

Гитман Александра Вольтовна

канд. пед. наук, позитивный психотерапевт

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблематика необходимости и возможности оказания помощи лицам пожилого возраста в соответствии с их потребностями. Проведен анализ позитивных аспектов функционирования личности в пожилом возрасте. Выявлены наиболее частые проблемы пожилых клиентов. Рассмотрены возможности использования подходов, принципов, психологических инструментов позитивной психотерапии для сохранения, поддержания, улучшения эмоционального благополучия пожилых, помощь в нахождении новых смыслов в жизни.*

Главным выводом статьи является утверждение о возможном и достаточном наличии в арсенале позитивной терапии средств помощи людям пожилого возраста в адаптации к новым жизненным условиям.

***Ключевые слова:** пожилой человек, позитивная психотерапия, модель баланса, актуальные способности.*

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относительно недавно пересмотрела возрастные нормы в связи с общей тенденцией продления жизни. Люди вплоть до сорока четырех лет считаются молодыми, до шестидесяти длится средний возраст, после чего наступает пожилой. В семьдесят пять приходит старость, после девяноста – время долгожителей. Таким образом 60–74 года составляют диапазон пожилого возраста по классификации Всемирной организации здравоохранения [1].

Пожилым возрастом традиционно ассоциируется с немощью, болезнями, нарушением когнитивных функций, эмоциональной нестабильностью, прогрессирующей беспомощностью. Это объективные трансформации стареющего организма. Однако, скорость их протекания, уровень регрессии зависят от множества факторов и являются сугубо индивидуальными.

В исследованиях последних лет все чаще используются понятия, описывающие позитивные аспекты функционирования личности как нормативные закономерности позднего возраста, такие как «акме» (А.А. Бодалев, А.А. Деркач), «эго-интеграция» (Э. Эриксон), «мудрость» (Л.И. Анцыферова, Р. Baltes), «счастливая старость» (Н.Ф. Шахматов), «психологический витайт» (Н.К. Корсакова, О.Н. Молчанова), в зарубежной психологии большую популярность приобрело понятие «успешного старения» (J.D. Rowe, R.L. Kahn) и др. [2].

Поскольку наступление очередного возрастного этапа развития личности в онтогенезе связано с преодолением нормативного кризиса, и пожилой возраст – не исключение, *актуальными* являются вопросы, связанные с оказанием психологической помощи людям пожилого возраста в соответствии с их потребностями в новых жизненных реалиях. В пожилом возрасте, после выхода на пенсию, люди осознанно могут себе позволить не замыкаться только в лоне семьи, а продолжать жить собственной полноценной жизнью. В последние годы произошла смена парадигмы исследований, состоялся переход от фиксации возрастных ухудшений и ограничений к исследованиям позитивного потенциала старости. В этой связи ощущается потребность в поиске адекватных методов психологической помощи, отвечающих жизненным запросам людей пожилого возраста. Потребуется поиск дополнительных возможностей, методов, средств для осуществления на практике консультирования и психотерапии «нового поколения пожилых».

Цель данной статьи – анализ возможностей позитивной психотерапии в оказании психологической помощи людям пожилого возраста.

Позитивная психотерапия Носсрата Пезешкиана – психодинамический метод с гуманистической и транскультуральной точкой зрения на человека, с собственными техниками в русле конфликт-центрированной, ориентированной на ресурсы краткосрочной психотерапии.

Позитивная психотерапия исходит из концепции салютогенеза, т.е. идет от здоровья (от лат. salutis – здоровье), а не от страдания, как это наблюдается в

других направлениях психотерапии, исходящих из концепции патогенеза, где акцент ставится на изучении причины и происхождение патологии.

До недавнего времени люди пожилого возраста нечасто обращались к психологу, становились клиентами психотерапевта. Ситуация изменилась, когда граждане старшей возрастной группы, достигнув пенсионного возраста, стали воспринимать этот период своей жизни как этап, открывающий новые возможности в профессиональной реализации, занятии любимым делом, в творчестве.

Появилось время на поддержание и укрепление здоровья, в том числе и ментального. Стремление к самопознанию свойственно человеку любого возраста. На протяжении всей жизни человек стремится построить теплые доверительные отношения с близкими людьми. Все это требует жизненных сил, ресурсов, которых с годами становится все меньше.

Приведу результаты собственных наблюдений, основанные на общении с пожилыми клиентами в течение последних пяти лет. Также использую материалы бесед и интервью с участниками ежегодного проекта «Декада зрелого возраста» в г. Сочи, куда я была приглашена в качестве спикера, и участниками досугового центра «Поколение» г. Краснодара, где пожилые люди от пятидесяти пяти до восьмидесяти пяти лет посещают различные занятия по интересам, находят друзей, участвуют в волонтерской деятельности.

Всего удалось опросить 114 человек от 62 до 83 лет, 12 мужчин, остальные женщины. Среди общего числа респондентов, 48 человек составили клиенты, с которыми мы общались на сессиях, остальные 66 никогда не обращались к психологу. Именно им был задан вопрос: «есть ли у вас желание/потребность обратиться к психологу?». Ответы распределились следующим образом:

- да, мне интересно, что он мне посоветует – 21 человек
- ни за что не пойду, каждый человек сам знает, как ему жить – 13 человек
- сомневаюсь в целесообразности обращения к психологу, но хочу попробовать – 32 человека. Сомнения высказывались следующие: «неловко открывничать перед незнакомым человеком»; «не хочу, чтобы кто-то знал, что у меня

сложности с невесткой»; «вдруг окажется, что я что-то не так делаю и меня осудят»; «лучше обсудить с подругой» и др.

Таким образом, многие люди старшего поколения по разным причинам опасаются похода к психологу.

Категория пожилых людей, которые приходят к психологу (в нашем случае 48 респондентов), это те, у кого уже случилось что-то довольно серьезное. Часто психолога для них подбирают дети.

Наиболее частые проблемы пожилых клиентов:

- сложности в отношениях с повзрослевшими детьми;
- потеря близких людей (и горечь утраты вообще);
- страх смерти, повышенная тревожность, беспокойство о родных;
- проблемы саморегуляции своего эмоционального состояния;
- сожаление о прошлом. Переживание по поводу того, смогли ли они выполнить свою «жизненную миссию»;
- недовольство собственным телом, частые проблемы со здоровьем;
- страшный диагноз, невозможность обслуживать себя;
- осмысление и принятие своего жизненного пути;
- переживание своей ненужности, никчемности, особенно с потерей работы, поиск новых жизненных смыслов;
- чувство нестабильности, утраты контроля и страх перед неизвестностью.

Следуя предложенной Н. Пезешкианом модели баланса, определим, как распределяются проблемы пожилых людей по четырем сферам жизни, составляющим нашу идентичность (тело, деятельность / достижения, контакты, смыслы / фантазии). Для человека важно, чтобы все сферы развивались гармонично, сбалансированно.

Отметим, что 50% всех проблем (а также запросов) относятся к сфере смыслов, 30% к сфере тела, 20% к сфере контактов. Проблемными могут оказаться сразу несколько сфер («я не смог достойно воспитать детей, поэтому сегодня у

меня с ними не складываются отношения»)). Отсутствие работы, снижение с годами возможностей по самообслуживанию, также делают проблемной и сферу деятельности/достижений.

Поскольку позитивная психотерапия Н. Пезешкиана принадлежит к психодинамическому направлению и является конфликт-центрированным методом в отличие от симптомцентрированного, в фокусе внимания психотерапевта находится конфликт.

В случае работы с пожилым клиентом, большое количество запросов связаны со сферой смыслов. Это приводит к тому, что достаточно скоро психотерапевту предстоит разбираться с внутренним конфликтом клиента. Внутренний конфликт является глубоким, сложным для осознания, невротическим. В самом общем виде его можно охарактеризовать как несовместимость внутренних и внешних ценностей и представлений. Внутренний конфликт перестанет быть актуальным для человека и негативно влиять на его жизнь, если он перерабатывается равномерно через все четыре сферы жизни. Но у пожилого человека несколько сфер являются проблемными, в связи с чем он теряет опору, чувствует свою беспомощность.

Задача терапевта – совместно с клиентом найти ресурсы для достижения жизненного баланса. Для решения этой задачи следует обратиться к жизненному опыту самого клиента, к его актуальным способностям. В позитивной психотерапии различают два типа актуальных способностей: первичные – это эмоциональные способности человека, являющиеся инструментами и условиями установления и развития межличностных отношений; вторичные – культуральные нормы и правила, которые служат регуляторами в отношениях с людьми и миром. Актуальными они называются потому, что мы пользуемся ими постоянно в повседневной жизни. Способности – поскольку являются переменными, которые могут быть развиты. С раннего детства, интроецируясь в пространство психики, они становятся чертами характера, личностными свойствами [3].

В итоге большого жизненного опыта, у пожилых людей зачастую достаточно или даже гипертрафировано развиты вторичные актуальные способности,

такие как *усердие, послушание, справедливость, надежность* – все то, что необходимо для адаптации к жизни в социуме. Однако наблюдаются дефициты в *принятии* (других людей, жизненных изменений), *уверенности* в себе, своих возможностях, с годами недостаток *надежды* приводит к утрате смыслов и т. д.

По мнению Виктора Франкла «жизненные смыслы могут найти свою реализацию в самых простых делах, но при этом они делают эти дела значимыми с точки зрения сохранения связей с обществом, реализации своего жизненного опыта, сопротивления постепенному угасанию. Активность сопротивления объективным условиям и обстоятельствам жизни при реализации смысла жизни является необходимым условием психического здоровья и сохранности личности» [4].

Отметим некоторые аспекты концепции позитивной психотерапии, которые могут быть полезны для людей пожилого возраста:

- позитивная интерпретация жизненных событий. Заболевание или проблема, которые становятся поводами для обращения к психотерапевту, рассматриваются не как наказание, а как достижение человека и его семьи. Это избавляет человека от чувства вины за собственные заблуждения и совершённые ранее ошибки, что позволяет скорректировать жизненные планы;

- развитие способности к самопомощи. Н.Пезешкиан считал, что способность человека помочь самому себе является основой его душевного здоровья. Обучение методам самопомощи позволяет пожилым справляться с конфликтами, проблемами и жизненными трудностями;

- направленность на развитие и будущее. Терапия концентрируется на разрешении конфликта, для чего необходимо уже сейчас предпринимать какие-то действия, которые отразятся на будущем человека.

Некоторые преимущества психологической поддержки пожилых людей:

Помощь в адаптации к новым жизненным условиям. Психотерапия позволяет лучше понимать свои эмоции, справляться с чувством одиночества, тревогой, страхом и утратой.

Улучшение эмоционального благополучия. Психологическая помощь помогает принять возрастные изменения, найти новые смыслы в жизни.

Снижение уровня тревожности. Психотерапия учит менять негативные мысли на позитивные, что со временем снижает тревогу.

Ощущение защищенности. Забота со стороны специалиста дает ощущение защищенности, и человек начинает чувствовать себя увереннее.

Возможность открыть новые грани себя. Психологическая помощь напоминает, что жизнь в любом возрасте может быть полной и интересной.

Главное в консультировании пожилых людей – создание корпоративной формы психологической работы, отведение клиенту равноценной роли в консультативном процессе, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения [5].

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Активная старость: политические рамки (WHO/NMH/NPH/02.8). – Женева: ВОЗ, 2002. – 60 с.
2. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Юлия Борисовна Дубовик. – М., 2012. – 228 с. EDN QGBUNX
3. World Health Organization. Active Ageing: A Policy Framework. Geneva: WHO, 2002. 60 p.
4. Гончаров М.А. Актуальные способности и позитивная психотерапия: из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: Паблит, 2024. – 616 с.
5. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла: сборник / В.Э. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
6. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / Н. Пезешкиан. – Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag, 1986. – 340 с.