

## «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ» В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ, ИЛИ КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ПОСТРОИТЬ ЕГО СОБСТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ

Доклад, представленный на симпозиуме международного конгресса по медицине активного долголетия и качеству жизни, июнь 2012 г.

В российской и советской культуре постоянно поднимается тема счастья человека. Однако это понятие не качественное и не количественное. Попытки сравнить и измерить «количество счастья», «поверить алгеброй гармонию» и привели к появлению в России термина «качество жизни». Этот термин (англ. - quality of life, сокр. - QOL; нем. - Lebensqualität, сокр. LQ) уже давно обосновался в западном мире, и носит там несколько другое смысловое значение – качество условий жизни. Так и сосуществуют два совершенно разных понятия одного выражения: первое; международное понятие, родилось в недрах «доказательной медицины» и изначально соответствовало степени реабилитации после тяжелой болезни, а второе в итоге часто описывает в количественных показателях качество среды обитания людей.

Международные критерии уровня (качества) жизни (ООН, 1978 г.) включают 12 основных групп показателей:

1. Рождаемость, смертность и другие демографические характеристики населения.
2. Санитарно-гигиенические условия жизни.
3. Потребление продовольственных товаров.
4. Жилищные условия.
5. Образование и культура.
6. Условия труда и занятость.
7. Доходы и расходы населения.
8. Стоимость жизни и потребительские цены.
9. Транспортные средства.
10. Организация отдыха.
11. Социальное обеспечение.
12. Свобода человека.

Или ещё пример определения: *«Качество жизни - собирательное понятие, обозначающее количественный уровень и разнообразие тех материальных и духовных потребностей, которые способен удовлетворить человек в условиях определенного общества. При всем диапазоне уровней К.Ж. в рамках одного социума представляется возможным выделение среднестатистического К.Ж. (его "медианы"), определяемого экономическим и культурным потенциалом общества, а также достигнутой в его рамках производительности общественного труда, дополненной более или менее равномерным распределением его результатов...»*

(Энциклопедия социологии)

Кроме того, часто путаются понятия «качество жизни» и «уровень жизни»: последнее тем не менее гораздо легче подвергать сравнению, так как оно представляет из себя величину количественную и измеряемую (как уровень дохода в денежном выражении).

Но для конкретного человека, пришедшего на приём, это как средняя температура по больнице, и у него может быть своё, личное представление о счастье. Своё внутреннее ощущение качества жизни. Это и будет другое, не ООНовское представление «качества жизни». Приведу лишь несколько попыток создать такое определение:

**КАЧЕСТВО ЖИЗНИ** — обобщающая социально-экономическая категория, включает в себя не только уровень потребления материальных благ и услуг (уровень жизни), но и

**удовлетворение духовных потребностей, здоровье, продолжительность жизни, условия окружающей человека среды, морально-психологический климат, душевный комфорт.**

*(Современный экономический словарь)*

**"Качество жизни – совокупность жизненных ценностей, характеризующих виды деятельности, структуру потребностей и условия развития человека и общества, удовлетворенность людей жизнью, социальными отношениями и окружающей средой."**

*(материалы I-III Всероссийских конференций и Международного семинара "Качество жизни", Москва, ВНИИТЭ, 1999-2002 гг.)*

Часто рассматривают качество жизни, как — **переживание субъективного благополучия**.  
Близкое к качеству жизни понятие — "удовлетворенность жизнью".

Если обобщить все сказанное, то так можно определить и качество жизни как

**«ДОСТИГАЕМОСТЬ ЖЕЛАЕМОГО И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ДОСТИГНУТЫМ»**

Наши соотечественники в этих определениях обращают внимание на субъективный характер ощущения счастья и качества жизни. Иногда даже пытаются вывести «формулу счастья» как степень удовлетворённости потребностей. Продолжая указанные рассуждения, можно предположить, что счастливый человек «всегда доволен сам собой, своим обедом и женой», а лучшими «лекарствами для счастья» будут психодисметики пролонгированного действия, приводящие к медленной деградации личности, снижению запросов и упрощению потребностей до самых легко удовлетворяемых. В результате действительно можно получить общество счастливых животных, описанных ещё Гомером.

Если же попытаться удовлетворить реально существующие потребности современного человека, то вначале их следовало бы хоть как-то классифицировать и систематизировать. Наибольшую известность в этом качестве приобрела теория иерархии потребностей Абрахама Маслоу, иногда называемая "пирамидой" или "лестницей" Маслоу. Она является фундаментальной теорией, признанной специалистами по менеджменту во всем мире. Маслоу разделил потребности человека на пять основных уровней по иерархическому принципу, который означает, что человек при удовлетворении своих потребностей движется как по лестнице, переходя от низкого уровня к более высокому.



*Теория иерархии потребностей Абрахама Маслоу*

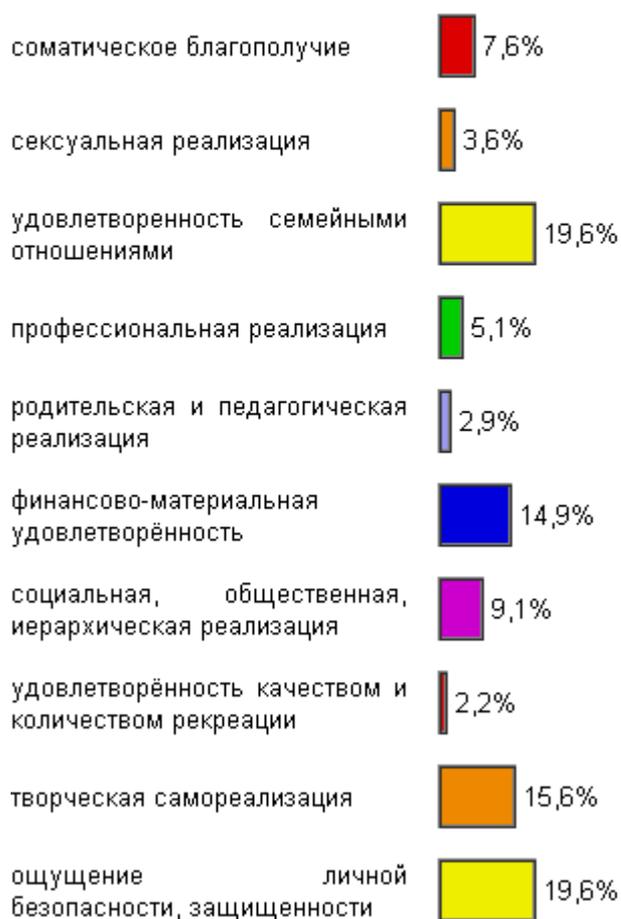
Правда, сам А.Маслоу в своих письмах отмечал, что теория, сделавшая его знаменитым, применима к пониманию потребностей человечества в целом, как философское обобщение, но никоим образом не может использоваться в отношении конкретного индивидуума. Своим внешним видом пирамида А.Маслоу напоминает схему иерархических взаимоотношений в человеческом обществе, часто называемую пирамидой власти, что и сделало её столь популярной у людей с иерархическим мышлением. Эта система как бы навязывает каждой отдельной личности однонаправленную постановку жизненных целей, движение по жизни только по одному пути, к одной вершине. Сходящаяся в этой вершине пирамида как бы подталкивает людей к бессмысленной конкурентной борьбе. И вместо того чтобы что-то создавать, творить, они в той или иной мере вынуждены бороться, что само по себе деструктивно. Более того, иерархия потребностей также напоминает и так называемое «списочное счастье»: некий перечень одинаковых критериев благополучия для всех. Кто достиг указанных в списке результатов (вырастил ребёнка, построил дом, посадил дерево и т.п.) - буквально должен считать себя счастливым. Кто не добился соответствия результатам, навязанным актуальным социумом – естественно ощущает себя несчастным. Кстати, непопулярность психотерапии еще и в том, что «консультант будет учить жить, а не даст денег столько, чтобы стать счастливым».

Аналогично фразе «лучше больного никто не может знать, как он себя чувствует» - лучше самого клиента никто не может знать, что для него значит «высокое качество жизни». Это понятие, как и понятие «счастья», носит субъективный и часто неосознаваемый характер. А в социуме настолько устоялось списочное представление «счастья», что даже в кабинете врача клиент нередко перечисляет то, что он (по мнению его актуального социума) должен хотеть, а не то, что ему нужно на самом деле. Это нередко провоцирует консультанта предложить свой, «правильный» вариант «качества жизни» вместо того, чтобы работать над выяснением потребностей данного клиента. И не только консультант, но и сам клиент, пытаясь навернуть на дюймовую резьбу гайку с резьбой метрической, не понимая причин несоответствия, просит «гайку побольше, но со стандартной резьбой».

Однако ни один шаблон полностью не удовлетворит всех, так как – снова вернемся к этому моменту – понятие «качества жизни» для разных людей разное. В качестве одного из примеров приведу результаты голосования по этой теме, проведенного на моем сайте.

### Что для вас является наиболее важным аспектом понятия «качество жизни»?

Всего проголосовало: 276  
Начало голосования: 18.05.2012  
Конец голосования: 08.06.2012



Чтобы разобраться во всей сложности человеческих потребностей и жизненных мотиваций я бы предложил не пирамиду, а дерево потребностей человека.

Удовлетворение основных, ствольных, прикорневых потребностей необходимо любому живому существу на нашей планете. Это в первую очередь – дышать, потреблять воду, пищу и выводить из организма продукты обмена. Это важнейшие потребности любого живого существа, в том числе и человека. Без этих функций живое перестанет называться живым. Удовлетворение некоторых из этих потребностей кажется нам настолько простым, что мы забываем об их важности и значимости. Скажем, наличие кислорода в воздухе кажется столь доступным, что к иному мы чаще всего и не готовы.

Но уже с более сложными потребностями не всё так однозначно.

Скажем, инстинкт продолжения рода. Он в своем изначальном смысле даже для некоторых животных, в частности социальных, действует не всегда. Отказ от собственной репродуктивной функции в пользу выживания вида в целом встречается не так уж и редко. У людей, наверное, был ближе к истине З.Фрейд, говоривший не о потребности к размножению, а об эротизме как энергии творчества. Люди могут «рожать» идеи, открытия, произведения искусства и «другие

долгие дела». И даже наличие определенных явлений типа «чайлдфри» никак не снижают темпы роста народонаселения на нашей планете.

Стремление к безопасности, защищенности тоже неоднозначно. Мы все знаем массу примеров, когда люди рисковали жизнью, а то и погибали, ради неких далеко не витальных целей и задач. Даже у животных такое поведение не является абсолютным исключением. У людей вообще встречается, скажем так, сознательно рискованное поведение. Как пример – экстремальные виды спорта. При штурме Эвереста ежегодно погибают более 50 человек, при том, что за право рискнуть нужно заплатить 65000 долларов США. (Вспоминаем всевластного Танатоса). Обратите внимание, без подобного риска те герои будут считать себя глубоко несчастными. Так что уже на этом уровне от основного ствола дерева потребностей начинают отходить отдельные ветви.

Далее - чем выше, тем более часто идет ветвление, тем богаче и разнообразнее крона, тем больше вариантов понятий индивидуального, личного счастья. По сути получается, что, поднимаясь по иерархии потребностей, мы получаем не суживающуюся к вершине пирамиду, а постоянно ветвящуюся, расширяющуюся крону дерева. Потребностей становится всё больше, и они становятся всё разнообразнее.

Здесь нужно сделать ещё одно важное дополнение. Организм живой. Новые потребности стимулируют поиски новых возможностей для их достижения – новые возможности порождают новые потребности. Остановка здесь, по сути, смерть. Именно динамичное развитие этого процесса даёт ощущение жизненного драйва, счастья, обращая взгляд человека в будущее.

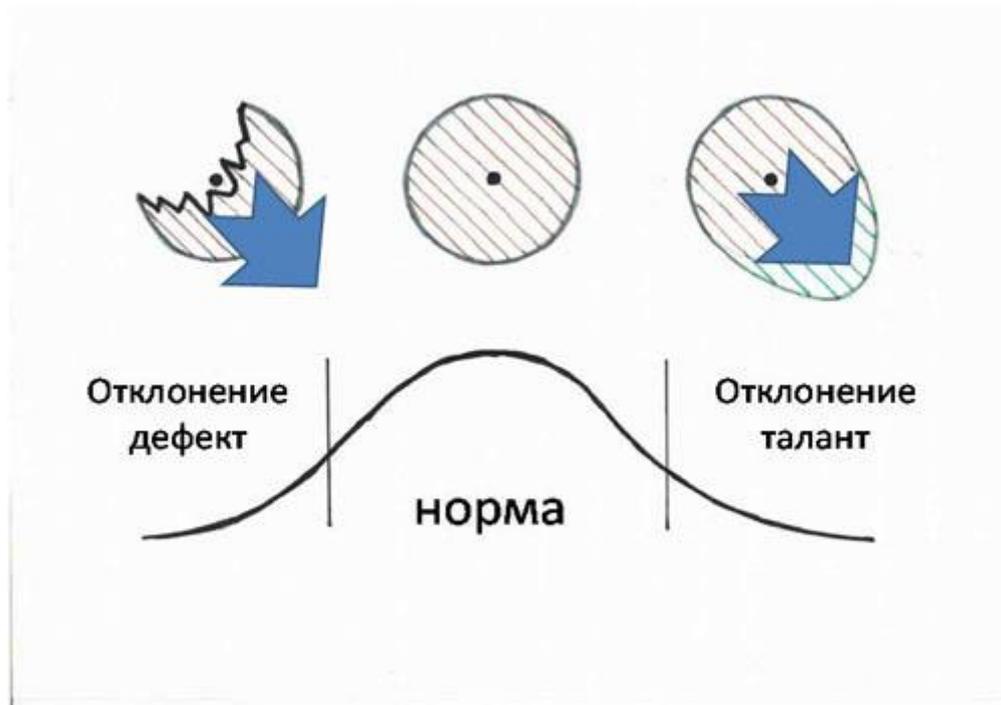
Нетрудно заметить, что деревья бывают разные: например, те же пирамидальные тополя с устремлёнными вверх ветками – и плодовые деревья с невысокой, но пышной кроной. То же и с людьми. Реализовать свои возможности и оптимально удовлетворить свои потребности разные люди могут по-разному и в разных условиях. В лесу, к примеру, все деревья тянутся в одном направлении, от чего стволы их становятся похожи друг на друга. Некоторые же не могут в лесу даже выжить, однако, получив свободу, образуют широкую богатую крону. Это в полной мере относится и к людям. О человеке с разнообразными интересами, широчайшим кругозором, активной жизненной позицией, способном приносить нечто полезное другим, мы часто говорим: «Богатой души человек». Но именно такие люди нередко оказываются в положении Данко, героя А.М.Горького, часто испытывают проблемы «горя от ума» А.С.Грибоедова (в искусстве эта тема поднималась огромное количество раз). Не могу не вспомнить здесь и «Демона сидящего» М. Врубеля (образ человека с напряженно сцепленными руками, сильного, но бесправного, словно стремящегося вдаль, но не имеющего возможности реализовать это стремление): как и самого Врубеля, ставшего пациентом нашего соотечественника психоаналитика И.Ермакова, тоже человека с непростой судьбой.



*Врубель Михаил Александрович, Демон (сидящий).  
1890 год. Государственная Третьяковская галерея. Москва.  
Холст, масло 116,5 x 213,8*

Вообще отдельный вопрос – работа с заказом «повышения качества жизни» от клиента нестандартно мыслящего и «ненормально» способного. Потому что «стандартные драйвера» для улучшения качества жизни для них не подходят.

Если брать распределение способностей, возможностей, «стандартов мышления» и т.п. по известной «кривой Гаусса», то на ее пике естественным образом окажутся те люди, которые подходят к вопросам «качества жизни», как правило, довольно стандартно и чаще всего в основном по критериям «списочного счастья» (хотя здесь необходимо учитывать еще и то, что переходы от пика к краям на кривой Гаусса плавные, и не всегда есть четкие критерии дифференциации «стандартной личности и нестандартной»). А по краям кривой оказываются те, кто «в норму не вписывается»: с одной стороны – люди с теми или иными «дефектами личности», а с другой – с нестандартными способностями, интеллектом и мышлением. И большинству окружающих, в том числе консультантов, бывает сложно по внешним наблюдениям отличить одну крайность от другой.



Если представлять это графически, то «нормальную среднестатистическую личность» можно обозначить обычным ровным кружком. Личность, страдающую той или иной психической патологией – кружком с некоей «выщерблинкой»: так как болезнь – это всегда дефект, и в случае психиатрической патологии она как бы «выгрызает» часть полноценной личности. А третий вариант – личность с нестандартными способностями – изобразим кружком с «добавкой». И как легко заметить, оба «крайних варианта» будут внешне отличаться от стандартного кружка, только не все могут понять – чем именно: минус-симптоматикой или добавочными способностями. В силу этой путаницы личности «с добавками» нередко имеют существенные проблемы с социальной адаптацией и восприятием в социуме. И чаще всего именно такие люди в силу имеющихся проблем бывают особенно озабочены повышением своего качества жизни.

Чем выше интеллектуальный уровень отдельных граждан, тем сложнее их жизнь, и тем выше востребованность ими консультативной, аналитической, и в том числе психоаналитической помощи. Правда, это предъявляет высокие требования к самому консультанту, к его профессиональной подготовке, к широте его кругозора, к его умению видеть и понимать клиента во всей его сложности и неоднозначности. И если слово «психос» означает душа, а психотерапия – лечение душой, то эффективность работы с клиентом будет в немалой степени зависеть от богатства души психотерапевта.