни. Чтобы решить ее, нужно проанализировать понятия ***цель в жизни***, ***предназначение в жизни*** и ***смысл жизни***.

 Что такое цель в жизни, понятно всем. Цели всегда конкретны и зримы. Они могут быть достижимыми и недостижимыми, что зависит от того, способен ли человек правильно оценить свои способности и возможности. Пример целей: стать богатым, стать знаменитым, вырастить достойных детей, похудеть, купить машину и т. п.

 Более сложное и широкое понятие – это предназначение в жизни. Практически все философы на сегодняшний день ставят знак равенства между предназначением в жизни и смыслом жизни. Но это неверно. Предназначение в жизни определяется способностями и страстями человека. Если цели в жизни – суть планов, то предназначение – суть генеральной линии судьбы. Предназначение еще называют призванием. Цели отвечают на вопрос, что хочет человек, а предназначение – для чего он живет, что мы можем ожидать от него. Здесь уже больше просматривается направленность не на себя, а от себя.

 Какие предназначения можно назвать? Предназначение одних – приносить людям радость, сочиняя музыку, рисуя картины; предназначение других – приносить людям пользу, занимаясь наукой, строя дома, изобретая новую технику; предназначение третьих - приносить людям зло, воруя, кляузничая, убивая людей; предназначение четвертых – быть ведомыми, выполнять черновую, рутинную работу.

 В художественной и части научно-публицистической литературы сложилось представление, что предназначение каждого человека всегда в чем-то высшем, благородном. И только неправильное воспитание не дает реализоваться этому предназначению. Возможно ли, чтобы все люди творили добро? Нет, невозможно. Чтобы это осознать, надо разобраться с понятиями добра и зла, что мы и сделаем далее.

 Кроме предназначения в жизни конкретного человека, можно говорить о предназначении человека вообще. Поскольку высшей ценностью в иерархии известных нам ценностей является человечество, основное предназначение человека заключается в деятельности, направленной на процветание человечества. Примечательно, что именно это предназначение подавляющим большинством исследователей объявляется смыслом жизни человека.

Перейдем к анализу смысла жизни. Что следует понимать под ним? Смысл жизни отвечает на вопрос, почему мы живем, и стоит ли жить. Есть ли смысл жить, если мы все равно умрем, есть ли смысл страдать, надеяться на лучшее, в то время как эти надежды не реализуются? То есть смысл жизни поднимает принципиально новый круг вопросов, отличных от вопросов цели и предназначения.

Одни утверждают, что смысла в жизни нет, мы живем по инерции только из-за того, что не решаемся на решительный шаг покончить с жизнью. Другие, вторя первым, считают, что мы живем только потому, что в нас эволюцией заложено чувство самосохранения. Третьи утверждают, что смысл жизни в самой жизни, живи – и не о чем не задумывайся. И все же смысл в жизни есть, и он один на всех людей. Это стремление к положительным эмоциям и надежда на приход этих эмоций.

Можно утверждать, что человек кончает жизнь самоубийством только тогда, когда приходит к убеждению, что дальше в его жизни не будет положительных эмоций (исключая самоубийство с целью демонстрации преданности идее). Таким образом, если целей в жизни необозримое количество, предназначение у каждого человека свое, и оно одно. В то время как смысл жизни у всех людей один – стремление к положительным эмоциям за счет удовлетворения своих потребностей.

Рассуждать о счастье человека, не беря во внимание причины его удовольствий и страданий и сами эти чувства, значит рассуждать о каком-то идеальном отвлеченном счастье. Такие рассуждения не имеют никакого практического интереса. За несколько лет до нашей эры древнегреческий философ Эпикур вплотную подошел к реальному осмыслению человеческого счастья. В письме к Менекею он писал: «Да, мы имеем надобность в удовольствии тогда, когда страдаем от отсутствия удовольствия… Поэтому-то мы и называем удовольствие началом и концом счастливой жизни… Его мы познали как первое благо, прирожденное нам; с него мы начинаем всякий выбор и избегание; к нему возвращаемся мы, судя, как внутренним чувством, как мерилом о всяком благе».

Этическая теория, рассматривающая добро как то, что приносит удовольствие или избавление от страданий, называется гедонизмом. Несмотря на то, что эти представления разделяли многие ученые прошлого, в настоящее время подавляющее большинство философов рассматривает гедонизм как грубое упрощение и вульгаризацию моральных проблем. Таким воззрениям во многом способствовал эгоистический, потребительский характер гедонизма, проповедуемый западными философами, такими, например, как Д. Милль и И. Бентам, и переиначенный ими в утилитаризм. А может ли человек, стремясь к удовольствиям, думать и заботится не только о себе, как того требует утилитаризм? Оказывается, может! И только осознав, что между гедонизмом и альтруизмом нет принципиального противоречия, мы сможем вплотную подойти к действительному разрешения проблемы счастья человека.

Как было сказано, человек, стремясь к положительным эмоциям, получает их за счет удовлетворения своих потребностей. В свою очередь ведущие потребности и определяют нравственность человека. Можно сказать и так: смысл жизни человека в стремлении к удовлетворению своих потребностей. А много ли у человека потребностей? Огромное количество! Но их можно сгруппировать и анализировать, так сказать, вкупе. А можно ли сравнить жизнь с преобладанием одних потребностей с жизнью с преобладанием других потребностей? Недостаточно сказать, что жизнь удалась или жизнь не сложилась. Необходимы более четкие критерии.

Для сравнения жизни можно выделить 3 критерия: ***количество жизни***, ***качество жизни*** и ее ***разнообразие***. Количество жизни определяется количеством впечатлений, то есть эмоционально значимой информацией. Продолжительную по годам жизнь в одиночной камере вряд ли можно назвать количественной.

Под качеством жизни следует понимать преобладание в жизни положительных эмоций над отрицательными. Наше настроение постоянно колеблется. При желании можно было бы построить график своей эмоциональной жизни, расположив выше горизонтальной оси времени положительные эмоции (спокойствие, хорошее настроение, радость, восторг, экстаз), а ниже отрицательные, стенические и астенические эмоции (раздражение – плохое настроение, злоба – печаль, гнев – горе, ярость – мука). Если среднесоставляющая настроения, скажем за день, приходится выше нулевой отметки спокойствия, значит, день у вас удался, в нем преобладали положительные эмоции. Если взять большие отрезки – год и более, то уже можно сделать обобщающие выводы. Жизнь с преобладанием положительных эмоций мы называем счастливой, с преобладанием отрицательных – несчастной.

Под разнообразием жизни следует понимать амплитуду колебания настроения за определенный отрезок времени. Чем выше амплитуда, тем разнообразнее жизнь. Известно, что наша нервная система обладает таким свойством, как утомляемость. При длительном раздражении одного нервного центра или анализатора в нем развивается торможение. Это торможение может разливаться и на ближайшие зоны, вызывая снижение энергетического потенциала мозга. Длительное отсутствие смены настроения в результате отсутствия новых эмоционально значимых впечатлений ведет к торможению эмоциональных центров и, как результат, к таким эмоциям как скука и тоска. С другой стороны, постоянная смена эмоционально значимых впечатлений (развлечений) переутомляет центры удовольствия и опять же ведет к скуке. Неудивительно, что в таком состоянии человек готов получить даже отрицательные эмоции, лишь бы напрячь эмоциональную сферу. Именно этим можно объяснить популярность фильмов ужасов.

Оптимальное разнообразие жизни будет, если колебания настроения происходят в зоне удовольствия от восторга до спокойствия. Через какое время должно меняться настроение, чтобы не происходило торможения эмоциональной сферы, пока трудно сказать. В этом вопросе нужны дополнительные экспериментальные исследования.

 Но вернемся к положительным эмоциям, которые мы получаем, удовлетворяя свои потребности. Опираясь на эволюционный критерий нравственного развития общества, все потребности можно сгруппировать в 4 основных блока: биологические, культуральные, религиозные и альтруистические.

Биологические потребности – это потребности организма, основанные на инстинктах и чувствах. Можно сказать, что они как бы достались нам в наследство от животного мира. Удовлетворение своих биологических потребностей является первоосновой всякой жизнедеятельности. Есть люди, находящие свой смысл жизни в удовлетворении именно своих биологических потребностей. Для них главное в жизни – сытно поесть, сладко поспать, удовлетворить свои половые потребности, искусственно взбодриться спиртными напитками. Учитывая, что алкоголь и наркотики на определенной стадии пристрастия включаются в обмен веществ, вызывая физическую зависимость, можно отнести алкоголизацию, курение и наркоманию также к биологическим потребностям. К ним же можно отнести и тягу человека к разговорам, к общению, вообще к получению новой информации. Человек общественное существо, и как любое животное, живущее стаей, имеет тягу к себе подобным. Потребность в свободе появляется, когда искусственно ограничивается возможность получения новой информации. К этому же разделу можно отнести инстинкт самосохранения (потребность в чувстве защищенности) и инстинктивную любовь к своему ребенку.

Как же можно оценить жизнь с преимущественно биологическими потребностями? В реальной жизни редко можно встретить человека, который сразу же при появлении биологической потребности может ее удовлетворить. Поэтому такой человек всегда больше страдает, чем получает удовольствие, качество жизни у него низко. А если к этому прибавить отсутствие высоких идей, ради которых стоило бы страдать и терпеть, плюс гордость, как неотъемлемую часть человека, и ее следствия зависть и агрессивность, то подобный человек чаще будет раздражен и недоволен. Если же человек в состоянии быстро ублажать свою плоть, то однообразие и повторяемость эмоций быстро ведет к тоске. И здесь может быть только одно лекарство – труд, только труд не для духовной радости, что свойственно людям с религиозным и альтруистическим смыслом жизни, а труд в истязание плоти, как страдание, для повышения разнообразия жизни.

Перейдем к культуральным потребностям. Это потребности, присущие в своей основе только человеку. Это эстетические запросы и честолюбие. Большинство людей имеют потребность в красивом, будь то живописный вид, красивая вещь, музыка, картины, литература и т. п. Честолюбие или тщеславие – это жажда быть первым, лучшим, богатым, или хотя бы не быть последним. Стремление к власти иногда настолько овладевает человеком, что на карту ставится все, и в первую очередь сама жизнь.

Человек, видящий свой смысл жизни в преимущественном удовлетворении культуральных потребностей, к удовольствию от удовлетворению биологических потребностей добавляет еще положительные эмоции от общения с прекрасным и от чувства превосходства над другими. И в этом плане качество его жизни выигрывает. Но честолюбие, имеющее в своей основе гордость, может сильно отравить человеку жизнь. Можно утверждать, что человека совсем без честолюбия найти крайне сложно. Вся человеческая цивилизация построена на стремлении к превосходству. Всякая война, всякая борьба и зачастую изнурительный труд своим двигателем имеют гордость. Но долго ли удается оставаться первым и лучшим? Отнюдь! Гордость, если она не ограничивается религиозными воззрениями, становится источником постоянных страданий.

Но что же такое религиозные потребности? Это потребность в простом объяснении мира (в случае с языческими религиями), это потребность в любви к Богу, которая дается самим Богом и не может быть привита воспитанием. Это потребность в чтении религиозной литературы, в прославлении Бога, в молитве. Качество жизни религиозного человека всегда выше, чем у приведенных выше категорий людей, если он сознательно не ограничивает свои биологические потребности изнурительными постами, аскезой и обетом молчания или безбрачия. Но следует всегда различать религиозность как следование традициям предков, и истинную веру, как водительство Святым духом. В первом случае человек по качеству жизни ненамного уходит от представителей биологического и культурального направления, поскольку поклонение идолам, неглубокое знание Писания, и, как следствие, его искажение, всегда ведет к проблемам. Здесь и страх загробного наказания, и осуждение иного мировоззрения, и самоизоляция от мира, что явно уменьшает количество жизни. Качество же жизни истинно верующего человека во много выше, чем у обычного мирянина, поскольку у него появляется новый источник удовольствия – это любовь. Бог – есть любовь, и верующий человек наполняется любовью к Создателю, любовью не просто к человеку противоположного пола, а к любому ближнему.

И, наконец, перейдем к последнему виду потребностей – к альтруистическим потребностям. Это потребность приносить добро и радость людям. Существует редкая категория людей, которая получает удовольствие, доставляя его другим. Альтруизм, как бескорыстное служение людям, всегда своими корнями должен уходить в религиозность, ибо в противном случае мы на свой добрый поступок осознанно или неосознанно ждем ответного добра от человека и не всегда его получаем, что вызывает раздражение и обиду. Потребность делать добро можно воспитывать, но мы всегда должны помнить, что ответное добро мы получаем не от конкретного человека, а от Бога. Гуманизм и альтруизм − вещи разные. Нужно всегда иметь в виду, что человек в подавляющем большинстве эгоистичен, слаб и глуп, и служить ему ради него самого, значит обрекать свою жизнь на уменьшение ее качества. И все же, никакое добро и никакое зло не совершаются без последствий. Наши дела идут вслед за нами, и какой мерой мы меряем, такой и нам отмеряется.

Я считаю, что описанный альтруизм по своим нравственным позициям даже выше религиозности. В нем квинтэссенция христианства. Не обрядами и молитвами мы должны улучшать свою жизнь. «Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу» (Исаии. 58:6). «Носите бремена друг друга и таким образом исполните закон Христов» (Галатам 6:2). «Нет большей той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Иоанна 15:13).

Самое значительное, самое притягательное чувство – это любовь. Все искусство вращается вокруг него и воспевает его. Поэтому стоит остановиться на нем подробнее. Можно выделить 4 вида любви. Если попытаться дать общее определение любви, то оно, по-видимому, должно выглядеть так: любовь – это чувство волнительного восторга, усиливающееся при приближении к объекту любви, это потребность в единении с кем-то.

Первый тип любви – это эгоистическая любовь. Суть ее можно свести к следующему: я нуждаюсь в тебе, потому что мне хорошо с тобой. Вторая любовь – это любовь как привязанность, рожденная привычкой. Она широко представлена у пожилых супругов и основана на доверительном и бережном отношении друг к другу. Про такую любовь говорят: стерпится – слюбится. К ней же можно отнести и любовь к матери, любовь к Родине. Третий вид любви – это любовь от Бога. Ее следует определить как беззаветную привязанность. Здесь страсть возникает внезапно и без видимой причины. Любят не за что-то, а, несмотря ни на что, любовь как своеобразный дурман, наваждение. В народе про такую говорят: «Любовь зла – полюбишь и козла». Думается, что она дается свыше как испытание, и если человек духовно не растет, не борется со своим эгоизмом, то она становится наказанием. И последний вид любви – любовь божественная. Это когда человек имеет страстное желание сделать счастливой свою возлюбленную, поскольку стремится к полному единению с ней. Лучше всего о такой любви сказано в Библии: «Любовь долготерпит, милосердсвует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуетя истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1-е коринфянам 13:4-7).

Если суть ислама в послушании, суть буддизма в непривязанности, то суть христианства в любви. Все христианство укладывается в 3 заповеди любви. Первая – возлюби Бога своего всем сердцем, всей душою, всем разумением своим. Это по нашей классификации третья любовь от Бога. Вторая заповедь – возлюби ближнего как самого себя. А как мы должны любить себя – себя мы должны всего на всего уважать и беречь. Это второй вид любви – любовь привычка. И третья заповедь: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас» (От Иоанна 13:34). То есть любить надо духовных братьев жертвенной, альтруистической любовью. По нашей классификации это четвертая божественная любовь. Как видим, в христианстве представлены все виды любви, кроме эгоистической.

Мировоззренческая психотерапия позволяет больному оценить не только причину его невроза, но и указать пути духовного развития. Ознакомившись с классификацией потребностей, пациент может оценить, какой смысл жизни у него в настоящее время ведущий, и к какому он должен в дальнейшем стремиться, если хочет стать здоровым и счастливым.

В моей практике наиболее частой причиной невроза является чувство обиды, раздражения, осуждения. Можно только удивляться, какой букет соматической патологии рождает хроническое осуждение себя или своего ближнего. Несмотря на относительно недавнее советское атеистическое прошлое, крайне редко на приеме можно встретить полного атеиста. Все более или менее верят в Бога. Но когда пациенту рекомендуешь следовать заповеди любить своего ближнего, возникает справедливое возражение – как я его могу любить, если он делает мне постоянное зло? Поэтому стоит подробнее остановиться на проблеме добра и зла.

Не вдаваясь в исторические экскурсы, скажем, что в философском плане добро и зло всегда относительны. Один и тот же поступок с различной точки зрения может выглядеть как добро и как зло. Действительно, вспомним, чем мотивировали свои злодеяния преступники и тираны как прошлого, так и настоящего: справедливым перераспределением благ, справедливым возмездием, правом сильного, заботой о своем народе, своей семье и т. д. Еще Платон считал, что человек не способен на сознательное злодеяние. Любой человек думает, что поступает хорошо, если поступок не относится к разряду опрометчивых.

И все же именно свои поступки можно оценить как абсолютное добро и абсолютное зло. Абсолютным добром является мое действие, приносящее удовлетворение мне и всем окружающим. Абсолютным злом является мое действие, приносящее удовлетворение только мне и неудовлетворение (снижение настроения) всем окружающим. Примечательно, что действие, после которого падает настроение у всех, в том числе и у нас, не является абсолютным злом, поскольку настроение у нас падает только в том случае, если мы раскаиваемся в поступке, а значит, мы учимся, совершенствуемся.

Чаще же в жизни мы имеем дело с относительным добром или злом – действием, после которого у большинства причастных людей поднимается (падает) настроение.

 Своим пациентам я, в частности, говорю, что с некоторых пор я перестал видеть плохих людей, делить людей на плохих и хороших. Плохих людей вообще не бывает, а бывают лишь глупые люди и одержимые какой-либо страстью. Умный человек вас не обидит, а на глупого что ж обижаться, он ведь все равно не понимает, что творит. Одержимый находится под влиянием внешней силы, которая заставляет его распутничать, пьянствовать, рваться к власти, драться и т. п. Вы ведь тоже злитесь на него и ничего не можете с собой поделать, так и он пока не имеет сил измениться к лучшему. Его впору пожалеть, а не ненавидеть.

Человеческая личность состоит из трех больших блоков: из *«я должен»*, *«я хочу»* и *«я знаю»*. «Я должен» − это собственно и есть наше мировоззрение, с помощью которого мы определяем, к чему надо стремиться, что для нас хорошо, а что плохо. «Я хочу» − это наши интересы, потребности, желания. «Я знаю» − это наш личный опыт и запас информации, опираясь на которую мы принимаем обдуманные решения. Человеческая личность меняется, когда меняется любой из трех компонентов. Конфликт между «я должен» и «я хочу» нормален и обязателен для человека, поскольку нет людей совершенных. Основная причина неврозов кроется не в этом конфликте. Причина неврозов, как мне кажется, и не в том, что болезненная информация вытеснена из сознания в бессознательное. Причина − в неправильном «я должен», в мировоззрении, не способствующем процветанию, а ведущем к проблемам. К сожалению, еще не стало общепринятым положение, что любая отрицательная эмоция и связанная с ней мысль являются грехом и злом. И если мы запускаем эту эмоцию, то непременно разрушаем себя и, как это ни странно, наносим вред тому, о ком мы плохо думаем. Природа устроена разумно и ее законы гармоничны. Любое их нарушение ведет к проблеме, будь то законы физики, химии или биологии. То же самое можно сказать и о законах психологии. Если мы нарушаем заповеди христианства, то нарушаем законы мироздания, а значит должны рано или поздно пострадать. Для успешного лечения больного необходимо менять его личность, а она всегда меняется, когда человек узнает новую, актуальную для него, информацию, переоценивает свою ситуацию и дает себе новую установку.

Мировоззренческая психотерапия по сути является рациональной психотерапией. Когда пациент не в состоянии справиться сам с отрицательными эмоциями, полезно ее сочетать с другими методиками, а именно суггестивными. Разработанные мною в дополнение к мировоззренческой психотерапии методы «ресурсной накачки», метод направленных свободных ассоциаций, метод биоэнергетической коррекции позволяет за 1−3 часовых сеанса устранять любые невротические проявления.

**И. Н. Малыхин**

1. Цитата по книге В. Франкла «Воля к смыслу». Апрель пресс. 2000 г. с. 23. [↑](#footnote-ref-1)