

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

И. Н. Давыдова

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме *психического и психологического здоровья* показывает, что в применяемом понятии «психическое здоровье» отражается чаще всего альтернатива состоянию психического нездоровья наружной психики. Современное понимание психического здоровья сводится к следующему определению: ***психическое здоровье*** – это состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает регуляцию поведения, адекватного условиям окружающей среды.

Признанный лидер гуманистической психологии А. Маслоу провозгласил основным критерием здоровья «полную актуализацию возможностей человека», или «самоактуализацию». В своей работе «Дальние пределы человеческой психики» А. Маслоу описал приемы, которые помогают достичь самоактуализации, и предлагал «исследовать высшие проявления человеческого духа на примере наиболее ярких и одаренных представителей человеческого рода». Выделяя высшие проявления человеческого духа, а следовательно *духовный аспект здоровья* он считал, что ***«Именно те люди, которые достигли вершин самоактуализации, могут расцениваться как живые эталоны психического здоровья»***,

Бесспорно, что человек как разумное и духовное существо возможен лишь в обществе, во всем многообразии социальных и культурных связей, и если мы выделяем *духовный аспект здоровья*-специфически человеческий аспект здоровья, то мы не можем в своем анализе ограничиться естественными, природными характеристиками – огромное значение приобретает для нас **культурно-духовное измерение человеческого бытия**. И при рассмотрении проблем психического здоровья в контексте взаимосвязей психического здоровья и психологической культуры мы отмечаем, что для *психического здоровья* необходим прежде всего, баланс психических свойств личности с окружающей средой, управляемый собственной духовной программой развития – *высшим потенциалом личности*.

При этом **индивидуальная норма психического здоровье** выступает как показатель, характеризующий личность в ее целостности, как необходимое условие интеграции всех составляющих личности в ее **духовный уровень**. К *духовному уровню* следует отнести и заложенный в каждом человеке ресурс – потенциал здоровья, который может быть реализован под влиянием индивидуальных ценностных ориентиров, целей, установок и стратегий конкретного индивидуума и тех социальных условий, в которых формируется личность. Таким образом основополагающим в данном подходе является исходная модель не органического психического здоровья, а *психического ресурса личности*, ресурса для развития и изменения, а не только условной индивидуальной «нормы».

Далее мы рассматриваем проблему *психического здоровья* в контексте **информационного (бессознательного) гомеостаза**, взаимосвязей психического здоровья и *эстетического феномена*, которые позволяют исследуемые характеристики личности объединить в целостную **Модель здоровой личности**.

Если понимать личность не как застывшую структуру, а как процесс, то и **критериями здоровья** могут выступать только характеристики процесса, а отнюдь не текущего состояния. Поэтому, наряду с анализом внутренней структуры личности и системы ее отношений, необходимо четкое представление о процессах, которые поддерживают психофизическое единство личности, обеспечивают ее гармоничную включенность в

социальное окружение и всестороннее развитие на протяжении жизни, т.е. **процессы саморегуляции, социальной адаптации и самореализации.**

В этой связи античное понятие **равновесия** или оптимального соотношения гетерогенных составляющих человеческой природы представляется необходимым связующим звеном и объяснительным принципом в комплексных исследованиях здоровья, поэтому в современных научных концепциях используется универсальная идея **внутреннего равновесия-гармонии**. По выражению Платона «Жизнь счастлива, если она согласуется со своей природой».

Американский физиолог У. Кеннон ввел понятие «гомеостазис» и подчеркивал, что в основе работы гомеостатического механизма заложен принцип **саморегуляции**. **Принцип гомеостаза**, который заключается в том, что при отклонении от нормы система стремится вернуться в исходное состояние, является сквозным для психологии и медицины. В психологии понятие **гомеостаза** связано с проявлением так называемой **трансцендентной функции психики**, отражающей ее способность к **саморегуляции**. И идея К. Юнга о психике как **сложной саморегулирующейся системе** также предполагала, что **психика может сама поддерживать определенное равновесие** путем включения на тех или иных стадиях развития определенных компенсаторных процессов, призванных преодолеть психическую дисгармонию. Таким образом, **трансцендентная функция психики** в положении дисбаланса инициирует поведение, направленное на восстановление баланса.

Оптимизация взаимодействия и повышение уровня **саморегуляции** представляют задачу адаптации человека к требованиям, поступающим из внешней среды, и сводится к оптимальности и результативности, **возможности с минимальными затратами осуществить максимальную реализацию**. В этой связи можно выделить разные уровни **гомеостаза**, например: цитогенетический, соматический (морфологический), функциональный, онтогенетический и **информационный** (обеспечивающий оптимальную реакцию организма на поступающую информацию). На наш взгляд, именно **информационный гомеостаз** обеспечивает структурную согласованность компонентов психики и достижение согласованного протекания процессов саморегуляции, социальной адаптации и самореализации. Так как процесс получения и использования информации является процессом приспособления к случайностям внешней среды и жизнедеятельности в этой среде. И при неспособности психической системы адекватно компенсировать внешнее воздействие на уровне внутреннего регулирования возникает – изменение поведенческой активности. Так возникают **патологические гомеостазы**, например при стрессе, который является неспецифической адаптивной защитной реакцией, действующей при резком дефиците информации.

**Таким образом существование человека как личности связано с сохранением личностного гомеостаза**, который задается социально-обусловленными константами; к ним относятся в первую очередь усвоенные личностью социальные нормы и духовные ценности, ставшие для нее внутренним императивом.

Как я уже сказала, эволюция личности предопределена **бессознательными информационными процессами**, и мы подробнее рассмотрим **информационный гомеостаз** в процессе социoadaptации. Информационный гомеостаз определяет степень способности системы к саморегуляции и иерархически является управляющим для всех уровней гомеостаза системы в целом.

**Бессознательный информационный гомеостаз выражается в следующем: личность гармонична и эволюционирует, если саморегуляция осуществляется посредством духовных принципов – совести, воли, силы духа.** Тогда такие метаценности, как ценности роста – **совершенство, справедливость, красота, правда, подлинность** – преобладают в

психосемантической системе бессознательного у человека и бессознательный механизм контроля поведения формирует «матрицу гармоничного состояния», и, следовательно, можно говорить о **психическом здоровье личности**.

Но в то же время невозможно решать задачу *психического здоровья* без знания **предельно допустимых норм воздействия неблагоприятных факторов внешней среды** на человека. Психологические эффекты взаимодействия человека со всеми компонентами социальной среды изучает психоэкология. В этой связи психоэкологические процессы зависят от наличия факторов, вредно отражающихся на психике человека, и факторов, положительно на нее влияющих.

С позиции психоэкологического подхода модель развития человека – это динамический процесс, идущий в двух направлениях: 1) человек сам реструктурирует свою жизненную среду; 2) человек испытывает воздействие со стороны элементов этой среды. В зависимости от того, какая из составляющих будет преобладать, зависит характер **социально адаптационного процесса** – усвоение правил среды (*ассимиляция*) или ее *преобразование (аккомодация)*, а также стратегии адаптивного поведения и определенная степень адаптированности личности, выраженная в психических реакциях. **Когерентность внешней среды** определяется ее функциональным соответствием природе человека – его индивидуальной психической природе и в этом отношении среда может быть *агрессивной, благоприятной и нейтральной* для каждой психической природы.

Поскольку в условиях **интегрированной среды** развивается личность и взаимодействует одновременно со всеми проявлениями функций среды, нами введено понятие **функции интегрированной среды**. *Функция интегрированной среды* определяется совокупностью взаимосвязанных факторов: 1) *транскультурного фактора* представленного духовно-культурным и историческим наследием страны.); 2) *социального фактора*-это социально-экономический строй, национальные традиции, семейные уклады.; 3) *фактора географического положения*- геохимической и биологической структуры местности, климата, экологии.

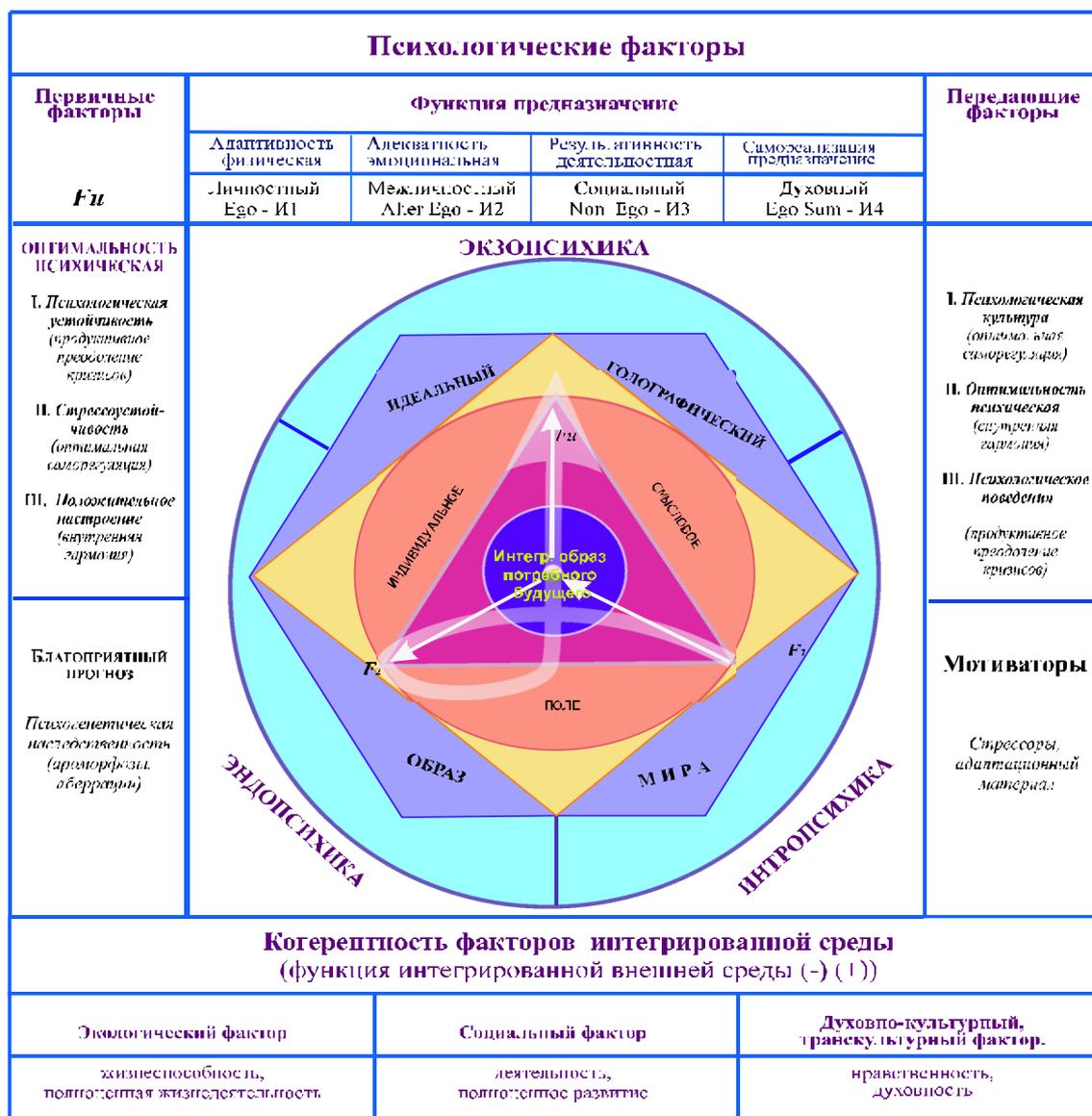
Таким образом, **гомеостатическую модель психического здоровья**, можно определить как гармоничное равновесие индивидуальной психической природы человека с *интегрированной средой* – включающей в себя природу, общество, общепринятые представления о мире и месте человека в нем, регулируемое его *духовностью* (такими качествами как совесть, воля, сила духа).

Итак, в рамках нашего подхода индивидуальная **норма психического здоровья** определяется как интегральное понятие, объединяющее оптимальную *жизнеспособность индивида* – полноценное развитие и функционирование психики в интегрированной среде и *духовность* – поэтапное становление субъективного духа, предполагающее свободный, сознательный и ответственный выбор поведения на основе *ценностно-смыслового самоопределения* субъекта жизнедеятельности

Основываясь на единой концептуальной основе, на применении интегративного подхода, нами приведены к синтезу основные исследованные характеристики и объединены в **целостную модель здоровой личности**. Эта модель позволяет говорить одновременно о социокультурной детерминации здоровья и о тех внутриличностных механизмах его регуляции, которые предполагают индивидуальное своеобразие и свободное самоопределение человека. Данная модель коррелирует с процессами, поддерживающими психофизическое единство личности, обеспечивающие ее гармоничную включенность в социальное окружение и всестороннее развитие на протяжении жизни, т.е. с **процессами саморегуляции, социальной адаптации и самореализации**.

На основании вышеизложенного мы определяем понятие **психического здоровья** как динамическую совокупность психических состояний и свойств индивида, обеспечивающих гармонию (согласованность) между потребностями индивида и социальной средой и позволяющих актуализировать индивидуально-типологические (психотипические) способности личности на любом этапе развития для выполнения своей жизненной задачи в конкретных условиях среды.

Отражает это понятие **психического здоровья** **БАЗОВАЯ ПСИХОЭКОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**



В процессе культурно-исторического развития человечеством накоплен огромный опыт гармонизации внутреннего мира человека и преодоления психологических кризисов. В этом отношении нравственные ценности культуры и мировых религий могут служить основой психологической помощи человеку, так как они сохраняют предписания, которые помогают гармонизировать внутренний мир человека на всех уровнях – от системы ценностных ориентаций до психофизиологических показателей. Таким образом, принцип опоры на культурно-духовное наследие является важнейшим условием задачи укрепления душевного здоровья человека. Решение этой задачи возможно путем нацеливания

индивида на универсальные этико-эстетические константы, такие, как Истина, Добро, Красота, Гармония.

Еще в древности пифагорейцы предполагали, что секрет **красоты и гармонии** связан с числом и мерой всех вещей, и что существует гармоническая соразмерность частей и целого – *золотая пропорция*. Развивая учение пифагорейцев о гармонии А. Цейзинг дал *золотой пропорции* наименование – **эстетической пропорции**. *Эстетическая пропорция* – самый главный объективный критерий наличия гармонии. Это общесистемное явление в строении планетарных систем, в компонентах генного аппарата животных и человека. **в функциональной гармонии систем организма** - деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, биоэлектрической активности больших полушарий головного мозга. Психофизиологические исследования демонстрируют, что процесс восприятия зрительной, слуховой, стереогностической системами основан на извлечении инвариантов структур *золотого сечения* из окружающей среды, поскольку механизмы восприятия и отражения у человека проводят «гармоническую» обработку информации. То что человек обладает творческим сознанием психолог А. И. Рыбин подтвердил, обнаружив **квант сенсорного восприятия, равный числу Фибоначчи**, и в этой связи сделал следующий вывод: «...*сенсорные алгоритмы, опирающиеся на число Ф, есть продукт биологической эволюции мозга*» и могут быть поняты как «исток художественного творчества, стремлением создать с помощью изобразительных средств нечто созвучное с внутренним миром, сделав тем самым окружающую среду комфортнее уже не в материальном, а в духовном отношении».

Таким образом *эстетический принцип* заключен в пластике мыслей и проявляется как эмоциональное состояние, интегрирующее различные психологические пласты личности. Эмоциональный эффект *золотого сечения* с особой яркостью обнаруживается в поэзии А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова, в музыке Баха и Бетховена, в архитектуре Ле Корбюзье.

**Эстетическое восприятие человека** – это бессознательный процесс, психофизиологический процесс селективного отбора *золотой пропорции* из окружающего мира, которая субъективно оценивается как «красивое», «гармоничное». С помощью *бессознательного эстетического восприятия* посредством интуиции, человек способен давать эстетическую оценку предъявляемым предметам, а также способен производить творческий продукт, содержащий золотые пропорции. Узнавание этой реальности посредством кодов гармонии и конструктивный диалог с ней – таков механизм *интуиции-информационного канала* в сознании человека, работающего по методу гомологических рядов и аналогий.

Мой интерес к учению о гармонии и «гармонических отношениях» в рамках *Психологии предназначения* связан со стремлением постичь внутреннюю гармоничность человека для того, чтобы соотнести его психическую деятельность с *законами гармонии*. С 2002 по 2004 год я в своем исследовании *механизма псиэмоциональной коммуникации, благодаря которому психика сохраняет свою устойчивость в меняющихся условиях*, я обратилась к общесистемной культурологической константе – **принципу гармонии**. Так как в данном исследовании исходила из того, что *основная движущая сила поведения человека* – потребность в гармонии и непротиворечивых социальных отношениях, базирующихся на эстетике и этике.

Объективные данные проведенного исследования позволили мне представить модель работы психики человека, которая объясняет, как *принцип гармонии* получает вполне конкретный и точный смысл и реальное применение в психологии поведения. Я определила, что *золотое сечение* присутствует в смысловом поле психологических типов личности и с помощью психосемантической системы бессознательного, человек способен

давать эстетическую оценку предъявляемым предметам с близкой его природе разрешающей способностью, и создавать творческий продукт, эквивалентный своей природе. Иначе говоря, человек способен привнести в мир то, что он несет в себе и опредмечивая свой потенциал воплощает в процессе самореализации. Результаты этого исследования позволили заключить, что **преобладание конструктивных, гармоничных образов в смысловом поле семантического пространства человека** говорит о его «психической норме» – способности к творческой самоактуализации, полноценной реализации своего природного и духовного потенциала, способности к высшим формам поведения.

Также данные проведенного исследования позволили понять, что *эталон поведенческой нормы*, выраженный принципом гармонии, соотносится с константой психологической устойчивости психотипа или **эталонном психотипического комфорта**, что мне удалось выразить в математической формуле

$$КУ = \text{ФП} * \text{ИН} / \Phi$$

где: КУ – константа психологической устойчивости;

ФП – функция психотипа;

ИН – необходимая информация;

Φ – золотая пропорция [ $\Phi = (1 + \sqrt{5})/2 = 1,618$ ].

Таким образом было доказано и возможно утверждать, что нормой воздействия на человека является *феномен эстетической корреляции – гармоничное воздействие, содержащее золотые пропорции, гармонию формы, цвета, звука, ритма, слова, композиции, образа*. А поскольку, у *психосемантической системы бессознательного* человека определенного психотипа своя разрешающая способность, то **средства влияния на психику человека должны быть адаптированы к конкретной личности и ее системе отношений**. Поэтому в разработке коррелирующего воздействия на личность я исходила из того, что средства влияния на человека **должны обладать силой эстетического воздействия соответствующей его психотипической природе**. И на основе полученных в ходе исследования общих семантических признаков объектов мира были описаны *20 психотипических шкал предпочтения* геометрических форм, звуковые и мелодические предпочтения, предпочтения цвета, запахов. Модели предпочтений смысловых категорий и метафорического содержания получены экспериментально как совокупность ассоциаций испытуемой группы к данным значениям. Все эти параметры вошли в **Модели эстет-психотерапевтической помощи для 20-ти психотипов**, где описаны соответствующие каждому типу личности факторы психологического базиса личности, ее адаптационные мотиваторы и факторы, обеспечивающие гармоничное функционирование личности данного типа.

И конечно же нельзя не сказать, что результатом теоретических исследований и практических экспериментов открыта важнейшая роль и возможность практического использования *слабых информационных электромагнитных полей* не только для диагностики, но и для восстановления различных психосоматических и психических отклонений. способом **биорезонансной психокоррекции**. Эффективность способа *биорезонансной психокоррекции* обусловлена тем, что «универсальные музыкально-речевые семантические образы», зафиксированные на микрорезонансных контурах, по диапазону и интенсивности совпадают с гармоническими частотами электромагнитных излучений структур организма и гармонично воздействуют на организм, обеспечивая процессы гармоничной саморегуляции.

Творческий потенциал есть способность человека интуитивно черпать информацию из внешнего мира в акте резонансной настройки структурно-физиологического аппарата мозга. Диапазон частот электромагнитных колебаний мозга человека достигает 10-9 Гц. Природа в высшей степени экономна, она использует самую действенную форму передачи сигнала - *феномен резонанса*, универсальным проявлением которого служит **гармонический резонанс**. Резонанс на скрытую гармонию, как бы узнавание объекта объектом, – это резонансное взаимодействие, для которого необходимо совпадение фаз.

В ходе нашего исследования экспериментально было установлено, что на резонансном уровне можно общаться с бессознательным человека на языке, которым личность оперирует внутри себя - на языке образа и скрытого смысла. И так удалось выстроить диалог с семантическим полем человека, посредством **акустического сообщения** выражающего основную фабулу психического состояния и психической природы человека. Эти сообщения, представляющие акустическую информацию, далее были трансформированы в слабые электромагнитные сигналы. При контакте с такой информацией акустическое поле человека в определенных условиях «узнает» такие «волновые фразы» как свои, осуществляя таким образом «самоанализ» и выдает ответ в виде резонанса, либо его отсутствием.

Знаменательно, что эти разработки позволяющие передать в семантическое поле личности информацию о ее гармоничных, либо дисгармоничных интенциях психических состояний были использованы для выполнения задачи по созданию **биорезонансного способа психодиагностики**, который максимально снижает влияние субъективных факторов на результат тестирования и тем самым максимально повышает достоверность диагностики - **это запатентованный метод приборной Экспресс Психодиагностики**. А создание с применением *биорезонансного метода корректирующих разработок-аппликаторов и виброкровати* для коррекции психических состояний личности позволяет закрепить психологический комфорт и способствует обретению клиентом душевной гармонии.

Ни для кого не секрет, что клинические модели консультирования в традиционной психотерапевтической практике такие как-*гипноз, рациональная психотерапия* больше ориентированы на воздействие, чем на взаимодействие с клиентом, в то время как основой **эстетической психотерапевтической концепции** является рассмотрение психики человека как особой ценности и сосредоточение на самопомощи.

**В методе эстетической психотерапии - практическом методе Психологии предназначения** мы исходим из того, что каждый человек – это уникальное духовное существо, обладающее особым *предназначением* – ресурсами своей души. И в этой связи любое психотерапевтическое действие должно учитывать особенности психологического типа человека и способствовать позитивному изменению во имя становления человека самим собой и осуществления его собственного *предназначения*- и потому нами используется *позитивный психотерапевтический подход* в синтезе с эстетико-психотерапевтическими способами диагностики и коррекции.

**В нашей индивидуальной психотерапевтической модели консультирования** основополагающим является исходное понятие не органического психического здоровья, а психического ресурса личности, ресурса для развития и изменения. И мы убеждены, что ресурсным резервом, связанным с ценностными ориентациями и необходимым для оздоровления личности, является ее априорное «Я», *ее предназначение* - высший потенциал, который определяет специфику восприятия, переживания и поведения человека, связанных с фундаментальными вопросами его душевного здоровья и жизненного смысла.

Непонимание собственного *смысла жизни* по выражению В. Франкла – это источник невроза. Он считает, что ни один психиатр и ни один психотерапевт – в том числе и психолог – не может указать человеку, в чем заключается смысл, но он вправе, однако, утверждать, что жизнь имеет смысл и даже, более того, она сохраняет этот смысл в любых условиях и при любых обстоятельствах благодаря возможности найти смысл даже в страданиях. И по словам В. Франкла: *«Смысл нельзя дать, его нужно найти ... Смысл должен быть найден, но не может быть создан. Смысл не только должен, но и может быть найден, и в поисках смысла человека направляет его совесть. Одним словом, совесть – это орган смысла»*

Тем, кто в сложной жизненной ситуации владеет стратегией собственного жизненного пути легче поддерживать оптимистическое мировоззрение и устойчивую мотивацию собственного смысла жизни. Здесь происходит переориентация на более важную для данной личности цель и обоснование конфликта как благоприятного фактора в развитии. Ведь мерой душевного здоровья человека является его способность к продуктивному преодолению сложных жизненных ситуаций, а не наличие или отсутствие психопатологий.

**Модель индивидуального психотерапевтического подхода** в методе применяется преимущественно для **решения проблем** обретения смысла жизни, определения и изменения жизненного пути, в разрешении конфликта препятствующего личностному росту, в поиске новых, альтернативных способов изменения отношений к себе. В данном аспекте **миссия эстетической психотерапии** выражается в том, чтобы способствовать раскрытию и развитию сущности человека, его позитивного потенциала, чтобы вернуть человеку утраченную, в силу различных причин, внутреннюю гармонию, которая лежит в основе его гармонии с окружающим миром. Поэтому одна из важных задач - пробудить внутренние психические силы человека, стимулировать его собственную работу по личностному изменению и росту, побудить человека взять на себя ответственность за саморазвитие.

**В модели консультирования эстетической психотерапии** ответственность психотерапевта за исход взаимодействия минимальная, у клиента – максимальная, т.к. терапия нацелена на активацию решающих импульсов *самопомощи*, что является достижением терапевтической цели-«помощи людям в их помощи самим себе». При таком подходе, вытекающая задача специалиста – *максимально актуализировать позитивные особенности личности клиента и свести к минимуму негативные.*

И. Пезешкиан основатель позитивной психотерапии, которая представляет собой альтернативу ортодоксальным психотерапевтическим подходам, ориентированным на психопатологию, считает, что *«человек со здоровой психикой – это не тот, кто не имеет проблем, а тот, кто знает, как их преодолеть и выйти из создавшейся конфликтной ситуации».*

Мы исходим из того, что в основе многих нарушенных психических состояний и психосоматических заболеваний лежит *душевный конфликт*. На наш взгляд, проблемы и симптомы фиксируются и развиваются только тогда, когда этот *душевный конфликт* игнорируется или не решается и по словам Р.Ассаджиоли- *«Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили».* И принимая во внимание, что каждой развивающейся личности приходится бороться со своими неосознаваемыми конфликтами, мы рассматриваем **четыре конфликта** исходя из *четырёх уровней психической жизни*:

Уровень И1 –это внутриличностный конфликт – конфликт на противоречии идентификации.

Уровень И2 – межличностный конфликт – конфликт на противоречии интересов.

Уровень И3 – социальный конфликт – конфликт на противоречии статуса.

Уровень И4 – нравственный конфликт – конфликт на противоречии метаценностей.

**Конфликт внутриличностный** – это первопричина всех остальных конфликтов, когда противоречие «Я» и «не Я» выражается в комплексах и провоцирует противоречие интересов, противоречие межличностное, противоречие статуса и метаценностей и становится причиной *кризисов развития*, отягощенных стрессами, депрессиями и нарушенного поведения. Фактором серьезного психического травмирования и основой внутриличностного конфликта в силу мотивационного незнания в период кризиса развития может быть непонимание собственной природы и отсутствие информации о собственных возможностях. Конфликт также возникает при проявлении внутриличностных противоречий между возможностями личности и ограничениями, в силу поведенческих ограничений *автономными комплексами*, либо унаследованными *абберациями*. Поэтому мы рассматриваем *личностный внутренний конфликт* как выражение *автономных комплексов* либо аффективных комплексов – *аббераций*.

В основе **межличностного конфликта** лежит прежде всего конфликт интересов и предпочтений, психологической совместимости и несовместимости. Именно отличия природы человека, несовпадения в предпочтениях, интересах, потребностях, способах реагирования часто ложатся в основу межличностного конфликта по принципу «не такой как я, значит неправильный». Субъективность в межличностных отношениях продиктована также и разным уровнем потребностей психической жизни, либо наличием у одной из взаимодействующих сторон *автономных комплексов* либо аффективных комплексов – *аббераций*, которые искажают восприятие и отражение реальности у личности и нарушают межличностное поведение.

В основе **социального конфликта** мы рассматриваем противоречия в профессиональной сфере на почве статуса в коллективе и несоответствие психотипической природы *профессиональной деятельности*.

Динамика образования коллектива. представляет собой сложный процесс, включающий как этапы быстрого продвижения по уровням межличностных отношений, так и периоды длительного пребывания на одном и том же уровне. В этом случае группы могут характеризоваться внутренней антипатией, эгоизмом в межличностных отношениях, конфликтностью и агрессивностью как формами проявления дезинтеграции.

**Нравственный конфликт** связан с вопросом целей и смысла жизни и заключается в борьбе *мотива самосовершенствования и выполнения предназначения* и *мотива приобретенных потребностей*-при принятии другого жизненного смысла, навязываемого средой. Свобода выбора позволяет человеку сопоставлять нормы общества с собственными ценностями и делать выбор. Несвобода выбора заключается в вынужденном принятии норм, не соответствующих собственной природе, и этот выбор дается ценой *конфликта нравственности*. Поступаясь нравственностью, человек лишается активной жизненной стратегии – формирования направления своего *предназначения*. Это позиция обывателя, человека толпы, массового индивида, стремящегося затеряться в огромном жизненном пространстве, стать незамеченным в этой жизни и принимающим роль наблюдателя. *Нравственные конфликты* опасны по последствиям для личности, разрушительны, так как приводят к психологическим травмам и психосоматическим заболеваниям, неврозам и депрессиям. Разрушительная сила конфликта зависит от индивидуальной значимости травмирующего события для человека, степени его психологической защищенности и устойчивости.

Наша **модель управления конфликтом** основана на понимании того, что истинной целью человека оказывается стремление найти свое настоящее «я» и осуществить жизненную задачу-*предназначение*. Одним из самых *эффективных способов управления конфликтами* принято считать **интегрирование**, которое предполагает конструктивное изменение отношения к себе – для решения внутреннего конфликта, конструктивное изменение отношения к другим – для решения внешних конфликтов.

Для осуществления *интеграции* – бесконфликтного развития и совладания с личностными конфликтами необходима высокая ориентация на себя – а это знание собственного психотипа, стиля жизни и соответственно понимание стиля жизни других для совладания с межличностными конфликтами. Знание собственной психической природы и своего *предназначения* помогает человеку осознать свой жизненный путь, восстановить личностную целостность и обрести силу, освобождаясь от внутренних препятствий.

И потому для осуществления *интеграции* особо важной является **психодиагностика психотипических особенностей человека**. Психодиагностика дает человеку возможность узнать свою индивидуальную психическую природу-психотип и *предназначение*, что является важнейшим инструментом, который помогает постигать свой стиль жизни, дает возможность укреплять и развивать свои сильные стороны и компенсировать слабые, помогает в принятии решений, выполнении поставленных задач. *Психодиагностика* помогает человеку в осознании и утверждении себя как личности, в понимании своих индивидуальных способностей, интересов, потребностей, способствует формированию образа «Я». Ведь самосовершенствование человека, его духовный рост, основан на потребности самоактуализации и человеку всегда важно знать и понимать «кем он может стать», к чему стремиться, на что рассчитывать, на какие собственные ресурсы.

Знание своего *психотипа* помогает также понять, что у других людей могут быть совершенно иные перспективы и задачи, и находить способы конструктивного использования этих различий. Такое знание дает возможность признавать ценность и относиться с уважением к другим точкам зрения. Это ведет к осмыслению подходов и потребностей других людей, помогает организовать свою жизнь; определить способы и возможные направления, а также найти людей, которые помогут преодолеть слабые стороны и усилить сильные. И здесь самое важное понять, что не существует лучших или худших психотипов, есть всего лишь разные взгляды, сильные и слабые стороны личности и предпочтения.

**Адресное назначение модели управления конфликтом** состоит в том, чтобы помочь конкретному человеку стать самим собой, научить его сделать свою жизнь полноценной, приносящей удовлетворение на всех уровнях бытия. И для разрешения *душевных конфликтов* мы предлагаем **модели индивидуального психотерапевтического подхода**, которые строятся на стратегии вмешательства. *Стратегии вмешательства в конфликт* в рамках *интегрирования* это:

- информирование клиента о его собственной природе с целью его самопознания;
- признание клиентом собственных ошибок, как проявление способности к самокритичности;
- поиск конструктивного идеального решения конфликта путем творческой трансформации на основе воображения.

И только в этом сочетании мы видим **пути разрешения конфликтов**., так как решающей для гармоничного психического состояния человека является его способность мыслить позитивно – творчески и *способность решать свои внутренние конфликты*.

**Индивидуальный эстетпсихотерапевтический подход** строится на понимании человека, его природы, знании его сильных качеств и слабостей. Мы обращаемся к *совести* человека для конкретизации ошибки и усиливаем его *воображение* и опираемся на его *волевые качества*, на которых в процессе *самопомощи* клиент будет осуществлять необходимые изменения.

И наш **механизм психо-коррекционного воздействия** состоит в том, чтобы помочь клиенту посредством воображения в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через творческую трансформацию. Таким образом *психотерапевтический процесс* заключается в том, чтобы бессознательное сделать сознательным.

И в этой связи **главная задача эстет-психотерапевтического процесса** состоит в том, чтобы поддерживать бессознательную деятельность или даже привести ее в более подвижное состояние, чтобы полностью вынести в сознание память о вытесненных и забытых травмах. Эта задача в *эстет-психотерапевтическом процессе* осуществляется с помощью *научения*, где *согласно позитивному подходу*, акцент делается на позитивных качествах личности, на ее *воле, совести, воображении*, а воздействие направлено на редукцию болезненной симптоматики с помощью комплексного вербального и невербального воздействия на эмоции, суждения и самосознание человека. Все *научения* основаны на знании психотипа клиента и сводятся к решению *ключевой конфликтной ситуации* типичной для личности данного психотипа.

С целью *научения* в ходе *психотерапевтического диалога*, для каждого психотипа используются ключевые слова, ключевые образы и *терапевтические метафоры*, отражающей модель мира данного психотипа. *Терапевтическая метафора*, обращенная конкретно к психотипической природе клиента, выражает уровень понимания природы и характеристику проблемы клиента, а также определяет направление, в котором он должен двигаться, чтобы изменить свою ситуацию.

В ходе **позитивного психотерапевтического диалога**, который предполагает беспристрастное отношение к психоэмоциональным реакциям клиента, происходит доверительное обсуждение конфликта, высказывается мнение специалиста о ситуации с использованием *психотерапевтических метафор и символов*, при этом проблемы, нерешенные конфликты или конфликтные травмирующие ситуации реконструируются в особом психосемантическом ключе, что позволяет найти их разрешение через *преобразование в образно-символические формы*. Таким образом посредством *трансформации отрицательного жизненного опыта в положительные жизнеутверждающие установки* решаются проблемы, связанные с такими отрицательными переживаниями как стресс, дистресс, фрустрации, хроническая усталость и психосоматические проблемы.

Для психокоррекции в **индивидуальном консультировании** в процессе *психотерапевтического разрешения конфликтов* применяются *авторские психокоррекционные техники* с эстетико-психотерапевтическими элементами *цветотерапии, музыкотерапии, ароматерапии, телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, биорезонансной психокоррекции* в комплексе с моделями *позитивной психотерапии*.

Авторские психокоррекционные *техники* в комплексе с *позитивным подходом* образуют **полифункциональный эстетпсихотерапевтический метод**, предложенный мной для применения в психотерапевтической и психологической коррекционной практике.

**В заключении я хочу подчеркнуть,** что изложенные мной теоретические основы **эстетической психотерапии** и практические разработки **«гармоничного воздействия»** базируются на применении **этико-эстетического подхода** полностью безопасны, не нарушают личностную структуру и восстанавливают собственную гармонию психики человека потому, что основаны на знании внутренней гармонии индивидуальной психической природы. **А воплощая принцип «Меняя образ мира, меняем стиль жизни», метод эстетической психотерапии** помогают эффективно решать практические задачи психологической помощи взрослым и детям.