

# ХАОС VS ПРОДВИЖЕНИЕ: КАК НЕ ИСЧЕЗНУТЬ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

## CHAOS VS PROMOTION: HOW NOT TO DISAPPEAR IN THE INFORMATION SPACE



### Оксана Фортунатова

Oksana Fortunatova  
Basic Consultant of Positive Psychotherapy,  
Private practice consultant (Kyiv, Ukraine)  
Email: [oksfortt@gmail.com](mailto:oksfortt@gmail.com)

Received 24.03.21

Accepted for publication 28.06.2021

Published 07.07.2021

### Аннотация

Данная статья посвящена тонкому и сложному вопросу конкуренции методов психотерапии, этике и стратегии их продвижения, задачам и цели популяризации метода, а также роли в этом каждого из нас, как носителей метода Позитивной Психотерапии. Целью статьи является привлечение внимания коллег к такому важному и ценному делу, как проявление себя в информационном пространстве и последствия отказа от такового.

**Ключевые слова:** Позитивная Психотерапия, популяризация, социальные сети, ключевой конфликт, баланс

### Abstract

This article is devoted to the delicate and complex issue of competition between methods of psychotherapy, ethics and strategies for their promotion, the objectives and goals of popularizing the method, as well as the role in this of each of us as carriers of the method of Positive Psychotherapy. The purpose of the article is to draw the attention of colleagues to such an important and valuable matter as manifesting oneself in the information space and the consequences of refusing it.

**Keywords:** Positive Psychotherapy, popularization, social networks, key conflict, balance.

### Вступление

«Мы не добиваемся правды, мы добиваемся эффекта» - говорил апологет пропаганды, не брезговавший ни серой, ни черной информацией в деле завоевания умов. Апологета сожгли, а вот его

приемы остались, вьёвшись в коллективное бессознательное настолько, что уже не воспринимаются, как нечто, противоположное правде.

Причем тут мы, мирная профессия, помогающая людям стать счастливее, успешнее, здоровее? Ответ

в нашем профессиональном пространстве, где рекламные трюки, поповые переработки сложных теорий, противостояние и информационный мусор преобладают. И не просто наводняют пространство, а создают серьезное препятствие человеку в выборе способа преодоления проблемы.

Для специалиста, решившего стать психотерапевтом, вопрос какой же метод выбрать – это не только о личном совмещении с уровнем интеллекта, философией и инструментариумом метода. Это еще и вопрос – насколько метод привлекателен для клиентов и уважаем в профессиональной среде.

И мы неминуемо столкнемся с качеством информационной среды. Ключевым станет, насколько она отражает реальность и дает возможность сделать объективный и свободный выбор как специалисту, так и потенциальному клиенту. Главный вопрос насколько все это зависит от каждого из нас предлагается рассмотреть предметно далее.

Процесс цифровой трансформации общества – данность, которой не избежать. И именно в мировом интернет-пространстве, социальных сетях формируется сейчас отношение к психологии, психотерапии, как инструментам исцеления и роста. Только на Facebook около сотни тематических групп, где люди пытаются найти ответы и рекомендации.

Крайне важно учитывать особенность постсоветского пространства и развивающихся стран, где психологическая просвещенность невелика, а лояльность к психотерапии еще меньше. Потому люди преимущественно обращаются к соцсетям за рецептом от душевной боли и от того, что они там прочтут, зависит очень многое.

И на сегодня большое количество ответов – это непрофессиональные рецепты от экстрасенсов, распространителей БАДов, психологов-самоучек, и воодушевленных собственной терапией клиентов. Но плотность этих рекомендаций преобладает настолько, что создает впечатление истины. Именно потому, так много людей долгие годы следуют им.

С одной стороны, эти советы не на пользу клиентам, но с другой стороны, они – хорошее поле работы с невежеством и непросвещенностью людей, отличный повод психотерапевту заявить и о возможностях метода, и о себе.

Но голос психотерапевтов слаб и не звонок, и люди вынуждены выбирать из того, что предлагается, а возложить всю ответственность за выбор на клиента опасно. «Ослабление когнитивных процессов и переход на «детское» правополушарное мышление – результат стресса, приводящий к принятию иррациональных решений» (Сандомирский, 2005). Таким образом, сотни тысяч людей, находящихся в тяжелых жизненных обстоятельствах, просто доверятся информационному пространству.

Но является ли сегодня информационная среда сбалансированной, объективной о методах помощи в душевных страданиях? Достаточно ли мы, как представители научного метода психотерапии, проявляемся в ней? И как мы участвуем в противостоянии?

Но противостоянием «псевдоцелители VS специалисты в области психических процессов» дело не ограничивается. Специалисты не улучшают шансы клиентов на получение эффективной помощи.

Первое, что привлекает внимание неправильностью, это оспаривание психиатрами, психотерапевтами с медицинским образованием, психотерапевтами без медицинского образования и психологами прав друг друга на психологические интервенции. Обычному человеку в этом споре почти невозможно разобраться.

Таким образом, второй уровень противостояния, в которое мы втянуты, это «психотерапевт метода VS иные специалисты в области психических процессов».

Но даже там, где сталкиваются только психотерапевты, возникает не менее яркое противостояние – противостояние методов.

Давайте проследим, в какое информационное пространство вариантов попадет современный клиент, если попытается разобраться в методах психотерапии.

«Окей, Google!»

Запрос: «лучшие методы психотерапии». Результатов: примерно 2 640 000 (0,52 сек.)

И первый выделенный фрагмент поиска категоричен: «Эффективные методы психотерапии:

- Психоанализ
- Аналитическая психология
- Когнитивно-поведенческая терапия
- Гештальт-терапия

- Экзистенциальная терапия
- Десенсибилизация и переработка движением глаз»

Среди ссылок первых двух страниц поисковой выдачи представлены эти же методы, и увы, отсутствуют упоминание о методе ППТ.

Специалисты знают, что подобные утверждения беспочвенны, а такие заявления не этичны. Но об этом не знают и не подозревают клиенты, в чьих умах прочно поселяется мысль о том, к кому же можно обращаться.

Как обычному человеку разобраться в вопросе, какой метод психотерапии эффективен, если путаница начинается на самом высшем уровне? Так, Всемирная организация здравоохранения в «Руководстве mhGAP-IG по оказанию помощи в связи с психическими и неврологическими расстройствами, а также расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, в неспециализированных учреждениях здравоохранения», говоря о способах психологического лечения дает двусмысленный перечень. Среди приемов интервенции упоминаются несколько методов психотерапии: «Рекомендуется: Поведенческая активация, Обучение приемам релаксации, Терапия, направленная на решение проблем, Когнитивно-поведенческая терапия, Лечение методом управления непредвиденными обстоятельствами, Семейное психологическое консультирование или психотерапия, Интерперсональная психотерапия, Психотерапия, направленная на активизацию мотивации».

Не удивительно, что страны дублируют подобные рекомендации в своих протоколах лечения. Так, например, Украина ввела Унифицированный клинический протокол первичной, вторичной и третичной медицинской помощи. Реакция на тяжелый стресс и расстройства адаптации, ПТСР; или Унифицированный клинический протокол первичной, вторичной и третичной медицинской помощи. Депрессия, в утвержденном приказом МОЗ Украины 23.02.2016 № 121, обязывает врача: «предложить пациенту и координировать с ним специализированные и высокотехнологичные виды психотерапии (терапия решения проблем, короткая когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) и консультирование – в течение 6-8 сеансов около 10-

12 недель). Решение о месте проведения и специалисте, который будет проводить определенный вид психотерапии, принимается вместе с пациентом».

Таким образом, люди, страдающие депрессией, соматоформными расстройствами и психосоматическими заболеваниями, невротами, ПТСР и стрессовыми расстройствами должны согласовывать с врачом психотерапевта, с которым будут работать, и он может быть только в методе КПТ.

Дискуссия о возможности научно доказать и подтвердить эффективность метода на сегодня не закрыта, и однозначный ответ не получен. Более того, сегодня идет горячая дискуссия о том, как вообще оценить эффективность психотерапии валидно (Чушке, 2015).

Таким образом, мы, как представители Позитивной психотерапии, уже втянуты (и не по своей воле) в несколько уровней противостояния.

## Обсуждение

Важно помнить, что психотерапевты постсоветского пространства и развивающихся стран, в отличие от европейских, американских коллег, на стадии «грязных» работ в деле строительства рынка психотерапевтических услуг: разгребания мусора и закладки фундамента. Этот факт напрочь лишает нас возможности почивать на лаврах победы разума над невежеством. Нам предстоит еще много работы.

Начинать нужно с освоения маркетинга, а именно азов продвижения (promotion). Основа продвижения – информирование. Это база, на которой возможна вся последующая надстройка: формирование престижности, поддержание популярности, изменение стереотипа восприятия, лояльность методу.

Давайте посмотрим, с какой плотностью информации столкнется клиент, захотев подробнее ознакомиться с методами психотерапии из вышеупомянутого перечня:

«Окей, Google!»

«Транзактный анализ» Результатов: примерно 220000 (0,54 сек.)

«Когнитивно-поведенческая терапия» Результатов: примерно 1820000 (0,58 сек.)

«Гештальт терапия» Результатов: примерно 1210000 (0,57 сек.)

«Телесно-ориентированная психотерапия»  
 Результатов: примерно 1470000 (0,59 сек.)

«Психоанализ» Результатов: примерно 3100000  
 (0,70 сек.)

Теперь рассмотрим результат для ППТ:

«Позитивная психотерапия» Результатов:  
 примерно 193 000

«Позитивная кросс-культурная психотерапия»  
 Результатов: примерно 49 800 (0,46 сек.)

Очевидно, что такая структура – вовсе не результат количества психотерапевтов в том или ином методе. Это результат активности.

Очень важно помнить, что продвижение метода психотерапии – это совсем иной феномен, нежели продвижение товаров. По сути, мы меняем взгляд на устройство человека. Согласитесь, это о науке более, нежели об услуге. И тут важно понимать, что просто информировать не получится.

«Переход к новой парадигме не может основываться на чисто рациональных доводах, хотя этот элемент значителен. Здесь необходимы волевые факторы – убеждение и вера» (Кун, 2002).

Убеждение и вера: Верим ли мы в наш метод? Верим ли мы в себя? Знаем ли мы тонкости настолько, чтобы убеждать других в эффективности метода? Убеждаем ли?

В сегодняшних реалиях информирование – это даже не инструмент заявления о себе. Это инструмент противостояния отрицанию метода и его возможностей. Это отстаивание права быть.

Но важно учитывать, что мы не только в атмосфере научной среды, мы в реалиях конкуренции. И то, что происходит в информационном пространстве сегодня, добавляет еще один признак – конфликт. Мы часто оперируем этим понятием, ведь оно ключевое для динамического направления.

«Конфликт – серьезное разногласие, столкновение противоположных сторон, мнений, сил» (Ефремова, 2002).

Что как не конфликт, принятие акта, который навязывает пациенту определённый метод психотерапии, значительно ограничивая права и возможности пациента?

Что как не конфликт, многочисленные и столь категоричные заявления коллег из других методов: «единственный метод, который может помочь вам – это метод ХХХХ».

И тут уместно вспомнить о центральном понятии позитивной психотерапии – ключевом конфликте. В понимании ППТ метода, «имея что сказать – нужно сказать», в противном случае эта энергия становится разрушающей.

Обратимся к четырем вариантам сочетания искренности и вежливости, которым соответствует четыре типа нашего поведения (Кириченко, 2007) и адаптируем их к обсуждаемой проблеме.

«Искренняя вежливость»: мы спокойно реагируем на утверждение о том, что некий метод «единственно действенный», просто игнорируя это.

«Неискренняя вежливость»: уступаем из страха, вяло отделиваясь общими формулировками. Возможная причина – неверие либо не знание силы собственного метода.

«Невежливая искренность»: агрессивно отстаиваем свое мнение, не заботясь об аргументах, упоывая на эмоциональный напор. «Вежливая искренность»: открыто, но вежливо вступаем в диалог, запрашивая аргументы, источники, выражаем свое несогласие и предоставляем свои аргументы.

Немаловажно задуматься, как каждый из нас сегодня преимущественно реагирует на ситуацию научной и деятельной конкуренции направлений, вернее конфликт. Если это молчание, игнорирование или уходом, важно понять почему так происходит. Ведь с точки зрения ППТ метода – это не эффективно. Что мы, как психотерапевты, будем предлагать клиенту, реагирующему на конфликт таким образом? Возвращать вежливую искренность, поскольку у иных вариантов реакции есть негативные последствия.

Нельзя не коснуться еще одного уровня противостояния: психотерапевт против самого себя. Сегодня многие коллеги, пытаясь выиграть в гонке, присваивают себе знания уровня «могу все». Например, заявляя о своей специализации во всех известных психологии расстройствах и проблемах. Или гарантируя применение всех популярных методов. Специалист 27 лет от роду заявляет о работе в 11 методах психотерапии. Некоторые «для надежности» еще и добавляют такие способности, как «энерготерапевт», «нумеролог», «астролог». «У семи нянек дитя без глазу» (*Too many cooks spoil the broth*). Глубокое изучение одного метода и специализация в определенной тематике – это лучшая ли гарантия эффективности и узнаваемости.

## Заключение

Таким образом, для усиления своей бытности в информационном пространстве предложены следующие шаги.

Если многие коллеги уже пришли к необходимости иметь сайт и размещать статьи в онлайн изданиях, то активность в соцсетях все еще остается на очень низком уровне. Максимум редпринимаемых усилий заключаются в создании статического контента. Но большой поток запросов и обмен информацией сегодня происходит в объединениях по интересам: группах. Сегодня стоит относиться к работе с ними, как к части своей профессии: ответы на вопросы, разъяснения, отсылка к своим статьям, или статьям коллег. Достаточно найти несколько групп по своей специализации, где люди ищут ответы.

Создание своей группы или аудитории – это более продвинутый уровень, который дает возможность целенаправленно заявлять о себе и методе. И что самое важное в группе: это регулируемое столкновение мнений и взглядов. На сегодня Фейсбук не выдал и десятка групп по запросу «Позитивная психотерапия», как в русскоязычном так и в англоязычном варианте запроса.

У каждого, кто проходил обучение на базовом и мастер курсах есть сотни страниц готовой к публикации информации. Это контрольные работы. Они могут как сразу писаться в формате статьи, так и переделываться позднее. Это полезная и творчески переработанная информация внесет весомый вклад в дело уплотнения информационного поля о нашем методе. Как в виде статей, так и постов или разъяснений.

Люди очень любят истории про людей. Каждая встреча с клиентом – это сокровищница. Короткие заметки об интересном случае (с соблюдением требования конфиденциальности) вызывают живой интерес и дают возможность привлечь внимание как к проблеме, так и к методу ее разрешения.

Но если совсем не хочется писать – информационное поле предлагает говорить. Подкасты – сегодня очень востребованный сектор, и дает не меньшую возможность заявить о методе и о себе.

Сегодня как никогда важно не просто владеть информацией, а загружать ее в пространство. И не просто загружать, а помочь ей стать видимой.

Реклама – не менее важный способ в деле продвижения и метода и себя. Впечатляюще масштабную работу по изучению запретов на рекламу в этических кодексах психотерапевтических обществ разных стран провел психиатр, психотерапевт Кирилл Кошкин, в результате которой сделал однозначный вывод: запрет для психотерапевтов на рекламу – это миф. Реклама должна соответствовать этическим нормам, но она должна быть.

Подводя итог, хочется отметить самое главное – без всех этих мер в современном мире обойтись нельзя. Мы уже втянуты в информационную битву, и возможно нам не выиграть. Но есть такие битвы, где важнее не победа, а противостояние.

## Список использованных источников

- [1] TSCHUSCHKE, V., CRAMERI A., KOEMEDA M., SCHULTHESS P., VON WYL, A. & WEBER, R. (2015). *Rainer Weber Psychotherapieforschung – Grundlegende Überlegungen und erste Ergebnisse der naturalistischen Psychotherapie-Studie ambulanter Behandlungen in der Schweiz (PAP-S)* [Rainer Weber Psychotherapy Research - Basic considerations and first results of the naturalistic psychotherapy study of outpatient treatments in Switzerland (PAP-S)]. URL: [http://docplayer.org/1783348-Volker-tschuschke-aureliano-crameri-margit-koemeda-peter-schulthess-agnes-von-wyl-rainer-weber.html#show\\_full\\_text](http://docplayer.org/1783348-Volker-tschuschke-aureliano-crameri-margit-koemeda-peter-schulthess-agnes-von-wyl-rainer-weber.html#show_full_text) [accessed: 23.03.2021]
- [2] ЕФРЕМОВА, Т. [EFREMOVA, T.] (2000). *Новый словарь русского языка* [New dictionary of the Russian language]. М. Русский язык. 1084 с.
- [3] КАРВАСАРСКИЙ, Б. [KARVASARSKY, B.] (2002). *Психотерапия: учебник для студентов медицинских вузов* [Psychotherapy: a textbook for medical students]. СПб.: Питер. 672 с.
- [4] КИРИЧЕНКО, С. [KYRYCHENKO, S.] (2007) *Динамический баланс и уровни ключевого конфликта личности* [Dynamic balance and levels of key personality conflict]. *Журнал Позитум-Украина*. Черкассы. №1. С. 13-15.
- [5] КОШКИН, К. [KOSHKIN, K.] (2021). *Реклама и этический кодекс психолога/психотерапевта* [Advertising and Code of Ethics for Psychologist / Psychotherapist]. URL: <https://chastnayapraktika.com/etika> [accessed: 23.03.2021]
- [6] КУН, Т. [KUHN, T.] (2002). *Структура научных революций* [The Structure of Scientific Revolutions]. Москва, Изд. Аист 605 с.
- [7] МАК-ВИЛЬЯМС, Н. [McWILLIAMS, N.] (2007). *Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе* [Psychoanalytic diagnostics. Understanding personality structure in the clinical process]. Москва. Из-во Класс. 474 с.
- [8] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESECHKIAN, N.] (2001): *Психотерапия в повседневной жизни. Тренинг разрешения конфликтов*

- [Psychotherapy in everyday life. Conflict resolution training]: перевод с немецкого Наумовой Ю. С. СПб.: Речь. 288 с.
- [9] **ПРИКАЗ МОЗ УКРАИНЫ** 23.02.2016 № 121. URL: [https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016\\_121\\_ykpm\\_d\\_ptsr.pdf](https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ykpm_d_ptsr.pdf) [accessed: 23.03.2021]
- [10] **ПРИКАЗ МОЗ УКРАИНЫ** 23.02.2016 № 121. URL: [https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2014\\_1003\\_ykpm\\_d\\_depresiya.pdf](https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2014_1003_ykpm_d_depresiya.pdf) [accessed: 23.03.2021]
- [11] Руководство mhGAP-IG по оказанию помощи в связи с психическими и неврологическими расстройствами, а также расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, в неспециализированных учреждениях здравоохранения» (2018). *Всемирная организация здравоохранения*, Европейское региональное бюро, Копенгаген
- [12] **САНДОМИРСКИЙ, М. [SANDOMIRSKY, M.]** (2005). *Психосоматика и телесная психотерапия* [Psychosomatics and body psychotherapy]. Москва. «Класс». 416 с.