



ЕРМАКОВ Сергей Владимирович

Исследование эффективности немедицинской  
психотерапевтической технологии  
«Природноориентированная психология и  
психотерапия» в работе с проблематиками  
психологического спектра

## Посвящение

*Посвящается силе воображения и свободе человеческой мечты*

## Оглавление

Введение.....	4
Пояснение к теоретической части .....	9
Глава I Общие положения и принципы Природноориентированной психологии и психотерапии .....	10
1.1. Необходимость создания новых психотерапевтических технологий .....	10
1.2. Уровень абстракции психотерапии как технологии .....	11
1.3. Содержание Природноориентированной психологии и психотерапии .....	12
1.4. Описание технологического инструментария Природноориентированной психологии и психотерапии .....	13
1.5. Функции и направленность Природноориентированной психологии и психотерапии.....	14
1.6. Принцип работы Природноориентированной психологии и психотерапии .....	15
1.7. Принцип «позитивного слияния» с Природой .....	17
1.8. Концепция противопоставления Человека и Природы .....	18
1.9. Контекст применения в Природноориентированной психологии и психотерапии взгляда на личность и модели устройства Общества.....	19
Глава II Взгляд на личность «Квантовый человек» .....	21
2.1. Раскрытие названия «Квантовый человек».....	21
2.2. Содержание понятия Личность .....	21
2.3. Критерии Личности.....	22
2.4. Условия развития Личности .....	22
2.5. Стадии Личности .....	23
2.6. Мотивация Личности.....	24
2.7. Психологическое здоровье и психологические нарушения .....	25
2.8. Подход к психотерапевтическому воздействию .....	26
2.9. Понимание Сознания в Природноориентированной психологии и психотерапии .....	27
Глава III Модель устройства Общества .....	28
3.1. Сравнение характеристик базовых компонентов действующей и новой модели устройства Общества.....	28
3.1.1. Уровень власти и управления .....	28
3.1.2. Место человека в Обществе.....	29
3.1.3. Политическая система .....	29
3.1.4. Денежная и банковская системы .....	30
3.1.5. Вооружённые силы и правоохранительные органы .....	30

3.1.6. Церкви и религии .....	30
3.1.7. Образование и воспитание .....	31
3.1.8. Наука и технологии .....	32
3.1.9. Семья и отношения .....	33
3.1.10. Форма труда .....	33
3.1.11. Спорт высших достижений.....	34
3.2. Принцип организации инфраструктуры городов.....	34
3.3. Риски переходного этапа .....	36
Вывод по теоретической части .....	37
Глава IV Исследование .....	39
4.1. Общее описание исследования.....	39
4.2. Обозначение базовой и дополнительных гипотез исследования .....	39
4.3. Методы исследования и способы оценки результатов.....	40
4.3.1. Этапы и ход исследования .....	41
4.3.2. «Опросник» и «Дневники психотерапии» .....	41
4.4. Результаты исследования.....	43
4.4.1. Наблюдения автора исследования .....	46
4.5. Выводы по исследованию .....	50
4.6. Практические рекомендации по результатам исследования .....	56
Заключение .....	58

## Введение

**Общая проблематика исследования:** Постоянно растущее количество людей, ведущее к увеличению плотности потока информации и взаимодействия между ними, в совокупности с современной моделью Общества, которая основана на противопоставлении человека и Природы и оказывает формирующее влияние на способы восприятия себя, других людей и Мира в целом, – являются базовыми источниками и факторами экспоненциального роста количества проблематик психологического спектра. Которые есть ни что иное, как искажения области **систем отношений**, включая контакт человека с самим собой и содержанием своего «внутреннего мира»; **эмоций и чувств; поведения**.

Именно эти три аспекта, составляющих базу психологического здоровья, подвергаются постоянному и комплексному воздействию, итогом которого является возрастающая дезадаптация, невозможность действовать эффективно, невозможность полноценно переживать гаммы внутренних состояний, снижение способности к созданию и поддержанию близких отношений, снижение творческой и познавательной направленности жизни, искажение эмоциональной сферы, что приводит людей к хроническому психологическому дискомфорту на всех базовых уровнях жизни, вне зависимости от её внешнего качества и условий, которые может себе позволить тот или иной человек.

Практическая психология и немедицинская психотерапия – являются инструментами, при помощи которых осуществляется коррекция и профилактика проблематик психологического спектра, повышающая адаптивные возможности людей.

Однако существует несколько фундаментальных моментов, препятствующих эффективности психотерапевтических технологий, а именно:

- характер существующих процедур психотерапии, который не позволяет использовать помогающий потенциал в самостоятельном режиме, привязывая результативность терапевтического процесса к взаимодействию с психологом;
- высокая средняя стоимость психологических услуг при, зачастую неопределимой результативности и эффективности, максимально растянутой во времени, что делает психотерапию в мировом масштабе – мало востребованной отраслью практики в сравнении с её потенциалом;
- соотношение специалистов и общего количества людей, нуждающихся, по крайней мере периодически, в психологической помощи. Ведь психологическое здоровье, через системы отношений, эмоций и поведения – есть у каждого, это такая же система, как, например, пищеварительная. И с этой системой у каждого могут случаться трудности в эксплуатации и более того, даже если нет проявленных трудностей, потенциал и ресурсы системы в любом случае нуждаются в освоении, развитии и профилактике. То есть, по сути, хотя бы в режиме «время от времени» психологические технологии нужны абсолютно каждому человеку, но при этом количество специалистов, разумеется, не соответствует и не может соответствовать общему количеству людей;
- сращивание психотерапевтических технологий с медициной и психофармакологией, особенно в США и странах Европы, которые и создают мировые тренды психотерапии. Что уже привело к ситуации острого кризиса, при котором огромное количество людей массово «подсаживается» на психотропные препараты без особой на то необходимости, что увеличивает количество наркозависимых. Такое сращивание психотерапии с медициной происходит при том, что исторически ни одно из направлений психотерапии никогда не являлось медицинским, не содержит в себе опоры на медицинскую парадигму в плане теории и медицинские процедуры в плане диагностики и практики;

- продолжающееся с момента возникновения первых психотерапевтических направлений – дробление психотерапевтической отрасли на виды и подвиды, причём дробление более с целью получения экономических выгод и создания бизнес-моделей, нежели для реального развития и создания функционального многообразия помогающих технологий;
- устаревшая и оторванная от людей своей сложностью, разрозненная психологическая теория, являющаяся, по сути, современной версией философии и выполняющая её функции, эдакая «вещь в себе», описывающая не реальных людей, их трудности и механизмы преодоления, а нечто абстрактное, теоретизированное и «холодное», отталкивающее большинство людей от психологии уже на уровне восприятия первичной информации.

Все эти фундаментальные моменты, создающие ограничения, ставят вопросы о необходимости создания и распространения психотерапевтических технологий и систем новой формации, которые, во-первых, стали бы площадкой для объединения психотерапии на уровне информации и практики в единое целое в исторической перспективе, во-вторых, становились бы ближе непосредственно к людям, позволяя сделать заботу о психологическом здоровье – обычным бытовым навыком для каждого человека; дающими возможность использовать эти навыки по мере необходимости самостоятельно, как с целями коррекции, так и с целями профилактики проблематик психологического спектра.

**Степень разработанности темы в национальной и мировой практике.** На данный момент в национальной и мировой психотерапевтической практике, обозначенные выше аспекты не выделяются и не разрабатываются. Насколько удалось выяснить, не существует исследований и практик, направленных на объединение психологической отрасли, как и не существует разработок для того, чтобы перевести технологию психотерапии на качественно новый уровень абстракции, что позволило бы использовать её и получать полноценный результат каждому человеку самостоятельно, с минимальным уровнем информированности в области психологии и вмешательством специалиста или совсем без них.

Отдельно говоря про объединение отрасли, необходимо отметить, что данная идея основана на простой логике: чем бы ни бала психика или «внутренний мир», как часто её называют психологи, но, являясь частью организма – она одна, устроена каким-то одним, пока доподлинно неизвестным образом, функционирует, развивается и искажается по одним и тем же механизмам и причинам, идентичным для всех людей, как вида. А, стало быть, не может и не должно существовать сотен теорий, описывающих психику и сотен практик, воздействующих на психику, основанных на этих теориях, потому что, как и в случае с общей анатомией и физиологией, правда, то есть то, как есть на самом деле – лишь одна.

Задача человечества и психологического сообщества в частности, не дробить, а объединять знания о психике, отсекая лишнее, отбрасывая устаревшее вне зависимости от того, кем по «исторической величине имён» были созданы те или иные теории и практики. Нужны огромные интеллектуальные ресурсы и усилия, нужны труды поколений и объединение не только психологии и психотерапии изнутри, но и объединение психологической отрасли с другими областями знаний и опыта, так или иначе изучающих человека, Общество, Природу, инженерию и многое другое. Только тогда подлинный потенциал психологического знания и практики станет достижим.

Для достижения вышеобозначенных задач и была создана технология Природноориентированной психологии и психотерапии. В рамках наполнения и развития которой, осуществлялось данное исследование.

**Предмет** исследования: технология Природноориентированной психологии и психотерапии как система.

**Объект** исследования: эффективность Природноориентированной психологии и психотерапии в применении её на практике.

Главной **целью** исследования стала: оценка комплексной эффективности немедицинской технологии Природноориентированная психология и психотерапия в работе с различными проблематиками психологического спектра и получение качественных и количественных показателей.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить **ряд задач**:

- разработать и апробировать через задействие в терапевтическом процессе, базовые информационные аспекты Природноориентированной психологии и психотерапии, включая взгляд на личность и модель устройства Общества;
- разработать и апробировать технологический инструментарий (техники, практики и процедуры) Природноориентированной психологии и психотерапии;
- организовать и провести лонгитюдное пятилетнее исследование общей эффективности технологии Природноориентированная психология и психотерапия;
- разработать специализированный опросник для оценки участниками исследования эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии;
- оценить эффективность Природноориентированной психологии и психотерапии в контексте её применения в работе по сценарию «специалист + клиент»;
- оценить эффективность Природноориентированной психологии и психотерапии в контексте её самостоятельного применения людьми как для коррекции, так и для профилактики проблематик психологического спектра;
- проанализировав полученную в исследовании информацию, сделать выводы и дать рекомендации относительно применения и дальнейшего развития технологии Природноориентированной психологии и психотерапии как системы.

**Научная новизна и значимость:** Поскольку Природноориентированная психология и психотерапия, как в практическом, так и в информационном наполнении является абсолютно новой технологией, основанной на уникальных принципах и контекстах организации процесса психотерапии, коррекции роли психолога в этом процессе, имеет полностью собственную информационную базу и не является ответвлением какого-либо из существующих направлений психотерапии, то проведение исследования оценки её эффективности, как для научно-академического сообщества, так и для сообщества практикующих психологов, является значимым событием.

Однако, этим значимость и ценность исследования не ограничивается, поскольку оно позволяет получить представление о новом взгляде на человека как личность и новой модели устройства Общества, отражающих принцип и идею динамического, а не статического их понимания; позволяет получить представление и о потенциале психотерапевтических технологий в контексте их самостоятельного применения людьми в качестве понятной повседневной практики, а также ставит ряд вопросов о дальнейшем развитии мировой психотерапевтической отрасли.

Исследование такой направленности уникально и не имеет аналогов в психотерапевтическом сообществе.

**Методология, методы исследования, степень достоверности и апробация результатов.**

Исследование проводилось в течение 5 лет, в период с (марта) 2014 по (ноябрь) 2018 гг, в Российской Федерации, в городе Владимир.

В исследовании приняло информированное участие 326 человек, в возрасте от 22 до 59 лет. Среди которых 209 женщин и 117 мужчин.

Исследование проводилось на базе частной психологической практики Ермакова Сергея Владимировича, автора и разработчика технологии Природноориентированная психология и психотерапия.

Поскольку специфика исследования состояла в оценке эффективности технологии Природноориентированной психологии и психотерапии, то для сбора количественных и качественных показателей в рамках исследования был разработан специализированный «Опросник», включающий в себя ключевые параметры, по которым участники исследования оценивали эффективность техник и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии.

«Опросник» состоит из двух частей:

1. для оценки индивидуального психологического состояния;
2. для оценки эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии.

Кроме «Опросника», для сбора данных, участники исследования вели подробные «Дневники психотерапии».

Таким образом основным методом сбора данных явился комплексный сбор информации напрямую от участников исследования в динамическом режиме, отражающий прохождение ими всех стадий и форматов предлагаемого психотерапевтического процесса. Дополнительным методом сбора информации являлись личные впечатления и наблюдения за динамикой терапевтических процессов со стороны автора исследования, которые вынесены в исследовании в отдельный параграф.

Само же исследование проводилось методом «полевого эксперимента», через прямое применение техник, практик и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии.

Надёжность, достоверность и обоснованность полученных экспериментальных данных и теоретических выводов обеспечивается комплексностью использованных методов и их адекватностью целям и задачам исследования; использованием максимально эффективных способов получения данных; репрезентативностью группы, составившей участников исследования; корректностью обработки и систематизации полученных данных; успешной апробацией и внедрением разработок, рассматриваемых в исследовании, в практику.

Общая методология исследования такова: каждый участник проходил личную психотерапию при помощи Природноориентированной психологии и психотерапии, в процессе которой участниками производилась систематическая оценка её эффективности. По итогам всего исследования, эти данные были изучены, обработаны, суммированы, на их основе сделаны предметные выводы и даны рекомендации.

При помощи «Опросника» - фиксировалось начальное психологическое состояние, затем в течение психотерапии участники исследования с периодичностью раз в месяц вновь заполняли «Опросник», а также вели «Дневник психотерапии» в свободной форме. Таким образом отслеживалась динамика, а также считывалась обратная связь о предлагаемых техниках и процедурах.

Далее участникам исследования предлагался переход от постоянной работы в паре со специалистом к «комбинированному варианту», когда терапевтические сессии чередовались, часть из них участники проводили самостоятельно с опорой на информационное сопровождение и технологический инструментарий, а часть сессий по-прежнему осуществлялась совместно со специалистом. В этом формате работы участники заполняли «Опросник» раз в месяц.

После чего осуществлялся переход к полностью самостоятельному использованию информационного и технологического инструментария Природноориентированной психологии и психотерапии как в целях коррекции, так и в целях профилактики. Во время данного формата работы участники заполняли «Опросник» раз в месяц, либо по мере своего обращения к инструментам Природноориентированной психологии и психотерапии. Встречи со социалистом осуществлялись также раз в месяц, но уже носили характер сбора обратной связи, а не полноценных терапевтических сессий.

Проведённое исследование рассматривает непосредственно исследуемый феномен напрямую, в том виде, в каком он встроен в реальность и все сведения, полученные об эффективности технологии Природноориентированной психологии и психотерапии как системы, получены именно через результаты практического применения, которые затем были отражены в цифрах и выводах.

Общая суммарная апробация техник, практик и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии за пять лет исследования составила более 6000 (шести тысяч) часов работы, а потому достоверность выводов, на основе собранной за это время информации, не вызывает сомнений. Поскольку главной проверкой достоверности информации и технологии является практика, а в данном исследовании вся информация получена только через практику. И, что наиболее важно в случае с психотерапевтической технологией, результаты и эффективность по итогам практики оценивались участниками, а не автором исследования.

**Гипотезы исследования.** Главная гипотеза исследования такова: совокупность информационной составляющей технологии Природноориентированной психологии и психотерапии, куда входят взгляд на личность и модель устройства Общества и практической её составляющей, куда входят техники, практики и процедуры, эффективны в работе с проблематиками психологического спектра.

Также была выделена группа вторичных гипотез исследования:

- Применение технологии Природноориентированной психологии и психотерапии позволит сократить объём времени и значимость фигуры психолога внутри психотерапевтического процесса, скорректировав тем самым роль и функции специалиста;
- Технология Природноориентированной психологии и психотерапии эффективна при комбинированном её использовании, когда часть психотерапевтических сессий человек осуществляет сам, а часть осуществляется совместно с психологом;
- Технология Природноориентированной психологии и психотерапии эффективна при самостоятельном её использовании людьми, не являющимися психологами, в качестве индивидуально настраиваемой системы самопомощи и повседневной профилактической практики;
- Технология Природноориентированной психологии и психотерапии эффективна для группового формата работы;
- Взаимодействие с открытым природным пространством усиливает психотерапевтический эффект;
- В технологию Природноориентированной психологии и психотерапии можно эффективно интегрировать элементы ряда других психотерапевтических технологий (имеются в виду именно техники, а не теория);



- У технологии Природноориентированной психологии и психотерапии нет ограничений в плане её применения к проблематикам психологического спектра, то есть – к немедицинским случаям.

## Пояснение к теоретической части

Данное исследование направлено на оценку эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии как системы и для того, чтобы понимать, что из себя представляет объект и предмет исследования, необходимо последовательно раскрыть содержание и наполнение Природноориентированной психологии и психотерапии.

Поскольку Природноориентированная психология и психотерапия не базируется на теоретических представлениях каких-то конкретных концепций и в то же время не противопоставляется ни одной из существующих психотерапевтических систем, то теоретическую базу исследования составляет внутреннее информационное наполнение Природноориентированной психологии и психотерапии, без отсылок к каким-либо другим авторам.

Раскрытие информационного наполнения Природноориентированной психологии и психотерапии будет последовательно осуществляться в трёх главах:

1. первая глава будет рассказывать об общих положениях и принципах Природноориентированной психологии и психотерапии;
2. вторая глава направлена на раскрытие взгляда на личность, созданного в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии;
3. третья глава – расскажет о модели Общества и о том, как она может качественно измениться во времени в соответствии с новым пониманием личности.

Таким образом, совокупность данной информации поможет сформировать представление о том, что такое Природноориентированная психология и психотерапия, как она устроена, на что направлена, как воспринимает человека и Мир, в котором люди живут. Ведь, являясь инструментом психологической помощи, Природноориентированная психология и психотерапия может быть эффективной в работе с людьми, лишь при условии, что она изначально содержит чёткие смыслы и целостное понимание.

# Глава I Общие положения и принципы Природноориентированной психологии и психотерапии

## 1.1. Необходимость создания новых психотерапевтических технологий

Появление Природноориентированной психологии и психотерапии является не просто актом творческой и профессиональной самореализации её автора, но это ещё и ответ вызовам, которые ставит перед психологическим сообществом и людьми в целом время.

Социальный мир буквально трещит по швам, захлёбываясь в крайностях, где с одной стороны избыточность, а другой недостаточность и нужда, порождённые стремлением безграничного потребления, невозможность обретения баланса и ответов в котором, приводит к расщеплению психики, искажению адекватных и здоровых представлений об организации жизни.

Кроме того, общее положение усугубляется продолжающей своё разрушительное действие – концепцией противопоставления человека и Природы, при котором искажается самый базовый ценностный уровень людей – уровень осознанной принадлежности к живому Миру и понимания невозможности значимости этого ресурса для здоровья и развития.

Вероятно, как никогда за последнее несколько тысяч лет, человечество страдает. И страдания эти прежде всего – психологические, основанные на невозможности обрести опору, сформулировать смыслы, встать на путь развития, жить в равновесии достаточности, занимаясь творчеством, эффективно адаптироваться.

А психотерапия как отрасль, которая и должна через свои технологии способствовать переходу от крайностей к достаточности, помогая людям открывать двери к их ресурсам и способностям, вместо этого, с самого своего появления, десятилетие за десятилетием, просто воспроизводит одни и те же алгоритмы работы, которые ничуть не изменились во времени в плане своего качества и эффективности.

Психотерапия в широком смысле – это технология и она должна меняться, оптимизируя процесс, улучшать результат, становиться более понятной и доступной. Так происходит с любой технологией, каждый сможет привести свои примеры, но не с психотерапией. В мировой психотерапевтической отрасли – острый кризис, длящийся уже несколько десятилетий.

Критерием наличия кризиса – является не только глобальное ухудшение психологического здоровья людей по всему миру, но и отсутствие идей, а стало быть желаний и решений – влиять на эту динамику. Влиять, как через совершенствование имеющихся технологий помощи в формате «клиент + специалист», так и через создание новых систем, эффективных при самостоятельном использовании. Ведь психологическое здоровье есть у каждого и психологов никогда не сможет

быть в достаточном количестве, а значит глобальный выход лишь один – создание технологий, пригодных для эффективной самопомощи.

Вместо этого психотерапевтическая отрасль со времени своего появления, превратилась в бюрократизированную, максимально оторванную от людей бизнес-модель, больше напоминающую философские учения и монотеистические религиозные культы. В условиях, когда главным приоритетом отрасли является прибыль, когда идёт активное сращение с фармакологией, уже ставшее частью острой проблемы в виде увеличения количества людей, зависимых от психотропных препаратов (антидепрессанты, снотворные, стимуляторы и т.д.), в условиях отсутствия централизации информационного и практического аппаратов и внятного лидера, никакое развитие невозможно.

Это лишь маленькая толика тех причин, по которым Природноориентированная психология и психотерапия должна была появиться и появилась. Появилась вначале как идея, затем, как практика, после чего практика дополнилась информационной базой, что в итоге привело к созданию самостоятельной психотерапевтической технологии и системы. А данное исследование – естественный результат развития и применения этой системы на практике.

Есть надежда, что Природноориентированная психология и психотерапия станет «первой ласточкой», знаменующей постепенное наступление новой эпохи в психотерапии, когда начнут появляться действительно новые идеи, направленные на решение задач под другим углом, что начнутся объединительные процессы, результатом которых станет – улучшение психологического здоровья людей по всему Миру.

## 1.2. Уровень абстракции психотерапии как технологии

«Уровень абстракции технологии» - это характеристика любой технологии, которая отражает возможность или невозможность полноценно пользоваться ей, не имея глубоких знаний в вопросах устройства и принципах работы этой технологии.

Чем уровень абстракции технологии выше, тем меньше должен знать и понимать человек, чтобы пользоваться ей.

У психотерапии в целом и у отдельных её направлений в частности – на сегодняшний день крайне низкий уровень абстракции технологии в силу совокупности двух факторов:

1. многочисленные и сложные теории, максимально оторванные от реальности, без знания которых техники бесполезны;
2. привязка организации процесса терапии и её итоговой эффективности к наличию специалиста и его компетентности, без которого ни теории, ни техники невозможно применять.

Это приводит к тому, что человек не может использовать психотерапию как технологию без посредников, что снижает и ограничивает функционал технологии, увеличивает её стоимость и растягивает процесс во времени.

Представьте, если бы для использования смартфона каждый раз был бы необходим специалист компании производителя или собственные обширные познания об архитектуре процессоров, кластерах ядер, матрице фотокамеры и скорости работы оперативной памяти. Была бы такая технология простой и доступной? Стали бы люди ей массово пользоваться? – Нет.

Мировая психотерапия, к сожалению, за свою историю не ставила перед собой задач, связанных с повышением уровня абстракции технологии, что и определяет её малую эффективность и

востребованность, при том, что потенциальный спрос на психотерапевтические технологии с высоким уровнем абстракции – огромный, просто в силу того, что психологическое здоровье есть у каждого и при наличии доступных технологий и систем, которыми можно пользоваться с минимальным влиянием посредников, люди пользовались бы ими, к примеру, как пользуются зубными щётками или стиральными машинами.

Природноориентированная психология и психотерапия – делает шаг в сторону увеличения уровня абстракции психотерапевтического процесса. В настоящий момент достигнутый уровень не является абсолютным или эталонным, но он превосходит все существующие на данный момент психотерапевтические технологии. При помощи простых методических материалов каждый человек может при необходимости использовать Природноориентированную психологию и психотерапию самостоятельно, потому что в неё такая возможность заложена изначально.

### 1.3. Содержание Природноориентированной психологии и психотерапии

Природноориентированная психотерапия – это индивидуально настраиваемая немедицинская психотерапевтическая система, основанная на включении человека во взаимодействие с Природой в качестве формата, контекста и ресурса помощи в исследовании, коррекции и профилактики проблематик психологического спектра.

Проблематики психологического спектра – это совокупность внутренне и внешне дискомфортных состояний человека, проявляющиеся в трёх ключевых аспектах, формирующих психологическое здоровье и являющихся зоной профессиональной компетенции психологов: отношения, эмоции и чувства, и поведение.

Проблематики психологического спектра формируются через дезадаптацию и искажение в процессе жизни функциональности психических процессов.

Природноориентированная психология и психотерапия на настоящий момент не имеет зафиксированных ограничений в плане применения к каким-либо отдельным проблематикам психологического спектра. Можно выделить следующие максимально широкие по внутреннему наполнению базовые группы направлений работы:

- Отношения человека с самим собой;
- Отношения человека в паре;
- Отношения внутри семейных систем;
- Отношения человека с окружающим Миром.

Более подробно данный аспект освещён в описании выводов по результатам исследования.

Природноориентированная психология и психотерапия максимально адаптивная система, являющаяся как профессиональным инструментом психологов, так и содержащая в себе возможность самостоятельного использования в качестве инструмента коррекции и профилактики проблематик психологического спектра.

Среди форматов Природноориентированной психологии и психотерапии в качестве профессионального инструмента можно выделить:

- индивидуальную работу;
- парную работу;
- групповую работу.

Технологический инструментарий Природноориентированной психологии и психотерапии на сегодняшний день содержит:

- 40 (сорок) «природноориентированных техник», часть из которых предназначены для работы в природном пространстве, а часть для работы в помещении;
- 7 (семь) базовых вариантов «природноориентированной психотерапевтической прогулки»;
- «природноориентированную работу с метафорами», основанную на работе через создание именно природных метафор в виде текстов и поэзии;
- технологию исследования и последующей синхронизации индивидуальных ритмов и циклов жизни с природными, с целью повышения личной адаптивности и эффективности человека;
- практику освоения «телесной спонтанности»;
- практику освоения «осознанного дыхания»;
- практику поиска внутренних ресурсных состояний и сил;
- практику создания индивидуальной системы адаптации к среде.

Информационной базой, расширяющей Природноориентированную психологию и психотерапию, является:

- взгляд на личность, получивший название «Квантовый человек»;
- модель устройства Общества.

Информационная составляющая отражены в двух монографиях:

- «Природноориентированная психотерапия: Теория и Практика»;
- «Природноориентированная психотерапия: Личность и Общество».

По сути процесса Природноориентированная психология и психотерапия может быть:

- Обычной психотерапией;
- Исследованием или самоисследованием;
- Игрой, особенно в контексте работы с детьми;
- Практикой взаимодействия с Природой.

#### 1.4. Описание технологического инструментария Природноориентированной психологии и психотерапии

Подробного описания техник и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии в исследовании не будет приведено, поскольку на данный момент, эта информация представляет коммерческий интерес и является коммерческой тайной.

##### 1. «Природноориентированные техники»

Суть «природноориентированных техник», которые осуществляются в природном пространстве, состоит во включении человека в прямое взаимодействие с формами и элементами Природы с целью оказания психотерапевтического воздействия и предоставления человеку доступа к содержанию опыта его «внутреннего мира»;

Суть «природноориентированных техник», которые проводятся в условиях помещения, заключается во включении человека в опосредованное взаимодействие с формами и элементами Природы, с целью оказания психотерапевтического воздействия и предоставления человеку доступа к содержанию опыта его «внутреннего мира», когда пребывание в открытом природном пространстве по каким-либо причинам недоступно.

##### 2. «Природноориентированная психотерапевтическая прогулка»

Эта процедура состоит в проведении, составленной особым образом, прогулки в природном пространстве. Во время которой осуществляется психотерапевтическое воздействие. «Природноориентированная психотерапевтическая прогулка» - является полноценной самостоятельной процедурой, но она содержит возможность проведения в своих рамках других техник.

### 3. «Природноориентированная работа с метафорами»

Это группа техник, которые направлены на психотерапевтическое воздействие через создание и развитие человеком природных метафор. То есть метафор о различных природных процессах и явлениях, составленных в виде истории или образа, который соответствует психологической проблематике человека. Для создания таких метафор – разработан пошаговый алгоритм.

Кроме того, «природноориентированная работа с метафорами» использует работу с готовыми авторскими стихотворениями, отражающими различные закономерности и принципы Природы, например, цикличность, способность адаптироваться и трансформироваться.

### 4. «Технология исследования и синхронизации индивидуальных ритмов и циклов с природными»

Это многолетняя процедура, которую человек выполняет преимущественно самостоятельно, содержащая в себе ряд техник. Процедура предназначена для изучения человеком самого себя и циклов своей эффективности внутри года, включая циклы накопления энергии, её расходования, процессы восстановления организма и восприятие времени.

Работа идёт в два этапа:

1. Выявление и фиксация индивидуальных ритмов и циклов;
2. Их синхронизация с природными.

Второй этап является не обязательным, но рекомендованным и выполняется человеком по желанию. Вместо синхронизации индивидуальных ритмов и циклов с природными, можно оптимизировать их эффективность в том виде, в котором они есть на данный момент.

### 5. Практики «телесной спонтанности», «осознанного дыхания» и создания индивидуальной системы адаптации к среде

Представляют из себя набор техник и упражнений, направленных на реализацию идеи целостности в восприятии человеком самого себя, своих связей с Природой, Обществом и содержанием своего «внутреннего мира», через установление и развитие контакта со своим телом.

## 1.5. Функции и направленность Природноориентированной психологии и психотерапии

Можно выделить три основных функции, реализуемых «Природноориентированной психотерапией» в прямой работе с людьми:

1. непосредственно психотерапевтическая – состоящая в работе с заявленной человеком проблематикой психологического спектра;
2. информационно-образовательная – направленная на расширение представлений человека о себе как личности и Обществе, в котором он живёт, с целью развития системного восприятия и понимания процессов, структурирующих и наполняющих жизнь;
3. восстановление и развитие связи человека с Природой.

А также выделяется ряд более широких функций Природноориентированной психологии и психотерапии:

1. создание открытой платформы для процессов мирового объединения психологического знания с долговременной целью создания единой психологической информационной базы и психотерапевтической практики;
2. предоставление людям системы самостоятельной коррекции и профилактики проблематик психологического спектра;
3. содействие процессам развития Общества как системы через реализацию принципов, заложенных во взгляде на личность и в модель устройства Общества.

Природноориентированная психология и психотерапия является немедицинской системой и практикой, то есть не содержит в своей информационной части и техниках опоры на медицинскую парадигму в плане диагностики и коррекции, а потому в своей базе она предназначена для всех психически здоровых людей, включая зависимых в стадии ремиссии. Однако, Природноориентированная психология и психотерапия при необходимости может использоваться врачами в работе с пациентами, но для подобного использования необходимо адаптировать техники, на данный момент – такой адаптации не проводилось.

За счёт особенностей технологического инструментария, Природноориентированная психология и психотерапия создаёт платформу для коррекции функций и значимости фигуры психолога внутри терапевтического процесса. Значимость и доля фигуры психолога в процессе снижается за счёт того, что базовая работа человека в техниках происходит самостоятельно, без активного участия специалиста, что и приводит к возможности дополнения его функций, по сути главной из которых становится – сопроводительная, обеспечивающая внешнюю безопасность внутренних процессов. Прежние привычные функции психолога сохраняются, но значительно снижаются по объёму, интенсивности и длительности.

## 1.6. Принцип работы Природноориентированной психологии и психотерапии

Для того чтобы ответить на вопрос о том, как оказывать психологическую помощь, необходимо чёткое представление об источнике и причинах формирования у людей проблематик психологического спектра.

Описывая взгляд на человека как личность и модель устройства Общества, был сформирован следующий вывод: социальный мир построен на базе идеи и принципа противопоставления человека и Природы, соответственно, проблематики психологического спектра появляются, развиваются и закрепляются через развёртывание и встраивание данного противопоставления в реальности.

Как это реализовано и к чему приводит? Общество транслирует идею, что Природа как таковая не нужна, что в ней нет самоценности и ценности связи с ней, что нужны и ценны лишь её «ресурсы для города», однако, психика вне любых социальных идеологий и парадигм знает, что каждый человек - это часть Природы по определению, и связь с ней - в основе всего, здоровья и развития в частности.

То, что принято называть «психикой» – это природный механизм, который, как и неразрывная связь с Природой, изначально встроен в ДНК. Поэтому, рождаясь, каждый человек генетически «знает» о своей связи с Природой.

Человечество - часть биогеоценоза. Вне Природы - людей не существует. Общество же создаёт, поддерживает и усиливает расщепление, противопоставляя и обособляя человека, выделяя его

по принципу: «Есть Природа, а есть – человек» или «Есть люди, а есть – животные», данная философско-идеологическая парадигма в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии получила обозначение - «человекоцентризм». Такая парадигма не просто ложная, она наносит зачастую непоправимый вред здоровью людей, в том числе психологическому здоровью.

На каждого человека с самого раннего детства постоянно действуют два взаимоисключающих вектора:

1. идеологии социума, противопоставляющие человека и Природу;
2. внутренняя биологическая суть, на уровне анатомии и физиологии говорящая о единстве и неразрывной связи с Природой.

Результатом одновременного действия этих векторов в долгосрочной перспективе - является искажение и разрушение психики и её механизмов, позволяющих человеку эффективно адаптироваться и развиваться, имеются в виду прежде всего: мышление, восприятие, воображение, память, чувства и эмоции, отражённые в системах отношений и поведении. Именно таким образом и возникают проблематики психологического спектра.

Одной из идей Природноориентированной психологии и психотерапии, создающей вектор развития психотерапии как отрасли, заключается в том, что при определённых условиях организации Общества, особенно в части связи людей с Природой, проблематики психологического спектра может и должно вообще не возникать; что именно состояние здоровья, а не «лечение болезней» – является нормой.

Природноориентированная психология и психотерапия естественным путём направлена на интеграцию людей с Природой, развитие связей с ней в целом и на использование Природы как контекста и инструмента для психотерапии, в частности.

Чтобы понять, как работает Природноориентированная психология и психотерапия, представим психотерапию как процесс, при котором человек открывает дверь в свой «внутренний мир» и обучается эффективно взаимодействовать с ним, изучая, наполняя, корректируя его форму и содержание.

Чтобы эту дверь открыть, нужен «ключ», обычно в психотерапии таким «ключом» является – взаимодействие с психологом. То есть в данной ситуации психолог – это посредник между человеком и содержанием его «внутреннего мира».

Природноориентированная психология и психотерапия пересматривает «правила игры» и трансформирует их, предлагая человеку иной контекст взаимодействия, то есть – иной «ключ».

Взаимодействуя с Природой, человек устанавливает с ней связь, которая, в свою очередь, является проводником во «внутренний мир» человека, к осознаваемой и бессознательной его частям. Таким образом роль посредника в виде психолога максимально снижается, поскольку её берёт на себя взаимодействие с Природой (её формами, элементами и метафорами).

Безусловно, в идеальном варианте психолог необходим, выполняя функции обеспечения внешней безопасности внутренних процессов и динамической обратной связи, однако, ситуации в жизни, требующие помощи психолога, редко попадают под определение «идеальных», в то время, как систему Природноориентированной психологии и психотерапии при желании и необходимости можно использовать самостоятельно, поскольку, в отличие от психологов, природное пространство постоянно и повсеместно доступно.



Освоение и получение результата при самостоятельном применении Природноориентированной психологии и психотерапии схоже с принципом телесных практик: если дать человеку последовательности правильного выполнения, то чем чаще он будет ими пользоваться, тем лучше у него будет получаться.

То есть, чем больше человек будет пробовать выполнять различные техники Природноориентированной психологии и психотерапии, тем лучший эффект он сможет получать, перейдя со временем к произвольному и осознанному их использованию. Это обуславливается именно тем, что в процессе терапии основным посредником между человеком и его «внутренним миром» будет не психолог, а взаимодействие с природным пространством.

И чтобы добиться произвольности и эффективности, человеку необходимо осваивать и развивать навыки самонаблюдения, самочувствования, перевода/расшифровки/адаптации внутренних образов/ощущений/сигналов тела в формализованные мыслительные конструкции, ведь Природа говорит не на языке людей, а на языке чувств и образов. Для этого в Природноориентированной психологии и психотерапии разработаны практики, позволяющие человеку развивать эти способности через развитие контакта со своим телом.

Природноориентированная психология и психотерапия по сути – системная практика, в плане своего психологического инструментария – она выполняет функцию диагностики, коррекции и профилактики проблематик психологического спектра, но даже если техники и процедуры подхода выполнять без терапевтических целей, то будет достигаться другой эффект – восстановление, поддержание и развитие связей человека с Природой, утрата которых, в виду особенностей устройства Общества, и является причиной возникновения проблематик психологического спектра.

Созданные техники, практики и процедуры, именно с точки зрения техник и процедур – простые и обычные, то необычное, что обеспечивает результативность и эффективность Природноориентированной психологии и психотерапии – это Природа и взаимодействие человека с ней. Этот исцеляющий и развивающий ресурс не в состоянии восполнить или заменить ни одна психологическая система, тогда как в Природноориентированную психологию и психотерапию этот ресурс вписан изначально и являются составной частью терапевтического процесса.

### 1.7. Принцип «позитивного слияния» с Природой

Так исторически сложилось, что в психотерапии под «слиянием» обычно понимают деструктивный и негативный процесс, однако, в Природноориентированной психологии и психотерапии именно «слияние» является одним из важнейших факторов, обуславливающих эффективность технологии, её простоту и доступность, а потому вводится уточнение «позитивное»; речь о «позитивном слиянии» с Природой.

«Позитивное слияние» с Природой - это **совокупность способа отношения**, выражающегося в восприятии и мышлении, при котором идея единства и неразрывной связи человека с Природой становится опорой, вектором развития и «точкой отсчёта»; **и действий**, то есть комплексного процесса наполнения человеком жизни, направленных на сближение с Природой и реализацию помогающего ресурса связи с ней в качестве практики.

Природноориентированная психология и психотерапия создаёт и предлагает контекст и инструмент для осуществления «позитивного слияния» с Природой на основе своих техник и процедур.

Появился и выделился данный принцип, как симметричный ответ на принцип противопоставления человека и Природы, на основе которого построено современное Общество, что как на психическом, так и на инфраструктурном уровнях, привело к созданию дистанции между людьми и

остальным живым миром. А это привело к фактической неспособности использовать связь с Природой в качестве помогающего и исцеляющего ресурса.

Связь с Природой – является базовым уровнем организации жизни как явления. Восстановление и развитие этой связи – одна из главных задач каждого человека, если иметь в виду аспект здоровья и благополучия.

Применительно к процессу психотерапии это означает, что при помощи «позитивного слияния» с Природой происходит коррекция и профилактика проблематик психологического спектра.

### 1.8. Концепция противопоставления Человека и Природы

Противопоставление человека и Природы в модели Общества заключается не только в непосредственной ликвидации природного пространства и доступа людей к нему; не только в ограничениях и искажении восприятия и мышления через пропаганду идей о том, что связь с Природой не имеет значения, если она не направлена на извлечение ресурсов ради выгоды. Эти механизмы безусловно действуют и формируют психическую реальность людей, но... Главным образом концепция противопоставления людей и Природы происходит на уровне организации процессов повседневной жизни и требований, предъявляемых человеку.

Вопреки природным ритмам и циклам, в частности суточным и годовым, обязательным условием эффективности человека в Обществе, является идея, что люди должны фактически 24 часа в сутки 7 дней в неделю быть на максимуме своих сил, сосредоточения, возможностей и способностей. Под эти требования создана доминирующая форма труда. Если человек не соответствует этим требованиям, то он не сможет заработать денег.

Такая ситуация ведёт к перенапряжению и в результате к депрессиям, зависимостям, росту самоубийств, росту хронических заболеваний, росту уровня агрессии и насилия в Обществе, а также к ранней смертности от инсультов и инфарктов.

Человек прежде всего – биологический вид и по определению не может находиться на максимуме сил и напряжения всегда. Человек зависим от ритмов и циклов, он функционирует на их основе. А ритмы и циклы представляют собой процессы накопления и расходования сил, с точками максимального накопления и расслабления, и максимального расходования сил и напряжения.

В Природе ничего и никогда не может быть постоянно на максимуме и человек не исключение. Любые систематические искажения природных ритмов и циклов неизбежно ведут к сбоям в организме, а при хроническом варианте – к его разрушению.

Современное Общество предъявляет искажающие требования по умолчанию и именно следование этим векторам и целям заявляется критерием успешности человека.

Сформированы эти требования именно в таком виде потому, что:

1. во-первых, основная роль человека в Обществе – это роль «раба». А для удобства управления, «раб» должен быть всегда занят, всегда находиться в состоянии напряжения и нехватки ресурсов;
2. во-вторых, Общество существует за счёт и на основе искусственных процессов экономики, ритмы и циклы которой никак не зависят от суточных или годовых природных ритмов и циклов. Финансовые потоки, основанные на числах не являются объектами живого мира, это условные категории, которые существуют в абсолютном и идеальном пространстве

экономических моделей, управляют которыми алгоритмы. Что создаёт ситуацию, при которой живыми людьми управляют виртуальные механизмы.

И за счёт того, что Общество построено на основе искусственных циклов и ритмов экономики, именно они становятся базой, формирующей требования к людям. В этом и выражается основная логика механизма концепции противопоставления человека и Природы, распространяя который, Общество искажает психические процессы людей. А уже физическая оторванность от Природы на уровне инфраструктуры городов, отсутствия у людей привычки и навыков бывать в природном пространстве и взаимодействовать с ним – это по сути вторичные и дополнительные механизмы, расширяющие и усиливающие противопоставление человека и Природы на физическом уровне.

### 1.9. Контекст применения в Природноориентированной психологии и психотерапии взгляда на личность и модели устройства Общества

Природноориентированная психология и психотерапия не содержит массивной внутренней теории, на основе которой осуществляется терапевтический процесс, поскольку она создавалась как инструмент для людей, все её базовые принципы просты и лаконично описаны. Кроме того, Природноориентированная психология и психотерапия – ориентирована на самостоятельную практику, а потому в ней и не должно было быть обширного теоретического пласта информации, без знания которого невозможно её использование.

Однако, в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии были созданы и позже встроены в контекст терапевтического процесса: взгляд на личность «Квантовый человек» и модель устройства Общества.

Эти материалы являются расширяющими, но не определяющими функционал Природноориентированной психологии и психотерапии. Это значит, что как психолог, так и любой человек, пожелавший воспользоваться помогающим ресурсом Природноориентированной психологии и психотерапии, может сделать это полностью отказавшись от использования, созданных в её рамках информационных материалов, либо заменить их теми, которые больше подходят лично ему.

Взгляд на личность и модель устройства Общества были созданы как дополнение технологическому функционалу и являются его частью. Цель их создания – расширить понимание человека о том, как адаптировать и оптимизировать свои цели и действия в реальности, направленные на развитие, которые возникли в процессе психотерапии.

Эта цель базируется на понимании, что человек, являясь биологической системой, также является частью социальной системы, где он существует как личность, и само Общество является организованной определённым образом системой, в которую вписан человек как личность, занимая определённое место и выполняя ряд функций.

Одна из ключевых проблематик, снижающих эффективность, а главное возможность долговременного эффекта психотерапии – рассмотрение человека изолированно, как бы вне контекста всей его жизни, то есть вне того, что он является частью Общества и что это Общество определённым образом воспринимает его как личность, воздействует, предписывает функционал и создаёт условия для развития.

Таким образом даже если в процессе психотерапии, которая изолирует человека от окружающего мира полностью, за счёт концентрации на контакте с терапевтом и акцентировании на проблемной ситуации, с которой проводится работа, произойдёт ситуативное облегчение психологического состояния и человек получит позитивный результат от работы со специалистом, то по окончании

терапии он вернётся в прежние условия своей жизни, которые никак не поменялись и произойдёт столкновение новых желаний и состояний человека с фактом того, что правила и форматы Общества, а стало быть и возможности человека, остались прежними.

Следствием такого столкновения, как правило, становятся рецидивы прежних и появление новых проблематик психологического спектра, поскольку весь запас сил, который человек получил в ходе терапии, ему приходится расходовать не на развитие, а на борьбу, что рано или поздно вновь ведёт к состоянию нехватки психологических ресурсов, таким образом круг замыкается. Именно в этой схеме одна из фундаментальных причин отсутствия долговременного эффекта психотерапии.

Природноориентированная психология и психотерапия предлагает вариант решения данной проблемы, вводя взгляд на личность и модель устройства Общества, которые описывают систему отношений, в которые включён человек. И это создаёт для него возможность прогнозирования целей и планов по качественному преобразованию жизни, которые у него могут возникнуть в процессе психотерапии.

Введение этих материалов в терапевтический процесс осуществляется через предоставление базовой информации для самостоятельного освоения в удобной форме, не отнимая время непосредственно терапевтических сессий.

## Глава II Взгляд на личность «Квантовый человек»

Взгляд на личность, созданный в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии, получил название «Квантовый человек». Содержательно она раскрывает комплексный подход к современному пониманию человека как личности.

Взгляд последовательно раскрывает содержание понятия Личность; основные критерии и условия развития Личности; даёт представление о стадиях Личности; о мотивации Личности; о психологическом здоровье и психологических нарушениях; формулирует подход к психотерапевтическому воздействию.

Ниже каждый из компонентов теории будет освещён в краткой форме.

### 2.1. Раскрытие названия «Квантовый человек»

«Квантовый человек» - название, которое никак не связано с так называемой «квантовой психологией» или с соответствующим направлением теоретической физики; название метафорическое и отражает авторские рассуждения в рамках выражения «аналоговый человек в цифровую эпоху», суть которого в том, что есть условно «устаревшие» (аналоговые) люди, предпочитающие взгляды и технологии прошлого, а есть люди «современные» (цифровые), которые направлены на применение в жизни всего самого передового.

Дополнив данную метафору психологическим контекстом и расширив её, «Квантовый человек» - это человек новой формации, чьё наполнение жизни отражает переходный путь от потребления и обладания к развитию и созиданию, чьими базовыми ценностными смыслами являются познание, общение с другими людьми и Природой, реализация понимания жизни как творчества.

Появление «Квантовых людей» связывается с необходимостью преодоления структурного цивилизационного кризиса.

### 2.2. Содержание понятия Личность

Отправной точкой рассуждений является мысль о том, что люди не являются личностями с рождения и не все становятся личностями в процессе жизни.

Личность – категория не природная, а социальная, человек как личность может существовать только в Обществе. Однако то, кем видит человека социальная среда, зависит от реализуемой в данный момент модели Общества.

С опорой на критерии личности и описание модели Общества, которые будут изложены ниже, формируется вывод, что сейчас люди не являются личностями в полном смысле и потенциале.

Выделяется следующее определение понятия Личность. Личность – человек, прошедший индивидуальный трансформационный процесс, освоивший навыки Выбора и Контроля по наполнению жизни, навык «позитивного слияния» с Природой, и реализующий жизнь как процесс творчества.

### 2.3. Критерии Личности

Были выделены следующие критерии Личности:

1. «Контроль и Выбор»;
2. «Позитивное слияние» с Природой.

«Контроль и Выбор» как критерии выделяются на основе идеи, что человек может быть полноценной личностью лишь при возможности и практике произвольности и осознанности.

Под «Контролем» – понимается функциональная способность человека отделять себя из общей массы, осознавая разницу между «моё» и «навязанное мне» как на уровне внутренних категорий, так и на уровне внешнего поведения.

Под «Выбором» - понимается функциональная способность человека осуществлять непосредственно свои собственные выборы, основанные на внутренних смыслах, по наполнению жизни желаемыми состояниями, общением и деятельностью в максимально возможном объёме.

«Контроль и Выбор» как произвольные навыки начинают формироваться при осознании человеком качественной разницы, между внутренним образом и пониманием себя, жизни и смыслов, и внешними условиями, которые по умолчанию встраивает социальная среда.

«Позитивное слияние» с Природой – данный критерий выделяется на основе идеи, что человек одновременно является частью социального мира, где он выступает как личность и мира природного, в котором он является одним из множества биологических видов.

Чтобы стать полноценной личностью, человеку необходимо осознавать, объединять и развивать целостное восприятие себя, потому что намеренное отрицание или попросту незнание об одной из базовых форм идентичности, например, о единстве и неразрывной связи с Природой, неминуемо ведёт к искажению и невозможности полноценно и эффективно адаптироваться, и развиваться.

«Позитивное слияние» с Природой может проявляться комплексно, на информационном уровне, формирующем и расширяющем общее представление человека, и на уровне системных практик.

Системные практики могут носить бытовой характер, например, через регулярные прогулки, походы, занятие физической культурой на открытом воздухе и садоводство, а могут быть и целенаправленным процессом, например, в виде психотерапевтического процесса, предлагаемого «Природноориентированной психотерапией».

Проявление совокупности трёх вышеобозначенных критериев, позволяет говорить о том, что человек находится на пути становления личностью. Однако на сегодняшний день у большей части людей данные критерии либо минимально проявлены, либо полностью отсутствуют, что и позволяет утверждать, что по сути, даже находясь в Обществе, современные люди не являются личностями.

### 2.4. Условия развития Личности

В качестве условия развития личности выделяется разворачивание во времени и пространстве жизни неопределимого на данный момент биологического механизма, который у одних людей срабатывает, у других – не срабатывает. Изучение данного механизма на уровне организма – является одной из исследовательских задач в будущем.

Являясь частью животного мира, люди от рождения содержат в себе «природную энергию», которая лежит в основе всего развития, социального развития в том числе. Однако социальная среда с момента рождения человека через свои механизмы, начинает подавлять «природную энергию», замещая её своей, искусственной. Таким образом человек теряет доступ к возможности развития и самосознания, при этом в него встраивается набор программ, определяющих его смыслы и функционал, которые выгодны той модели Общества, в которой человек живёт.

Но «природная энергия» не исчезает навсегда, она вытесняется в бессознательную часть психики и там накапливается. После чего в какой-то момент времени и срабатывает тот самый «неопределимый механизм», который позволяет «природной энергии» начинать просачиваться обратно, запуская процессы познания и развития, за счёт которых человек начинает осваивать «Контроль», «Выбор» и «позитивное слияние» с Природой.

Таким образом, если этот механизм сработал, то в месте соприкосновения природной и социальной энергий – создаётся «точка давления» и какое-то время внутри человека идёт борьба. И если побеждает «природная энергия», то человек осуществляет переход к новым качествам и возможностям в плане самопознания, самореализации, понимания устройства Общества, значимости связей с Природой.

Срабатывание этого механизма и есть – главное условие развития личности. Познавательный, исследовательский и творческий интерес, выражающийся в расширении информированности и освоении различных практик – способствует активации процесса перехода от «не личности» к личности, но не гарантируют его.

Природноориентированная психология и психотерапия в данном случае выступает инструментом, при помощи которого человек может способствовать тому, чтобы запустить в себе этот механизм. А поскольку Природноориентированная психология и психотерапия является ещё и практикой, которую можно использовать самостоятельно, то это делает её дополнительным преимуществом и фактором, облегчающим исследовательские и переходные процессы.

## 2.5. Стадии Личности

Выделяются три стадии, на которых может прибывать человек относительно себя как личности.

### 1. стадия «Личность «Внешней среды»

«Внешняя среда» - это совокупность социальных институтов и систем, оказывающих на человека формирующее и контролирующее влияние.

Стадия «Личность Внешней среды» - предполагает, что хотя человек включён в Общество, но в рамках рассматриваемого взгляда, личностью не является, поскольку всё наполнение его жизни осуществляется «Внешней средой». На этой стадии человек ровно такой, каким он ей выгоден. Отсутствуют навыки «Выбора и Контроля», информированность об устройстве Общества, «позитивное слияние» с Природой. Человек представляет из себя «шаблонную заготовку». Именно на этой стадии формируются все проблематики психологического спектра.

Это базовая стадия личности, с которой начинается путь каждый человек, поскольку эта стадия наступает сразу после рождения. Однако, большинство людей всю жизнь проживает, находясь именно на этой стадии.

## **2. стадия «Личность процесса»**

Данная стадия предполагает начало движения по пути к становлению личностью. Это стадия активных исследовательских и трансформационных процессов, переработки проблематик психологического спектра. Именно здесь происходит базовое освоение навыков «Выбора», «Контроля», «позитивного слияния» с Природой, начало понимания процесса жизни как творчества. Стадия знаменуется активным процессом создания себя и отстаивания себя во взаимодействии с «Внешней средой», через которое реализуются собственные смыслы и желания.

Эта стадия может наступить в любой момент жизни, но не ранее 25 лет. Её длительность предсказать невозможно, поскольку трансформационные процессы слишком индивидуальны.

## **3. стадия «Собственно Личность»**

Это финальная стадия, достигая которую, человек становится личностью и раскрывает свой потенциал. Стадия характеризуется максимальной степенью освоения «Выбора» и «Контроля» в плане наполнения жизни, развитием глубокого слияния с Природой на информационном и практическом уровнях, максимально возможной переработкой проблематик психологического спектра, заложенных «Внешней средой» ещё на первой стадии, а также полноценной реализацией понимания жизни как процесса творчества.

Переход к этой стадии не имеет прямой связи с каким-либо возрастом.

## **2.6. Мотивация Личности**

Мотивация личности будет рассмотрена согласно выделенным ранее стадиям личности, на которых может прибывать человек.

Мотивация – это сформированные смыслы, которые являются опорой для человека при выборах, принятии решений и совершении действий.

### **1. Мотивация «Личности «Внешней среды»**

Исходя из характеристик стадии «Личности «Внешней среды», которые были обозначены выше, как таковой собственной мотивации у человека на данной стадии нет. Мотивационную сферу полностью формирует, наполняет и контролирует «Внешняя среда». Таким образом смыслы, с опорой на которые живёт человек, идут не «изнутри наружу», а «снаружи внутрь», что делает людей максимально управляемыми и зависимыми. По сути их решения и поведение определяются «социальными условными рефлексам», которые в людях вырабатывает «Внешняя среда».

Наличие и развитие в людях реальной мотивации – является фактором напряжения и возможной дестабилизации существующей модели Общества. Поэтому Общество как система – препятствует этому.

### **2. Мотивация «Личности процесса»**

Опираясь на характеристики данной стадии личности, можно заключить, что собственная мотивация у человека начинает формироваться именно здесь. Разворачивание во времени процесса и механизма, запускающего поисковую и трансформационную активность в человеке,



приводит и к началу формирования собственных смыслов, идущих «изнутри наружу». Такое формирование идёт через пробы и ошибки, но итогом является выработка мотивационной системы и системы адаптации с опорой на познание и созидание.

### **3. Мотивация «Собственно Личности»**

Характеристики стадии «Собственно Личность» приводят к выводу, что именно здесь человек в максимальной мере обретает настоящую мотивацию, то есть полностью сформированную и отработанную смысловую опору, являющуюся вектором принятия решений, выборов и действий. Выражается такая опора в виде базового принципа «Жизнь – это путь творчества». Где творчество понимается не только как художественная или научная деятельность, но и как общение, познание реальности, совершенствование существующего или создание нового. Обретение настоящей мотивации – позволяет человеку стабилизировать и уравновесить своё психологическое состояние; избавиться от необходимости находиться в постоянном напряжении и борьбе, освоив принципы цикличности и достаточности процессов.

«Принцип цикличности» состоит в представлении о процессах жизни и деятельности как о пути, разделённом на ключевые этапы: отдых и накопление сил, начало расходования сил, максимальное приложение усилий, завершение активности, получение результатов и подведение итогов. После чего вновь наступает период отдыха и начинается новый цикл.

«Принцип достаточности» состоит в осознании и умении действовать через баланс в объёме, интенсивности и длительности каких-либо процессов и аспектов наполнения жизни; понимая, что избыточность, как и недостаточность – приводят к проявлению проблематик психологического спектра.

Важным механизмом, помогающим формировать внутреннюю мотивацию, является целеполагание. Можно представить развёртывание этого механизма в виде последовательных шагов:

1. Уловить отдельные фрагменты образа и ощущения относительно какого-либо важного для человека объекта/явления, сформировав мечту/идею;
2. Затем мечту перевести в желаемый образ, поняв, как должна выглядеть мечта в идеальном виде;
3. Затем образ желаемого результата сопоставить с физической реальностью, сформулировав цель;
4. Согласно цели выработать задачи, составляющие план реализации;
5. На основе плана осуществить действия по достижению цели;
6. Получить результаты, подвести итоги и сделать выводы, завершив цикл.

Организуя рассуждения, принятия решений и действия через механизм «целеполагания», человек осваивает ряд ключевых для себя как личности навыков, включая «Выбор и Контроль», а также умение работать с информацией, на основе которого проявляется возможность адаптироваться и прогнозировать результаты деятельности.

## **2.7. Психологическое здоровье и психологические нарушения**

Психологическое здоровье в рамках взгляда на личность «Квантовый человек» понимается сквозь призму возможности человека быть:

- целостным в плане знаний и опыта взаимодействия с самим собой, существующей моделью Общества и Природой;
- адаптивным к изменениям;
- способным к прогнозированию;

- развиваться через действия в социальном пространстве;
- преодолевать проблематики психологического спектра и осуществлять их профилактику, самостоятельную профилактику в том числе.

Таким образом психологическое здоровье является не абстрактной или философской категорией, а навыком, связанным с освоением ряда процессов и практик, основанных на систематизации жизни и переходу к её осознанному управлению и направлению.

Психологические нарушения, которые Природноориентированная психология и психотерапия обозначает как «проблематики психологического спектра», возникают в результате дезадаптации человека по всем вышеобозначенным аспектам, что приводит к искажению понимания устройства себя и жизни в целом.

Базовым же фактором, формирующим проблематики психологического спектра является модель Общества, направленная на противопоставление человека и Природы, жёстко действующая «снаружи внутрь». Все остальные факторы искажения и расщепления психологического здоровья – последовательно наслаиваются на действие концепции противопоставления.

Как общий итог – абсолютно все люди на сегодняшний день имеют проблематики психологического спектра, у многих такие проблематики носят хронический характер, что обуславливает острую необходимость:

- во-первых, в появлении технологий психологической помощи, которые можно использовать самостоятельно;
- во-вторых, в фундаментальном пересмотре модели устройства Общества и места человека в нём.

Однако Природноориентированная психология и психотерапия видит возможность для человечества в долговременной перспективе прийти к уровню, который можно охарактеризовать, как «абсолютное психологическое здоровье», но для этого нужны комплексные изменения как в системе познания, так и в организации Общества.

Именно состояние здоровья, а не процесс «лечения болезней» видится естественным результатом развития людей.

## 2.8. Подход к психотерапевтическому воздействию

Чтобы способствовать процессу становления личностью, осуществлять коррекцию и профилактику проблематик психологического спектра, делая это наиболее естественным и эффективным путём, в качестве подхода к психотерапевтическому воздействию и предлагается – Природноориентированную психологию и психотерапию, как инструмент, технология и система.

Суть Природноориентированной психологии и психотерапии заключается в:

- активации исследовательских и трансформационных процессов;
- расширение информированности об устройстве Общества, роли и функций человека в нём;
- освоение «позитивного слияния» с Природой;
- развитие «Выбора и Контроля» по наполнению жизни;
- формирование внутренней мотивации с опорой на понимание жизни как расширенного процесса творчества.

Опираясь на общую логику рассмотрения человека как личности, важным видится создание возможности самостоятельного использования психотерапевтического инструментария в дополнение к возможности работы со специалистом, а также введение образовательной функции в процесс психотерапии.

## 2.9. Понимание Сознания в Природноориентированной психологии и психотерапии

Чаще всего в психологии рассуждения о Сознании носят философский и абстрактный характер в силу нематериальности предмета обсуждения, однако, Природноориентированная психология и психотерапия является прикладной системой, направленной на активные познавательные и трансформационные процессы даже в своей описательной части.

Человек как личность и Общество как система существуют и имеют возможность развиваться только потому, что существует уникальный механизм, который люди называют – «Сознание». Но, что же это такое?

Природноориентированная психология и психотерапия предполагает, что «Сознание» - это форма энергетической технологии, которая является продуктом биоинженерии, созданная с целью направленной трансформации видов.

В этой логике человек понимается как гибридный вид, тело которого – оболочка, эволюционно развивавшаяся на Земле, а «Сознание» – это внешняя технология, которая была встроена в эту оболочку кем-то извне.

Предположительно, «Сознание» появилось у человека как вида в какой-то исторический момент одновременно, сразу в своей конечной форме. Более того, возможности и способности, которые были в тот момент доступны – намного уровней превышали способности и возможности современных людей. Имеются в виду способности взаимодействия напрямую с базовыми категориями организации Жизни: Энергия, Материя, Время, Пространство, Гравитация и т.д. Взаимодействие со всеми этими процессами и явлениями являются функциями «Сознания» как технологии и встроены в него.

Однако в какой-то момент произошло то, что заблокировало доступ людей к использованию расширенных способностей «Сознания», хотя сами эти способности по-прежнему сохранились на уровне строения головного мозга и в ДНК. И одна из задач человечества – вновь освоить этот функционал.

Подобное понимание «Сознания» ставит множество вопросов для исследований и практики, ответив на которые, люди смогут выйти на абсолютно новый по качеству уровень развития, который является изначальным потенциалом.

## Глава III Модель устройства Общества

### 3.1. Сравнение характеристик базовых компонентов действующей и новой модели устройства Общества

Общество – это внешняя для человека как личности система, которая является структурированным и управляемым механизмом. Чтобы у человека формировалась возможность развиваться как личности и преодолевать проблематику психологического спектра, в качестве одной из ключевых основ, ему необходимо иметь представление о том, как устроена та модель Общества, в которой он живёт. И, что не менее важно, как может измениться Общество в позитивном направлении, если люди приложат целенаправленные усилия.

Для формирования такого представления людей об Обществе, в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии было сформулировано собственное видение существующей сейчас модели Общества, а также новой, более эффективной модели, основанной на идее развития. Однако речь не идёт об идее моментальной смены одной модели на другую, речь идёт о гипотетическом сценарии, который видится оптимальным и эффективным, и реализация которого возможна в долгосрочной перспективе, которая технологически отодвинута во времени от сегодняшнего дня минимум на 100-150 лет.

Ниже будет раскрыто содержание и принципы предлагаемой новой модели устройства Общества на основе краткого сравнительного описания с ныне существующей моделью.

Последовательно будет рассмотрено наполнение базовых для любой модели Общества компонентов и характеристик, среди которых выделяются:

1. Уровень власти и управления;
2. Место человека в Обществе;
3. Политическая система;
4. Денежная и банковская система;
5. Вооружённые силы и правоохранительные органы;
6. Церкви и религии;
7. Образование и воспитание;
8. Наука и технологии;
9. Семья и отношения;
10. Форма труда;
11. Спорт высших достижений.

#### 3.1.1. Уровень власти и управления

Употребляя слово «Общество», имеется в виду не какая-то конкретно страна или регион, а совокупность всех мировых стран и людей, в них живущих.

В противовес нынешнему пониманию власти как самоценности, как высшего достижения и объекта обладания, в новой модели устройства Общества предлагается совершить качественный переход к пониманию и восприятию власти и управления просто как временной выполняемой функции.

В совокупности с изменением ряда других компонентов Общества, в частности, формы труда, осуществление функции власти и управления видится в большей степени номинальной.

Нынешний уровень власти и управления Обществом – это во-первых, наднациональные и надгосударственные экономические элиты, осуществляющие управление «из тени», являющие собой самопровозглашённую глобальную надстройку над всеми, реализующие идеологию стирания границ, поскольку являются собственниками ключевых добывающих, производящих и распределяющих сфер; во-вторых, власть и управление «официального уровня», в виде глав государств и политических систем, обладающая на деле минимальными реальными полномочиями, реализуя через свою риторику и действия – цели глобальной надстройки, создающей общемировые процессы и динамики, что по форме напоминает – волны. Эта глобальная управляющая надстройка – даёт толчок какому-то процессу/явлению в отдельной стране/регионе и дальше происходит раскрытие этого процесса, будто нарастание волны. За всем этим происходит наблюдение, возможно, коррекция в некоторых случаях и конечно же – получение выгод со стороны глобальной надстройки.

Новая модель предлагает последовательный переход к более локальному уровню организации. Управление и организация Общества видится на основе формата полнофункциональных «малых городов» (численностью до 300 000 человек), возможно объединённых, возможно не объединённых в государства, власть и управление в которых осуществляются специально подготовленными людьми, когда функция управления в максимальном объёме дополнена автоматизацией процессов.

### 3.1.2. Место человека в Обществе

Нынешняя модель Общества является глобальной и вне зависимости от конкретного государства, отводит человеку как личности в нём одинаковое место и сейчас это место – «раба»... трудового, и экономического.

Современная форма «рабства» - вынужденно-добровольная и определяется невозможностью человека управлять главным фактором, определяющим свободу – временем своей жизни и наполнением её содержанием. Это обуславливается фундаментальной зависимостью людей от необходимости работать, чтобы получать деньги.

Новая модель устройства Общества предусматривает качественное изменение места человека как личности с «раба» на «человека, познающего и развивающегося».

### 3.1.3. Политическая система

Современные политические системы – являются локальным идеологическим уровнем управления, при помощи которого глобальная управленческая надстройка остаётся «в тени».

Любые политические системы – инструменты искусственного сдерживания и контроля. Вне зависимости от наименования той или иной политической системы, сейчас человек в ней фундаментально воспринимается как «раб», а в нынешних политических процессах реализуется принцип «выбор без выбора». Когда между партиями в сути своей – нет никакой разницы, а сама политическая система – имеет минимальные полномочия для принятия реальных решений.

Новая модель устройства Общества в силу пересмотра понимания власти и управления, предполагает отказ от текущего принципа наполнения политического поля в сторону снижения значимости и роли политиков и партий как таковых, что достигается комплексной коррекцией компонентов Общества и прежде всего – технологического цикла.

#### 3.1.4. Денежная и банковская системы

В нынешней модели Общества деньги и банковская система – являются базовой платформой, опираясь на которую, осуществляется управление людьми как «рабами». Только благодаря деньгам и банковской системе такая форма управления в принципе возможна.

Сейчас люди полностью зависимы от фактора денег, от необходимости их зарабатывать, чтобы покупать товары и услуги, и чтобы выплачивать кредиты. Создан зацикленный сценарий, из которого в настоящий момент выхода нет.

Нет этого выхода, поскольку деньги, точнее – право их производить, принадлежат не государствам, а частным лицам, у которых правительства заказывают определённое количество денег, а затем выкупают их. Современные деньги – это полностью виртуальные, условные единицы, у которых в физической реальности нет никакого эквивалента. Произошло это намеренно, когда теми самыми наднациональными элитами было принято и реализовано решение – отказаться от привязки курса валют и обеспечения денежных единиц – золотом, серебром и любым другим эквивалентом, имеющим физическое (материальное) воплощение.

Идеология денег держится, во-первых, на желании людей, имеющих право печатать деньги, продолжать это делать и укреплять свою абсолютную власть, во-вторых, из-за веры людей в незыблемость денег как основы общественного устройства по причине банального незнания и отсутствия альтернатив.

Новая модель устройства Общества предлагает отказ от денег и от банковской системы (по крайней мере на уровне физических лиц) за счёт двух главных факторов: 1. перехода к бесплатной возобновляемой энергетике; 2. полной автоматизации производств и исключения человека как фактора труда. Что делает все производимые блага – бесплатными и свободно распределяемыми. А в совокупности с локализацией организации Общества и пересмотром уровня власти и управления – делает возможным постепенный естественный отказ от денег.

#### 3.1.5. Вооружённые силы и правоохранительные органы

В настоящее время функционал Вооружённых сил и Правоохранительных органов искажён и подменён с защиты людей и законов, на, во-первых, защиту интересов правящих элит, во-вторых, как следствие, на фактически тюремный надзор и запугивание населения.

Подобное положение дел является следствием общей логики действующей модели Общества, поскольку иначе, чем через страх, невозможно управлять людьми как «рабами».

Новая модель устройства Общества предполагает в значительной степени автоматизацию Вооружённых сил и Правоохранительных органов в силу общего подхода к форме труда, а также возврат к первичным их функциям, то есть охране и защите населения в экстренных случаях.

#### 3.1.6. Церкви и религии

Религии и их социальные институты в виде церквей, наряду с денежной и политической системой – являются наиболее древними компонентами устройства Общества, а потому воспринимаются многими как обязательные и неотъемлемые.

В каком-то смысле это так и есть. Неотъемлемость и обязательность наличия в Обществе религий и в существующей модели определяется функцией, которую религии в ней выполняют, а именно: комплексный контроль, осуществляемый через страх. Контроль мыслей, чувств, поведения, и развития. Именно для этой функции религии и были созданы, как технология социального управления.

Кроме того, религия выполняет ещё и функцию заполнения пробелов системы познания, поскольку «вера» как категория по определению означает отсутствие знаний в каком-то аспекте организации жизни. По сути религии нужны тогда, когда в Обществе слабо развита физика. Физика – это система знаний о механизмах явлений Природы, включая уровень не только Природы планеты, но и расширенной Природы (космоса).

На основе данного понимания, новая модель устройства Общества предполагает отказ от религии и церкви, во-первых, за счёт изменения места человека в Обществе, а это приведёт к отсутствию необходимости в инструментах тоталитарного контроля и сдерживания, а, во-вторых, за счёт развития физики и заполнения естественным путём пробелов в системе познания.

В качестве формы общения и взаимодействия людей с Жизнью как высшим явлением, источником смыслов и творчества, может выступать общение и взаимодействие с Природой, в виде проведения людьми природных праздников или любых других форматов, которые человек организует для себя самостоятельно и на своё усмотрение.

Данный комментарий касается и остальных компонентов Общества, от которых предполагается отказаться, но поскольку религия для многих современных людей является вопросом чувствительным в плане критики, то необходимо подчеркнуть, что отказ от религий видится как социально-эволюционное явление, которое осуществляется без запретов, без насилия, не силовыми методами и исключительно по воле людей. Нужно понимать и то, что в подобные идеи закладывается иной уровень развития, осознания фундаментальных категорий, недоступный на сегодняшний день, а потому, смотреть на эти идеи из сегодняшнего дня, обладая лишь сегодняшними знаниями, осуждая их как «негативные» – заведомо ошибочно.

### 3.1.7. Образование и воспитание

Образование и воспитание – это те категории организации Общества, с которых оно начинается, именно там закладывается фундамент того, кем будут видеть люди себя и Мир, в котором живут.

Опираясь на восприятие человека как «раба», современная модель Общества соответствующим образом наполняет процессы воспитания и образования. То есть, выстраивая их на основе ограничения развития, творчества, реальных знаний, заменяя их либо заведомо искажёнными, либо и вовсе информацией религиозно-философского содержания, ликвидируя поисковую и познавательную активность, предоставляя выгодные для себя готовые ответы, критика и альтернатива которым не предполагается.

Кроме того, воспитание преднамеренно носит ускоренные темпы, чтобы создавать в максимально раннем возрасте функциональных «рабов» для существующей формы организации городского труда.

Также воспитание максимально изолировало родителей от возможности принимать участие в развитии, а централизованное образование выстроено по принципу «заучивание ради оценок», а

не по принципу познания и расширения представлений о процессах и явлениях мира. В результате чего, происходит конвейерное воспроизводство «шаблонных заготовок».

Новая модель устройства Общества предполагает пересмотр систем образования и воспитания.

При отказе от участия человека в труде и постепенном отказе от денежной системы, воспитание детей вплоть до школьного возраста предполагается максимально предоставить родителям и семейной системе. Содержание образования должно быть направлено именно на познание и развитие, с опорой на развитие воображения, эмоционально-чувственной сферы, мышления, устной и письменной речи, качественного освоения родного языка, включая аспекты его происхождения и смыслов.

Образование же вне школ должно стать постоянным процессом наполнения времени жизни, полностью бесплатным и доступным для всех в любом возрасте. Цель такого подхода к образованию – дать возможность людям расширять познания в любых интересующих сферах, делать это осознанно и полностью для себя, без необходимости получать оценки, а потом работать.

Именно в виду особой ценности и значимости для будущего качества жизни людей, процессы воспитания и образования не предполагается автоматизировать и исключать из них человека (воспитателя, родителя, преподавателя) как фактор труда.

### 3.1.8. Наука и технологии

Этот компонент организации Общества создаёт физическую инфраструктуру, которой Общество наполнено, определяет те возможности и инструменты, которые есть у людей для развития и для того, чтобы быть здоровыми.

Но, как и все компоненты Общества, направленность науки и технологий, зависит от вектора, который задаёт уровень управления и того места, которое отводится в Обществе человеку.

Поэтому в нынешней модели Общества наука и технологии носят отвлекающий и развлекающий характер. Прошедшие 40-50 лет тому наглядное подтверждение.

Массово интегрируются в жизнь технологии, исключительно сдерживающие познание и развитие, контролирующее время, максимально отвлекающие людей от того, что происходит в жизни, замещающие реальную исследовательскую активность, развлекающими аналогами. Особенно активно и агрессивно подобная стратегия реализуется последние 20 лет через «виртуализацию» аспектов жизни, включая общение и отношения.

А поскольку за технологиями стоит наука, то она также носит отвлекающий и развлекающий характер.

Таким образом Общество создаёт и наполняет инфраструктуру, рассчитанную на одиноких, разобщённых, пассивных, зависимых людей, которые мало что знают о себе, об Обществе, о Природе в целом, не имеют навыков системного познания и творчества.

Новый подход предполагает изменение подхода к науке и технологиям. Поскольку для качественного перехода к новой модели Общества необходимо решать ряд технологических задач, то в первую очередь наука должна сосредоточиться на освоении возобновляемых источников энергии, на максимально возможной автоматизации процессов производства, включая, например, строительство и переход к 3D печати полноценных зданий любой сложности.



Кроме этого, в плане более отдалённых перспектив, наука и технологии должны быть направлены на практическое освоение базовых категорий Мироздания, таких как Энергия, Материя, Пространство и Время.

### 3.1.9. Семья и отношения

За последние сто лет концепция семьи претерпела фундаментальные изменения. Для реализации глобализационных процессов и сосредоточения основной массы населения в городах, были систематически разрушены «родовые семьи» - это формат семьи, при котором несколько поколений живут вместе или рядом, занимаясь трудом и воспитывая следующие поколения.

Города в современном понимании слова, не предназначены для жизни «родовых семей», поэтому практически одновременно во всём мире, что и позволяет сделать вывод об управляемости данного процесса, в XX веке появилась «нуклеарная семья» - это пара и один или два ребёнка. Такой формат полностью подходит под условия городской жизни.

А начало XXI века принесло очередной этап изменений формата семьи. Последние десятилетия всё активнее реализуется идея отсутствия необходимости создания семьи и постоянных отношений. Нивелируется ценность семьи как явления, более того, наличие семьи приравнивается к ограничению возможностей успеха и наслаждения жизнью. Массово продвигаются идеи, что успешным можно стать, только если человек мобильный, свободный, живёт для себя и не имеет никаких обязательств.

Кроме того, воспитание и первичное образование как функции – полностью изъяты из семей и переданы внешним структурам, формирующим наполнение детей смыслами и информацией в том числе о роли семьи.

Новая модель устройства Общества основывается на идее возрождения «родовых семей» как формата, на создание постоянных отношений как ориентира. Что совершенно не имеет знака равенства с классическим патриархатом, религиозным укладом или иной формой ограничения прав и свобод людей в плане организации своей личной жизни. Знания о своём Роде и прямой контакт с ним – являются ресурсами, позволяющими в большей степени раскрывать свой потенциал.

### 3.1.10. Форма труда

Поскольку современное Общество опирается на технологию денег и банковской системы в качестве основных рычагов управления людьми, которые в рамках Общества рассматриваются как «рабы», то доминирующая форма и содержание труда – полностью соответствует тому, чтобы поддерживать функционирование данной системы как можно дольше.

В практическом смысле это означает, что доминирующая форма труда – направлена на максимальное вовлечение и задействование человека, с целью контроля времени его жизни. Для этого создаются и поддерживаются формы городского труда, которые уже в действующем технологическом цикле могли бы быть полностью автоматизированы. Также намеренно поддерживается участие людей во вредных и опасных процессах добычи и производства, включая строительство.

Нарушается главный принцип и фундаментальный смысл технического прогресса, при котором с развитием технологий доля труда человека должна снижаться. Современное мировое Общество таково, что при постоянном увеличении количества людей не только не сокращается время работы,

но оно лишь увеличивается. Более того, люди должны всё больше работать, при этом зарабатывают всё меньше.

Новая модель устройства Общества основывается на последовательном отказе от труда людей и переходе к «труду машин» во всех сферах, кроме воспитания и образования.

Люди же, заняв в Обществе иное место, место развивающихся и познающих личностей, перейдут к «труду сознания», что и означает понимание жизни как процесса общения и творчества.

Это становится возможным благодаря пересмотру уровня власти и управления, отказу от политической, денежной, банковской и религиозной систем, переходу на возобновляемые источники энергии и автоматизацию процессов добычи, производства, распределения и управления. Таким образом – время жизни людей будет возвращено им самим, а его наполнение будет осуществляться не из состояния вынужденности и обречённости, а из состояния достатка и творчества на основе собственных интересов.

### 3.1.11. Спорт высших достижений

Этот компонент современного Общества является одним из инструментов контроля поведения людей, их отвлечения и развлечения. По своему действию профессиональный спорт аналогичен религиям.

Спортсменам занятие спортом зачастую наносит непоправимый вред здоровью, а зрители попадают в замкнутый круг расходования своих ресурсов: времени, денег, эмоций, которые в это время не тратятся на общение, образование или творчество.

Спорт высших достижений в новой модели устройства Общества – видится ненужным. Игры должны стать просто играми, к которым обращаются, когда есть интерес.

В целом спорт должен быть заменён – физической культурой. Это набор систем, представляющих из себя многофункциональные телесные практики и системы, которые каждый человек сможет по желанию осваивать и использовать в контексте познания и освоения своего потенциала и для поддержания состояния здоровья.

## 3.2. Принцип организации инфраструктуры городов

Выше были обозначены основные компоненты, формирующие и наполняющие модель любого Общества. Но если уровень «Общества в целом» – это глобальный уровень и в большей степени абстрактный для понимания, то уровень города – это локальный и более доступный для восприятия уровень, и чтобы понять модель Общества, имеет смысл взглянуть на то, как устроены города изнутри.

Ниже будет рассмотрено устройство города в рамках существующей модели Общества, а затем представлен подход в логике предлагаемой новой модели.

То, как устроен город изнутри, что в нём есть, как оно расположено, что ближе к людям, что дальше от людей – не только определяет, что, как, когда, в каких объёмах, интенсивности и длительности будут делать люди, но и полностью отражает общее понимание и отношение актуальной на данный момент модели устройства Общества к людям и их месту в нём.

Современные города на уровне инфраструктуры устроены по принципу лабиринтов, по сути являющихся эквивалентом загонов для скота. Инфраструктурные объекты и транспортные пути расположены таким образом, чтобы держать человека в постоянном напряжении, отвлекая его пропагандой и развлекая его потреблением.

Куда бы человек не пошёл, первое, с чем он столкнётся, будут магазины, торговые и офисные центры, банки, церкви, кафе и рестораны. Опираясь на их количество и лёгкость доступа к ним, можно сделать вывод, что именно эти объекты, связанные с бесконтрольным потреблением, вынужденностью и пропагандой, являются основным содержанием внутреннего устройства современных городов.

В то время, как объекты помогающей и развивающей инфраструктуры, являются не только малочисленными, но и удалёнными от людей: библиотеки, развивающие центры, площадки для занятия физической культурой, образовательные и досуговые, театры, музеи, семейные учреждения, научные и исследовательские комплексы, планетарии и т.д.

Отдельным пунктом в современных городах нужно выделить – отсутствие открытых природных пространств. Не парковых зон, хотя мало и их, а именно доступных жителям города естественных природных пространств, что является фундаментальным для концепции противопоставления человека и Природы. В логике действующей модели Общества – Природа максимально отделяется и удаляется из жизни человека.

Также обращает на себя внимание агрессивная ночная иллюминация, которая препятствует нормальной работе суточных биологических ритмов людей, искажает их работу и работу головного мозга, поскольку для полноценного отдыха и восстановления организма, ночью должно быть темно.

И города устроены так не потому, что таковы потребности населения, а потому, что это выгодно уровню власти и управления, который реализует действующую модель Общества. Воссоздание «рабов» слабо развитых, постоянно уставших, больных, вынужденных много работать, плохо или избыточно питаться, употреблять стимуляторы (алкоголь, наркотики, таблетки, кофе), чтобы поддерживать функциональность - главная цель нынешней модели Общества, а инфраструктура города – инструмент в её достижении.

### **Концепция новых городов.**

Модель устройства Общества, созданная в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии, предполагает пересмотр не только внутренней инфраструктуры городов, но и самой их концепции.

В настоящее время города в целом и отдельные здания воспринимаются как некая самоценность, как объекты, наделённые особым символическим значением, будто это люди. Но с технической точки зрения город – это набор инфраструктурных объектов, в идеале направленных на создание комфортных условий для жизни и развития, а в самом простом понимании, город – это люди.

А потому сами по себе города или отдельные здания в них – не имеют самостоятельного значения или ценности, функция города – обеспечивать комфорт и безопасность, соответствовать запросам людей, а не подстраивать их под себя.

В новой модели Общества предлагается более утилитарное, нежели символическое отношение к городам и зданиям, которое будет выражаться в фундаментальной перестройке существующих и строительстве новых городов.

Трансформация предполагается за счёт перехода к 3D печати полнофункциональных зданий любой сложности или за счёт иных технологий, позволяющих быстро и без участия человека производить строительство. Таким образом города получают возможность адаптироваться под изменение технологического цикла и потребности людей, они станут похожими на конструктор, который можно конфигурировать по желанию.

Также модель Общества предусматривает переход к полнофункциональным (то есть способным обеспечить население всем необходимым самостоятельно) городам малого и среднего размера, численностью до 300 000 жителей.

Предполагается перевод энергосистемы городов на возобновляемые источники энергии и являться бесплатной для населения.

Транспортная система, включая личный и городской транспорт, видятся функционирующими полностью на основе электромобилей. А общая логика устройства города должна в целом способствовать передвижению пешком для решения большинства ежедневных бытовых задач.

Строительство «жилых зон» видится полностью малоэтажным, осуществляемым по принципу «один человек (семья) – один дом». Жильё при этом будет предоставляться в собственность каждому жителю города по достижению 21 года.

Города по форме предполагаются в виде окружности, разделённой на секторы/зоны, согласно своему функционалу таким образом, чтобы создавать условия, позволяющие развиваться, общаться, взаимодействовать с Природой и заниматься творчеством, что отражает понимание нового места человека в Обществе.

Изнутри такой город может выглядеть следующим образом:

1. В центре, в качестве своеобразного «ядра» находится - «Энергетический узел», вырабатывающий, накапливающий и распределяющий энергию по всему городу, а далее, кольцами вокруг этого узла располагаются;
2. «Зона автоматизированного производства и распределения», куда люди либо сами ходят за продуктами и вещами, либо откуда производится автоматизированная доставка на дом;
3. «Зона здоровья» - здесь располагаются объекты развивающей инфраструктуры, связанные с общением, образованием, медициной, отдыхом, физической культурой;
4. «Жилая зона».

В «зоне здоровья» и «жилой зоне» - люди будут проводить большую часть времени жизни, поэтому эти зоны в максимальной степени предоставляют доступ к природному пространству, будучи аккуратно в него вписаны.

### 3.3. Риски переходного этапа

Процессы фундаментального развития человечества, которые находят отражение в изменении модели Общества, всегда сопровождаются так называемым «переходным периодом», в процессе которого происходит разрушение старой системы и создаётся облик новой.

Любой «переходный период» является кризисным этапом, именно содержание такого кризиса является главным, но вместе с тем неотъемлемым риском, сопровождающим процессы развития.

При переходе к новой модели Общества наполнением главного риска является – значительное сокращение численности населения, приблизительно на 70-75% от нынешнего количества. Но затем численность населения начнёт восстанавливаться, но уже в полностью новой для людей

социальной реальности. Итогом станет появление людей новой формации, с кардинально иным, относительно нашего, уровнем знаний и технологий.

Подчеркну, что сокращение численности будет естественным, вызванным природными механизмами, а не насильственными путями.

Сокращение численности населения будет неизбежным следствием трансформационных процессов, в виду пересмотра роли людей в Обществе. Нынешняя модель Общества функционирует на основе идеи «люди – это рабы» и в соответствии с этой логикой, «рабов» нужно как можно больше.

Тогда как новая модель Общества предполагает восприятие людей, как свободных, занимающихся познанием и творчеством. Будет много людей, неспособных перейти на этот новый уровень понимания, содержания и организации жизни.

И поскольку процесс перехода от нынешней модели Общества к новой предполагается как процесс эволюционный, а не революционный, то снижение численности населения будет происходить планомерно и займёт по меньшей мере 100-150 лет.

Объём сокращения численности населения и длительность «переходного периода» будет зависеть главным образом от масштаба трансформационных процессов. Чем более глобальными они будут, тем больше времени потребуются на «переходный период» и тем значительно сократится численность населения.

### Вывод по теоретической части

Природноориентированная психология и психотерапия является не только прикладным инструментом и практической системой. В целях и направленности своего применения, она базируется и опирается на целостный взгляд на человека как личность и модель устройства Общества, в котором личность живёт и развивается. Раскрытие в рамках исследования информационной составляющей Природноориентированной психологии и психотерапии, позволяет наилучшим образом понять её суть, цели и отразить целостность.

Природноориентированная психология и психотерапия:

- содержит сформулированные группы задач, на решение которых направлена;
- даёт представление о причинах возникновения проблематик психологического спектра;
- предлагает технологию их разрешения;
- делает шаг в направлении увеличения уровня абстракции психотерапии как технологии;
- выделяет и корректирует роль психолога в процессе психотерапии;
- обозначает ряд форматов, в которых может применяться;
- содержит чётко сформулированный и отработанный инструментарий;
- не содержит сложной интерпретационной и анализирующей теории, от которой зависит результат терапевтического процесса.

Взгляд на личность «Квантовый человек» не является строго психологическим, а в большей степени социально-психологическим, направленным на понимание взаимодействия и взаимосвязи человека, Общества и Природы.

Взгляд отвечает на ключевые вопросы относительно человека как личности; его гипотезы и положения можно распространить на максимальное количество людей; он внутренне непротиворечив и согласован; содержит чёткие и последовательные рассуждения; открыт для практического рассмотрения, ставя массу неоднозначных вопросов для современной психологии. Каждый ознакомившийся с данным взглядом на личность, может лучше понять себя, своё

поведение и состояния, а также получить представление о перспективе и направлениях развития, двигаясь в которых, можно выстроить свою жизнь максимально эффективным образом.

Модель устройства Общества является логическим дополнением взгляда на личность и столь же внутренне согласованно, последовательно и открыто описывает базовые компоненты, составляющие любую модель Общества, которая меняет свой характер при различном наполнении, выделенных компонентов.

Взгляд на Общество носит практикоориентированный характер и предполагает не только описательные, но и конкретные технические решения для реализации тезисов, заложенных в модель. В частности, предлагается строительство новых или фундаментальная реконструкция существующих городов, согласно новым принципам. Что в свою очередь ставит множество прикладных инженерных и технических задач в плане обеспечения необходимых возможностей.

Теоретическая, а точнее – информационная составляющая Природноориентированной психологии и психотерапии - вводится не для трансляции своей точки зрения как единственно верной, а для базового описания существующей реальности и возможного вектора развития. Эта информация направлена в первую очередь на активацию познавательной и поисковой активности, чтобы тот, кто воспринимает эту информацию, задумался, проявил интерес и начал самостоятельно изучать процессы, идущие в Обществе и формирующие людей как личностей. Каждый человек имеет право прийти к своим выводам, в том числе отличным от приведённых, но чтобы сделать это – нужно начать задавать самому себе верные вопросы и научиться работать с потоком информации, чтобы находить ответы. Эти навыки являются основой – системного критического мышления, а также являются отправной точкой для творчества и развития.

Как представленный взгляд на личность, так и модель устройства Общества отражают в себе идею, объединяющую всю Природноориентированную психологию и психотерапию – идею динамического развития и цикличности.

Личность и Общество не являются статичными категориями, их невозможно зафиксировать, описав раз и навсегда, во времени они меняются. Факторов изменений множество, но главным является то, что всё живое меняется и Общество, являясь продуктом деятельности человека, также неизбежно меняется при изменении места человека как личности в Обществе и изменении технологического цикла.

Именно раскрывая взгляд на личность и Общество в их динамике, показывая отправную точку сегодняшнего дня, фиксируя проблематику и предлагая возможный (пусть тоже промежуточный) результат развития в достаточно отдалённом будущем – закладываются идеи возможности позитивного самостоятельного контроля и прогнозирования, представление о системном подходе при взгляде на формы и процесс организации жизни. Что в совокупности порождает поисковую и исследовательскую активность, развитие критического мышления, появление новых смыслов, внутренней мотивации, переходу к действиям, и возможно главному во всём этом: пониманию себя, связи с Природой и объединению с другими людьми, потому что без этого никакое развитие невозможно.

Современное Общество – это Общество потребляющих одиночек, а опорное видение Природноориентированной психологии и психотерапии – Общество созидающих вместе людей. Чтобы помочь в переходе из точки «А» в точку «Б» и была создана Природноориентированная психология и психотерапия, эффективность которой проверяется в данном исследовании.

Однако, как отмечалось выше, взгляд на личность и на Общество не оказывают влияния на возможность использования Природноориентированной психологии и психотерапии как системы. Любой человек может полностью отказаться от этих материалов, исключив их вообще или заменив

на те, которые ему больше подходят, но при этом функциональность техник и процедур – сохранится.

Это делает Природноориентированную психологию и психотерапию максимально открытой и адаптивной системой в плане информационного наполнения, хотя наличие собственной уникальной платформы является несомненным преимуществом.

## Глава IV Исследование

### 4.1. Общее описание исследования

Исследование проводилось с течение 5 лет, с марта 2014 по ноябрь 2018 года.

Место проведения исследования: Российская Федерация, Владимирская область, город Владимир.

База исследования: частная психологическая практика Ермакова Сергея Владимировича, автора исследования, а также разработчика технологии Природноориентированной психологии и психотерапии.

Количество участников исследования: 326 человек.

Половой и возрастной состав участников исследования: 209 женщин и 117 мужчин, в возрасте от 22 до 59 лет.

На участие в исследовании получено информированное согласие в устной форме. Никаких личных данных об участниках в материалах исследования не приводится, подробности контекста и содержания работы – не используются.

Общий зафиксированный объём исследования, измеряемый часами психотерапевтической практики, составил – 6311 (шесть тысяч триста одиннадцать) часов, где один час равен 60 (шестидесяти) минутам.

### 4.2. Обозначение базовой и дополнительных гипотез исследования

Исследование проводилось с целью комплексной оценки эффективности технологии немедицинской психологической помощи Природноориентированная психология и психотерапия в работе с проблематиками психологического спектра.

Введение уточнения «немедицинская», что означает – не применяющаяся к болезням и нарушениям, а также не использующая какие-либо медицинские процедуры и препараты, по отношению к технологии Природноориентированная психология и психотерапия, обуславливается множественной трактовкой термина «психотерапия», как в национальной, так и международной практике.

Также принципиальное уточнение состоит в том, что проводимое исследование не является клиническим, то есть не ориентировано на медицинские стандарты определения эффективности и результативности, именно в виду того, что объект исследования – технология Природноориентированной психологии и психотерапии - является неклинической (немедицинской) системой, а потому оценка и проверка её эффективности осуществляется в логике экспериментальной психологии.

Согласно цели исследования, был выделен ряд гипотез для проверки, среди которых главная, звучащая следующим образом:

Совокупность информационной составляющей Природноориентированной психологии и психотерапии, куда входят взгляд на личность и модель устройства Общества и практической её составляющей, куда входят техники, практики и процедуры, эффективна в работе с проблематиками психологического спектра.

И группа вторичных гипотез, дополняющих и расширяющих главную:

- Применение технологии Природноориентированной психологии и психотерапии позволит сократить объём времени и значимость психолога внутри психотерапевтического процесса, скорректировав тем самым роль и функции специалиста;
- Технология Природноориентированной психологии и психотерапии эффективна при комбинированном её использовании, когда часть психотерапевтических сессий человек осуществляет сам, а часть осуществляется совместно с психологом;
- Технология Природноориентированной психологии и психотерапии эффективна при самостоятельном её использовании людьми, не являющимися психологами, в качестве индивидуально настраиваемой системы самопомощи и повседневной профилактической практики;
- Технология Природноориентированной психологии и психотерапии эффективна для группового формата работы;
- Взаимодействие с открытым природным пространством усиливает психотерапевтический эффект;
- В технологию Природноориентированной психологии и психотерапии можно эффективно интегрировать элементы ряда других психотерапевтических технологий (имеются в виду именно техники, а не теория);
- У технологии Природноориентированной психологии и психотерапии нет ограничений в плане её применения к проблематикам психологического спектра, то есть – к немедицинским случаям.

#### 4.3. Методы исследования и способы оценки результатов

Исследование проводилось методом прямого «полевого эксперимента» в течение 5 лет, другими словами – технология Природноориентированной психологии и психотерапии применялась на практике на участниках исследования, проходивших личную психотерапию, во время которой происходил сбор данных.



Методами сбора данных относительно эффективности технологии Природноориентированной психологии и психотерапии, позволившими получить качественные и количественные результаты, стали:

- специально созданный в рамках исследования «Опросник»;
- «Дневники психотерапии», которые в свободной форме вели участники исследования;
- наблюдения и впечатления автора исследования, вынесенные в отдельный параграф.

Оценка результатов исследования проводилась путём статистического анализа данных, полученных от участников.

#### 4.3.1. Этапы и ход исследования

Исследование осуществлялось последовательно в несколько этапов.

На первом этапе, в начале психотерапии, осуществлялся сбор первичных данных о состоянии участников исследования, после чего разворачивался психотерапевтический процесс в формате «психолог + клиент».

На втором этапе участникам предлагалось изменить формат терапии и перейти к «комбинированному варианту», при котором часть сессий осуществлялись участниками полностью самостоятельно, согласно предоставленным им заранее алгоритмам и на основе предварительной совместной практики, а часть сессий по-прежнему осуществлялась в паре с психологом;

На третьем этапе участникам вновь предлагалось сменить формат терапии и перейти к полностью самостоятельному использованию Природноориентированной психологии и психотерапии как в целях коррекции, так и в целях профилактики проблематик психологического спектра. Встречи со специалистом проводились уже не с терапевтической целью, а с целью сбора обратной связи относительно особенностей самостоятельного применения Природноориентированной психологии и психотерапии как системы.

Четвёртый этап состоял в сборе «катамнеза», то есть в проведении периодических встреч с целью обсуждения аспектов использования технологий Природноориентированной психологии и психотерапии в повседневной жизни, спустя отрезки времени после завершения активной стадии психотерапевтического процесса.

На каждом из этапов участники исследования регулярно (для первых трёх этапов – раз в месяц) заполняли «Опросник», а также предоставляли свои «Дневники психотерапии» для ознакомления.

На первом и втором этапах исследования с целью оценки их эффективности, проводились групповые психотерапевтические сессии в открытом природном пространстве. Их количество и периодичность определялись исходя из контекста ситуации.

#### 4.3.2. «Опросник» и «Дневники психотерапии»

В целях сбора данных для проверки гипотез исследования, было принято решение о создании специализированного «Опросника», который регулярно заполнялся участниками исследования на различных его этапах, что позволило получить результаты в динамике терапевтического процесса.

«Опросник» представляет из себя ряд открытых вопросов, на которые необходимо давать развёрнутые пояснения.

Тематически, «Опросник» разделён на две части, первая касается оценки психологического состояния, вторая – оценки техник и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии.

#### Текст Опросника.

#### Оценка общего психологического состояния

1. Опишите своё текущее психологическое состояние
2. Имеете ли Вы проблемы с засыпанием и качеством сна. Если да, то какие?
3. Имеете ли Вы проблемы с аппетитом (например, переедание, недоедание или что-то иное)?
4. Испытываете ли трудности в общении с близкими людьми (семьёй, друзьями, коллегами), если да, то в чём они выражаются?
5. Опишите, какие состояния испытываете последнее время при знакомстве с новыми людьми
6. Есть ли в последнее время изменения качества Вашей трудовой (или учебной) деятельности. Если есть, то какие?
7. Какова динамика Вашей утомляемости?
8. Удаётся ли качественно отдохнуть и восстановиться в свободное время?
9. Чувствуете ли в себе силы для творчества и продуктивной деятельности?
10. Каким Вам видится Ваше будущее?
11. Насколько свободно в данный период жизни Вы выражаете свои чувства и состояния?
12. Насколько Ваша внешняя жизнь отражает Ваше внутреннее состояние и понимание себя?
13. Перечислите, какие фильмы Вы смотрели и какую музыку слушали в последнее время?
14. Как часто Вы гуляете на свежем воздухе?
15. Как Вы воспринимаете сейчас себя и мир вокруг, как набор обстоятельств или как систему? Уточните, почему как набор обстоятельств или почему как систему;
16. Есть ли изменения качества Вашей сексуальной жизни (в сторону ухудшения или улучшения). Если изменения есть, то в чём выражаются?
17. Опишите, как Вы воспринимаете сейчас темп и ритм Вашей жизни? Комфортны ли они для Вас? И если нет, то в чём дискомфорт?
18. Замечаете ли Вы «сигналы тела», которое оно даёт Вам? Если да, то как и в чём это выражается?
19. Насколько важную роль в Вашем самочувствии и продуктивности играет Ваш внешний вид и форма, тонус Вашего тела?
20. Опишите, на что Вы ориентируетесь при принятии решений? Сложно ли Вам в принципе принимать решения, делать выборы? Считаете ли Вы принятые Вами решения в большей степени именно Вашими?
21. Присутствует ли в Вашей жизни физическая нагрузка в виде тренировок. Если да, насколько Вам это нравится и легко даётся?
22. Опишите, часто ли Вы болеете простудными заболеваниями?
23. Какое понимание и восприятие себя Вам ближе на данный момент, «я – набор качеств» или «я – единое целое»? Опишите, как Вы понимаете каждый из вариантов
24. Испытываете ли Вы головные боли. Если да, то как часто?
25. Имеете ли вы проблемы с пищеварением и в целом ЖКТ. Если да, то как часто?
26. Опишите свои ощущения о состоянии Вашего здоровья
27. Как много областей Вашей жизни кажутся Вам проблемными? Если такие есть, перечислите
28. Опишите, какие переживания связываете с получением и тратой денег
29. Если Вам приходится оставаться в одиночестве, какие ощущения и состояния у вас возникают?

#### Оценка эффективности Природноориентированной психотерапии

1. По итогам личного использования, скажите, эффективна ли Природноориентированная психология и психотерапия в плане возможностей улучшить состояние психологического здоровья и разрешить проблематики психологического спектра?
2. Какие главные достоинства и преимущества Природноориентированной психологии и психотерапии Вы можете выделить?
3. Какие главные недостатки и сложности Природноориентированной психологии и психотерапии Вы можете выделить?
4. Был ли эффективным для Вас формат комбинированного использования Природноориентированной психологии и психотерапии (чередование самостоятельных сессий и сессий с психологом)?
5. Был ли эффективным для Вас формат самостоятельного использования Природноориентированной психологии и психотерапии?
6. Был ли эффективным для Вас формат групповых терапевтических сессий?
7. С чем у Вас ассоциируется «Природноориентированная терапия»?
8. Какая интенсивность психотерапевтических сессий наиболее предпочтительна для Вас?
9. Чем для Вас отличается работа в кабинете от работы в открытом пространстве?
10. Используете ли Вы техники и процедуры Природноориентированной психологии и психотерапии в качестве системы профилактики и самопознания по завершению активного процесса психотерапии?

#### «Дневник психотерапии»

«Дневник психотерапии» - это инструмент, предназначенный для фиксации человеком, проходящим психотерапию, любых своих мыслей, ощущений, переживаний и состояний, связанных с ней.

«Дневник» ведётся в свободной форме, нерегламентированно, кроме письменных записей он может включать стихотворения, рисунки, фотографии, описание снов, ассоциации с образами музыки, фильмов и многое другое, что позволило бы максимально точно выразить и зафиксировать, происходящее с человеком на том или ином этапе психотерапии.

В контексте исследования – это прямой источник данных, позволяющих получить динамическое представление о том, как разворачивается для человека процесс и насколько он эффективен.

#### 4.4. Результаты исследования

После 5 лет исследований были получены следующие результаты, которые являются прямым следствием применения Природноориентированной психологии и психотерапии и позволяют сделать выводы о ее эффективности.

В 93% случаев процесс психотерапии с использованием Природноориентированной психологии и психотерапии оказался эффективным в плане разрешения, заявленных участниками исследования проблематик психологического спектра и улучшения качества жизни;

В 7% случаев психотерапия не дала сколь-либо значимых позитивных результатов и оказалась бесполезной;

В 76% случаев отмечается длительная «ремиссия» проблематик психологического спектра и повышение ощущения психологической стабильности;

85% участников исследования среди тех, кто посчитал Природноориентированную психологию и психотерапию эффективной и результативной, выделили следующий фактор, как важный: проще и

быстрее начать открываться самому себе и искать пути изменений, делая это через взаимодействие с Природой, контакт со своим телом, чем через необходимость рассказывать о своих состояниях и переживаниях, открываясь психологу, используя метод «психотерапевтической беседы»;

В 56% случаев было отмечено снижение проблем с засыпанием и общее улучшение качества сна;

В 53% случаев наблюдалось улучшение и оптимизация пищевого поведения, нормализация аппетита и переход к индивидуальной системе питания;

В 60% случаях зафиксировано снижение конфликтности и проявление спонтанной, немотивированной агрессии в ситуациях общения с коллегами и близкими людьми;

В 81% случаев восприятие содержания собственного будущего становилось более позитивным, оптимистичным, направленным на планирование и развитие;

В 17% случаев зафиксирован значительный рост доходов, карьерный рост, смена вида деятельности и переход к индивидуальному предпринимательству;

В 74% случаев было зафиксировано значительное выравнивание в аспекте соответствия внутреннего состояния и внешних проявлений этого состояния окружающему миру;

В 71% случаев повысилась степень психологической комфортности пребывания в одиночестве;

В 80% случаев зафиксировано снижение тревожности относительно необходимости знакомства с новыми людьми или пребыванием в незнакомых местах;

В 45% случаев отмечалась нормализация и улучшение качества сексуального аспекта жизни;

В 80% случаев зафиксирована сильная положительная динамика в общем восприятии состояния своего здоровья. Здоровье стало рассматриваться как более ресурсное, как источник радости и развития, а не ограничений и болезней, что также подтверждается следующими двумя показателями: в 75% случаев произошло значительное снижение количества областей жизни, отмечаемых как «проблемные» и «неудовлетворяющие», а в 63% случаев отмечалось появление в жизни систематической физической нагрузки в виде тренировок, а также общее их восприятие как удовольствия, способ самовыражения и проявление заботы о себе, тогда как изначально лишь в 21% случаев отмечалось наличие какой-либо физической нагрузки в жизни в принципе и в 82% случаев при этом такая нагрузка воспринималась как испытание, долженствование и вынужденность;

В 72% случаев отмечен рост возможности принимать осознанные самостоятельные решения и выборы по наполнению жизни, при 42% снижении внутренней неуверенности, ориентации на мнение «со стороны», страхов неудач и сомнений;

Изначально 46% участников исследования заявили о периодических и 11% о хронических головных болях, однако позже 19% из них сообщило о полном прекращении головных болей, а 45% о значительном снижении их периодичности, длительности и интенсивности. Из 51% участников исследования, которые сообщали о наличии проблем с пищеварением и ЖКТ, 9% отметили полную нормализацию процессов пищеварения, а 21% о значительных улучшениях и периодах длительной ремиссии. Объединяет данные результаты то, что обе эти темы изначально не являлись отдельным предметом терапевтического процесса и улучшения в этих случаях явились побочным позитивным следствием применения Природноориентированной психологии и психотерапии;

В 70% случаев зафиксировано повышение общей психофизиологической ресурсности, при 37% снижении утомляемости относительно обычного уровня, и в 66% случаев отмечено повышение качества периода отдыха и восстановления после работы, учёбы или физической активности;

В 44% случаев фиксировалось активное включение в систематические творческие процессы, появление новых интересов и увлечений;

В 81% фиксировалось развитие способности к позитивному самоконтролю, выражающемуся в снижении ощущений внешней и внутренней нервной возбудимости, а также к повышению адаптивного и функционального спокойствия и уравновешенности в повседневной жизни;

В 83% случаев фиксируется изменение понимания себя в сторону осознания и восприятия себя единым целым, а не состоящим из каких-либо частей, черт личности или качеств;

В 61% случаев фиксируется положительно характеризуемый переход в понимании себя, Общества и Природы на основе системного подхода и взаимосвязей, что в 52% случаев выразилось в росте ощущения упорядоченности и понятности собственной жизни;

В 79% случаев фиксировалось развитие способности к снижению темпа и ритма процессов жизни до индивидуально удовлетворяющего, внутренне комфортного уровня;

В 20% случаев зафиксировано начало освоения других, помимо и в дополнение к Природноориентированной психологии и психотерапии, систем саморегуляции, таких как Хатха-йога, Тайчи, Цигун, Ушу, Тхэквондо и Калистеника;

В 58% случаев зафиксирован рост периодичности и интенсивности общения с родственниками и друзьями, с восприятием этого общения как ресурсного, лёгкого и приносящего удовольствие;

В 24% случаев зафиксировано участие в режиме «время от времени» в каких-либо мероприятиях, направленных на помощь другим людям, животным и окружающей среде;

В 84% случаев отмечалось улучшение контакта с «внутренним миром» через сигналы тела, а также в целом выделение тела (его формы и своей внешности) как значимого аспекта жизни, отражающего комфорт, здоровье и развитие;

В 59% случаев было зафиксировано снижение количества простудных заболеваний в долгосрочной перспективе (от года и более), хотя в начале отмечалась средняя и высокая периодичность простудных заболеваний в 34% случаев;

Участники исследования выделили среди преимуществ и удобств Природноориентированной психологии и психотерапии: простоту и понятность техник и процедур (68%); возможность самостоятельного использования (77%); малое количество теории (51%); мягкость метода, выражающаяся в отсутствии директивности, интерпретаций и указаний со стороны психолога (61%); возможность сочетать работу в природном пространстве и в кабинете в зависимости от необходимости или погодных условий (74%); в 71% случаев процесс психотерапии был охарактеризован как – интересный и познавательный;

Среди недостатков и неудобств Природноориентированной психологии и психотерапии были выделены: зависимость от погодных условий при проведении сессий в природном пространстве (75%); необходимость достаточно много ходить во время сессий (25%); необходимость нарабатывать навыки использования инструментария для произвольного получения позитивных результатов (23%); достаточно долгая средняя продолжительность терапевтической сессии, составляющая около двух часов (15%); наличие возможного фактора присутствия посторонних (звуков и людей) во время терапевтической сессии в природном пространстве (65%). Здесь стоит

отметить, что во время проведения исследования, все сессии в природных пространствах осуществлялись в пригородных территориях общего пользования, по причине отсутствия собственной, специально подготовленной природной территории в распоряжении автора исследования, где данные факторы риска могли быть устранены;

68% участников исследования отметили эффективность формата комбинированного использования Природноориентированной психологии и психотерапии, при котором часть терапевтических сессий проводилась участниками исследования самостоятельно, а часть по-прежнему в присутствии специалиста;

85% участников исследования была отмечена эффективность формата полностью самостоятельного использования техник и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии на основе предварительной совместной практики со специалистом и наличии письменных инструкций;

90% участников исследования отметили эффективность Природноориентированной психологии и психотерапии в формате групповых (включая парные, когда речь о супружеской паре) психотерапевтических сессий;

Природноориентированная психология и психотерапия более всего ассоциировалась у участников исследования с: исцелением (25%); игрой (30%); походом/путешествием (47%); преодолением боли (12%); приключением/исследованием (52%); обучением (56%); творчеством (44%); детством (в позитивном смысле) (60%);

В качестве системной самостоятельной практики в средне и долгосрочной перспективе (от года и более) вне активного процесса психотерапии, техники и процедуры Природноориентированной психологии и психотерапии, по крайней мере в режиме «время от времени», использовали 64% участников исследования;

63% участников исследования сочли полезным и эффективным, обогащающим терапевтический процесс и способствующим наступлению долгосрочного позитивного результата, использование в процессе психотерапии информационного наполнения Природноориентированной психологии и психотерапии в виде предоставляемых материалов по пониманию человека как личности и модели устройства Общества;

Из множества предложенных техник и процедур, 43% участников исследования выделило три конкретные техники как неудачные и неэффективные. Эти техники впоследствии были исключены из арсенала Природноориентированной психологии и психотерапии.

#### 4.4.1. Наблюдения автора исследования

В процессе практики и накопления опыта применения Природноориентированной психологии и психотерапии было замечено, что вплоть до 80% времени внутри психотерапевтического процесса роль психолога может становиться более наблюдательной и сопроводительной, по сути – более пассивной, нежели активной. Эта возможность обеспечивается тем, что Природноориентированная психология и психотерапия основывает процесс не на классической «вопросно-ответной» системе и методе «психотерапевтической беседы», а на взаимодействии человека с самим собой напрямую, минуя посредника в лице психолога по максимуму. Лишь 20% от общего времени терапевтического процесса проходило в общепринятом формате «терапевтической беседы» и непосредственного взаимодействия участников исследования и психолога;

Это не означает, что психолог не нужен совсем, если говорить про идеальный вариант, когда человек сам выбирает работу именно в паре со специалистом, то психолог в процессе нужен,

однако, во-первых, роль и позиция психолога в таком процессе могут быть пересмотрены в сторону уменьшения их доли и значимости, дабы снизить зависимость результатов терапии от фигуры специалиста; во-вторых, в жизни не всегда есть возможность воспользоваться идеальным вариантом получения помощи, при котором можно постоянно работать со специалистом, поэтому важно создавать для людей выбор: воспользоваться технологией помощи самостоятельно, либо работать со специалистом. Но чтобы такой выбор дать, сами технологии помощи должны быть функциональны в режиме самостоятельного использования;

Природноориентированная психология и психотерапия изначально создавалась как профессиональный инструмент, но с возможностью расширения функционала до самостоятельного использования. В исследовании предстояло проверить возможность такого варианта и отработать различные условия для этого.

Сама идея о возможности самостоятельного использования технологий психотерапии основывается на выводе, полученном в ходе профессиональной практики: психотерапия – это не то, что происходит на встрече психолога и клиента; её суть и активная фаза – это то, что происходит в жизни человека, то, что он делает в своей реальности между сессиями. Встречи с психологом – это, своего рода, «контрольные точки», позволяющие вначале определить курс и вектор движения, а затем сверяться с эффективностью пути. Это важные функции, которые, в идеальном варианте являются большим дополнительным преимуществом, но всё же выполнение этих функций человек может взять на себя, если условия не идеальны, но технологии помощи должны позволять это делать.

Таким образом в ходе исследования сформулировалось представление, что Природноориентированная психология и психотерапия – это не разговор о..., Природноориентированная психология и психотерапия - это исследовательские и трансформационные действия;

Не было зафиксировано ни одного случая, когда Природноориентированная психология и психотерапия привела к сколь-либо длительному ухудшению психологического состояния кого-либо из участников исследования в любых форматах работы, включая самостоятельное использование. Кратковременные «ухудшения состояния» фиксировались, однако они полностью соответствовали естественной динамике терапевтического процесса и были обусловлены переработкой и трансформацией эмоций и состояний, связанных с контекстом работы;

В процессе исследования приходилось последовательно преодолевать ряд предрассудков со стороны участников исследования, связанных с пониманием психотерапии как чего-то связанного с болезнями, психиатрией, как процесса прямого лечения, в котором человек максимально пассивен, а всё делает «врач» и «таблетки»;

Одно из самых удивительных наблюдений – как в динамике меняется восприятие человеком самого себя и контакта с природным пространством, природными формами и метафорами. От зажатости, скованности и сомнений, к активности, естественности, свободному проявлению себя и своих состояний.

Именно на основе этих наблюдений сформировалось понимание, что Природноориентированная психология и психотерапия подобна тренировочным системам, когда при наличии правильных инструкций и образцов, получаемые результаты будут улучшаться с практикой. То есть – чем больше пробуешь, тем лучше получается;

Стало огромным вдохновением и ответственностью – открывать участникам исследования свои разработки, знакомить их с новым форматом оказания психологической помощи, который до этого в таком виде никто не использовал. Подобные ощущения ни с чем не сравнить, это колоссальное

волнение, предвкушение, неизвестность. Ведь то, что покажется эффективным одному, другому может показаться бессмысленным и бесполезным;

Отдельным важным моментом был поиск пространств для терапевтических сессий в природных условиях. В отсутствии собственного специально подготовленного для всех техник пространства, приходилось идти на ряд компромиссов и рисков, связанных с использованием мест общего пользования, однако, благодаря согласию, смелости и поддержке участников исследования, всё прошло благополучно;

Поскольку город Владимир, где проводилось исследование, находится в средней полосе России, а погодные условия здесь редко бывают стабильными, то приходилось постоянно корректировать форматы сессий и даты проведения, что в итоге позволило оптимизировать длительность каждой отдельной сессии и её смысловое наполнение;

Сессии в зимнее время года вызывали, пожалуй, наибольшее профессиональное волнение в плане их функциональности и эффективности, однако, практика показала, что участники исследования подобные условия приняли и на эффективности работы в худшую сторону это никак не отразилось. Были разработаны и успешно применены несколько техник, направленных именно на работу в зимнем природном пространстве;

Также было важно понять верное соотношение в плане чередования сессий в природном пространстве и сессий, проводимых в помещении. Такое чередование обуславливалось тем, что техники Природноориентированной психологии и психотерапии, выполняемые в природном пространстве, носят во многом трансовый и глубокий трансформационный характер. Внутренний материал, поступающий через такую работу человеку, нуждается в дозированном освоении и переработке. По этой причине, особенно вначале исследования, необходимо было выявить баланс в объёме и частоте применения техник и количестве сессий, посвящённых обратной связи;

И если все организационные моменты во время самостоятельного использования Природноориентированной психологии и психотерапии не так важны, поскольку в таком формате человек факторы времени, места, погодных условий и т.д. – выбирает и учитывает сам, то в плане организации именно профессионального взаимодействия и преподнесения Природноориентированной психологии и психотерапии как технологии, отработка всех организационных аспектов являлась принципиально важной, особенно, учитывая деликатность психотерапевтического процесса;

Поскольку участники исследования являлись обычными городскими жителями, то у многих из них, особенно у тех, кто в обычной своей жизни в природных условиях бывает крайне редко, на начальной стадии терапевтического процесса наблюдалось сопротивление и непонимание формата работы в природном пространстве. Однако позже стало проявляться интересное явление: именно эти люди начинали проявлять наибольшую заинтересованность, активность и индивидуальную результативность в таком формате работы. То есть, чем сильнее человек оторван в своей повседневной жизни от контакта с Природой, тем больше ему этот контакт необходим и тем эффективнее он ему помогает.

Наблюдая именно эту трансформационную динамику, как автор и разработчик Природноориентированной психологии и психотерапии осознал масштаб её потенциала в плане применения и использования людьми. Осознал её значимость и пользу, выходящую далеко за рамки одного лишь психотерапевтического процесса и контекста применения. Ведь исцеление через вхождение в контакт с Природой – это огромный, а, вероятно, и величайший помогающий и развивающий ресурс, который в принципе есть в распоряжении человечества. И ресурс этот в настоящее время в массовом порядке не используется из-за оторванности города от Природы, из-за их фактического противопоставления;



В процессе исследования и апробации технологического и информационного наполнения Природноориентированной психологии и психотерапии, обнаружались тупиковые и неудачные идеи и форматы, часть из которых при помощи участников исследования была доработана и скорректирована, а от части из них было принято решение отказаться;

Цель оптимизировать Природноориентированную психологию и психотерапию как систему для самостоятельного использования привела к идее ввода в терапевтический процесс на постоянной основе информационной части, расширяя тем самым процесс психотерапии, дополняя его – образовательной функцией. Материалы предоставлялись участникам исследования для самостоятельного ознакомления в письменном виде, затем при необходимости проводились пояснительные беседы, однако, значительного времени терапевтического процесса это не занимало и нашло значительный позитивный отклик со стороны участников исследования;

Благодаря введению образовательной функции в процесс психотерапии, во время исследования были написаны монографии:

- «Природноориентированная психотерапия: Теория и Практика»;
- «Природноориентированная психотерапия: Личность и Общество».

А уже по итогам исследования написано три книги, описывающие практику и алгоритмы применения Природноориентированной психологии и психотерапии с отдельными проблематиками психологического спектра:

- «Практика Природноориентированной психотерапии: Работа с отношениями в паре»;
- «Практика Природноориентированной психотерапии: Работа с личностными проблематиками и самопознанием»;
- «Практика Природноориентированной психотерапии: Работа с посттравматическим стрессом, зависимостями и переживанием горя».

Ни одна из работ на сегодняшний день не издавались.

Относительным ограничением в применении Природноориентированной психологии и психотерапии стала работа с детьми. Ограничение применения данной технологии к детям имеет несколько аспектов: во-первых, ограничение касается полностью самостоятельного использования детьми некоторых техник, поскольку требует соблюдения определённой техники безопасности, а, стало быть – присутствия и контроля со стороны взрослых; во-вторых, есть и естественное ограничение, связанное с недостаточным уровнем развития психики детей в плане возможности полноценно воспринимать и перерабатывать, поступающий из «внутреннего мира» материал. В связи с чем, применение Природноориентированной психологии и психотерапии к детям допускается и рекомендуется, но носит скорее игровой характер, сближающий детей с Природой и осуществляется только в присутствии взрослого, знакомого с техниками, либо в присутствии специалиста. Полноценное использование Природноориентированной психологии и психотерапии рекомендуется со старшего подросткового возраста, то есть с 16 лет;

В процессе исследования в средне и долгосрочной перспективе (более 2 лет) было зафиксировано следующее явление: при реализации процедуры, направленной на синхронизацию индивидуальных ритмов и циклов с природными, спонтанным последствием стало субъективное изменение восприятия и ощущения течения времени в рамках годового цикла, что было отмечено со стороны 30% участников исследования;

В ходе исследования удалось на уровне образов и метафор сформулировать внутренний механизм работы Природноориентированной психологии и психотерапии, в данном случае имеются в виду не алгоритмы техник, а то, почему взаимодействие с Природой в принципе оказывает сильный психотерапевтический эффект. Хотя в полной мере осмыслить подлинную глубину и суть этой связи

пока не представляется возможным в силу ограниченности человеческой системы познания и описания.

#### 4.5. Выводы по исследованию

Суммируя данные и опыт, полученные в ходе исследования, можно утверждать, что:

Полностью подтвердилась главная гипотеза исследования: технология Природноориентированной психологии и психотерапии в совокупности своей информационной и технологической частей эффективна для работы с проблематиками психологического спектра.

Ниже перечислены некоторые из проблематик психологического спектра, объединённые в профильные группы, с которыми во время исследования проведена успешная работа:

- **Системы отношений с собой**, включая темы неприятия своего тела; повышенная тревожность и панические атаки; вопросы внутренних смыслов, поиска цели и предназначения; внутренние конфликты; неуверенность; трудности в выборе и принятии решений; сниженная способность осознавать и проявлять эмоции и переживания; повышенная агрессивность и конфликтность; хронические ощущение бессилия и суицидальные мысли; переживание потери смерти близких; переживание опыта насилия и пребывания в чрезвычайных ситуациях; поддержание ремиссии при зависимостях (алкогольной, наркотической, пищевой); повышение психологической ресурсности и личной продуктивности.
- **Системы отношений в паре**, включая трудности в знакомстве и общении; переживание отказов и расставаний (в том числе разводов); вопросы ревности и переживание опыта измен; вопросы совместного планирования настоящего и будущего; работа с аспектами сексуальности; переживание семейных кризисов; вопросы рождения и воспитания детей, связанные с перестроением семейной системы.
- **Системы семейных отношений**, включая изучение семейных/родовых систем; разрешение конфликтных ситуаций взрослых детей с родителями, родителей с детьми и конфликтных ситуаций между родственниками в целом.
- **Системы профессиональных отношений**, включая вопросы конфликтов и общения с коллегами, подчинёнными и начальством, а также построение карьеры и развитие собственного бизнеса.

Применение и оптимизация Природноориентированной психологии и психотерапии как системы во время исследования, подтвердило предположение о возможности значительного снижения объёма времени и значимости фигуры психолога в терапевтическом процессе; коррекции роли и функций специалиста, что в значительной степени предопределило и сделало возможным применение данной системы в комбинированном и полностью самостоятельном форматах.

Конкретнее, было зафиксировано изменение и дополнение роли и функций психолога внутри психотерапевтического процесса, которые можно описать как: наблюдательная, сопроводительная, обеспечивающая внешнюю безопасность внутренних процессов. Это значительное и качественное изменение относительно типичных функций специалиста, таких как: экспертно-указующая, объясняющая, интерпретирующая, которые определяют главенствующую и ведущую роль специалиста в процессе, что делает де факто результат психотерапии – полностью зависящим от компетенции отдельного психолога.

Исследование позволило выявить определённое количество сессий, разбитое на блоки, которые условно были обозначены как «Курсы психотерапии». Каждый отдельный «Курс» составил 15 сессий для формата работы «специалист + клиент».

Выделение именно такого по рекомендованному количеству сессий «Курса» означает минимальную функциональную достаточность данного количества встреч клиента и психолога в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии для получения видимого позитивного результата относительно начальной заявленной ситуации, а также для базового знакомства и освоения информационной и технологической составляющих Природноориентированной психологии и психотерапии. После чего у человека появляется ситуация выбора, когда можно продолжать формат работы со специалистом, перейти к комбинированному варианту, а можно при желании начать самостоятельное использование технологии Природноориентированной психологии и психотерапии. Оптимальное же рекомендуемое количество «Курсов психотерапии», позволяющих получить полноценные системные результаты составляет 3, то есть 45 сессий, если речь о формате работы «специалист + клиент».

Разумеется, количество сессий в «Курсе», их периодичность, и в принципе выделение «Курсов психотерапии» как таковых, носит рекомендательный характер, позволяющий специалистам лучше понимать, структурировать и систематизировать наполнение своей практики. К примеру, профессиональный стиль автора исследования предполагает общую интенсификацию терапевтического процесса через высокую периодичность сессий, которая составляет – 3 встречи в неделю.

С учётом фактора необходимости проведения отдельных сессий для получения обратной связи со стороны клиентов и получения представления об общей динамике терапии, фактора погодноклиматических условий и того, что ряд техник Природноориентированной психологии и психотерапии предназначен для работы в помещении, исследование позволило выявить необходимость чередования сессий, проводимых в природном пространстве и сессий, проводимых в помещении. Рекомендованное соотношение 2 к 1, когда на две подряд сессии в природном пространстве приходится одна сессия в помещении.

Природноориентированная психология и психотерапия показала эффективность в комбинированном формате использования, когда часть сессий проводилась участниками исследования самостоятельно, а часть в присутствии специалиста, а также в формате полностью самостоятельного использования в качестве системной и индивидуально настраиваемой практики в целях коррекции и профилактики проблематик психологического спектра.

Технология Природноориентированной психологии и психотерапии подтвердила свою эффективность в групповых форматах работы, включая работу с семейными системами и супружескими парами.

Подтвердилось также и отсутствие у технологии Природноориентированной психологии и психотерапии функциональных ограничений в плане работы с какими бы то ни было проблематиками психологического спектра. Установлены, однако, объективные ограничения в применении технологии в работе с детьми.

Подтвердилось предположение, что включение человека в контакт с открытым природным пространством усиливает, а во многом и формирует, психотерапевтический эффект за счёт восстановления и развития естественных связей и контакта человека с Природой.

В технологию Природноориентированной психологии и психотерапии с сохранением собственной логики наполнения и содержания, удалось интегрировать ряд техник нескольких психотерапевтических систем, в частности: «Арт-терапии», «Телесноориентированной

психотерапии», «Танцедвигательной психотерапии» и «Системной семейной психотерапии», «Системных расстановок», «Символдрамы»). Эта успешная интеграция подтвердила идею о том, что Природноориентированная психология и психотерапия является открытой платформой, которая обладает потенциалом стать точкой объединения мирового психологического знания и практики, с долговременной целью – создать единую психологическую теорию и практику, опирающуюся не на философско-теоретические рассуждения отдельных авторов, а на фактологическое знание о человеке и психике.

Идея возможности интеграции в Природноориентированную психологию и психотерапию техник из других психотерапевтических систем, основывалась на том, что инструментарий некоторых методов психотерапии сходным образом подходит к пониманию человека и взаимодействию с ним, предполагая в той или иной мере самостоятельное использование техник. В других случаях опора была на предположение, что применение некоторых методов в природных условиях усилит терапевтический эффект. В случае с «Телесноориентированной психотерапией» и «Танцедвигательной психотерапией» так и вышло. Практика выполнения техник этих подходов в природном пространстве показала усиление их эффекта за счёт более объёмного и плотного контакта человека с содержанием своего «внутреннего мира» через «позитивное слияние» с Природой.

Были выделены базовые критерии выбора определённого природного пространства в качестве психотерапевтического, среди которых: фактор досягаемости; доступ к водоёму; возможность разведения костра; возможность создать маршрут внутри пространства в форме окружности (хотя бы приблизительно); фактор присутствия посторонних; точный расчёт времени сессии в конкретном пространстве.

Разработаны и успешно адаптированы в практике техники и процедуры Природноориентированной психологии и психотерапии, включая 40 (сорок) природноориентированных техник; 7 (семь) базовых видов природноориентированной психотерапевтической прогулки; природноориентированную работу с метафорами, включая алгоритмы и принципы создания природноориентированных метафор; технологию синхронизации индивидуальных ритмов и циклов с природными; практику «телесной спонтанности» и «осознанного дыхания»; практику поиска внутренних ресурсных состояний и сил; практику создания индивидуальной системы адаптации к среде.

Все техники, практики и процедуры прошли апробацию, подтвердили свою функциональную эффективность и безопасность.

Создавая техники Природноориентированной психологии и психотерапии, исследуя их вариации, был получен очевидный вывод, что по сути таких техник - бесконечное количество и нет возможности составить и записать все возможные варианты. Поэтому в процессе практики выработались лишь несколько десятков техник, которые можно считать «базовыми». Однако внутри них и между ними возможны множественные вариации, в зависимости от проблематики, с которой ведётся работа, сезонных или погодных условий. Одним из основных принципов разделения техник является разделение по типу природных форм, с которыми осуществляется взаимодействие. А уже варианты этого взаимодействия можно конфигурировать как угодно.

Отдельно стоит отметить практику «осознанного дыхания», состоящую из различных дыхательных последовательностей и режимов, условно разделённых на три категории: «активирующее дыхание», «расслабляющее и восстанавливающее дыхание», «дыхание глубокого сосредоточения». Выполнение таких дыхательных техник в контексте нахождения человека в пространстве поля или леса, на берегу водоёма, а также прямого физического контакта, например, с деревом или землёй во время выполнения техники, также усиливало терапевтический эффект.

Для того чтобы человек мог самостоятельно осуществить «метафорические диалоги», был составлен их пошаговый алгоритм, кроме того, был составлен пошаговый алгоритм и для «диалогов с субличностями». В случае проведения любых форм «метафорического общения» в рамках Природноориентированной психологии и психотерапии, «объектами-заменителями» выступают не люди, а объекты или образы-символы природного пространства, например, деревья в лесу или цветы и травы в поле, или такие образы – люди создавали самостоятельно (из природных и/или принесённых с собой материалов), что делает процесс такого взаимодействия более простым для восприятия.

Для реализации принципа целостности, позволяющего человеку учиться видеть и чувствовать себя, свой «внутренний мир» и Мир внешний – единым целым, были разработаны несколько практик. Включая, 1. практику «телесной осознанности», направленную на установление и развитие контакта человека со своим телом, а через него с содержанием «внутреннего мира» и 2. практику «создания индивидуальной системы адаптации к среде», содержанием которой является комплекс мер по настройке ключевых сфер жизни, таких как режим «сна/бодрствования», системы питания, режим «работы и отдыха», использование тренировочных систем. Все эти предложения и форматы нашли положительный отклик у участников исследования, что нашло отражение в количественных и качественных показателях исследования.

В рамках «природноориентированной работы с метафорами» были разработаны пошаговые алгоритмы создания природных метафор и работы с уже готовыми метафорами, что обеспечило возможность участникам исследования самостоятельно применять данную процедуру в целях коррекции и профилактики проблематик психологического спектра и для самоисследования.

Для расширения функциональности и эффективности терапевтического процесса, особенно в контексте самостоятельного использования Природноориентированной психологии и психотерапии, в ходе исследования была разработана практика, предназначенная для поиска внутренних ресурсных состояний и внутренних сил. Данная практика представляет собой совокупность нескольких техник, выполняемых последовательно в природных условиях. При освоении этой практики на высоком уровне произвольности и спонтанности, она является одним из ключевых звеньев, позволяющих человеку исследовать, корректировать и развивать контакт с содержанием своего «внутреннего мира» и с Природой.

Как уже отмечалось, для сбора информации об эффективности техник и процедур Природноориентированной психологии и психотерапии, участникам исследования кроме «Опросника», была предложена форма «Дневников психотерапии». Эта форма самостоятельной работы, направленная на самонаблюдение в контексте терапевтического процесса. Изучив отклик участников исследования и содержательную эффективность таких «Дневников», данная форма работы была включена в рекомендованный инструментарий, дополняющий техники и процедуры Природноориентированной психологии и психотерапии. То есть для наблюдения, систематизации и осознания опыта применения Природноориентированной психологии и психотерапии любому человеку рекомендуется вести «Дневник психотерапии» с целью фиксации динамики изменения своих состояний. Это создаёт возможность наглядно отследить формы и качество результатов, которые получает человек. «Дневник психотерапии» может представлять собой письменную фиксацию, аудио и видео фиксацию, рисунки или фотографии, сделанные человеком, а также описание сновидений, ассоциации с фильмами, музыкой, литературными персонажами или явлениями Природы.

Эффективно себя показало дополнение и расширение психотерапевтического процесса образовательной и познавательной функцией через предоставление участникам исследования информационных материалов Природноориентированной психологии и психотерапии, а именно собственного взгляда на личность, получившего название «Квантовый человек» и модели устройства Общества, которые отражают динамический взгляд на человека как личность и Общество как систему, что закладывает представление о векторе позитивного развития,

основанного на самопознании и творчестве. Введение подобной функции в психотерапевтический процесс видится необходимым стандартом отрасли, хотя и возникает вопрос о качестве и актуальности существующих сейчас взглядов на личность и подходов к пониманию Общества, но подобные нюансы не отменяют обоснованной необходимости реализации образовательной функции внутри психотерапевтического процесса в удобной для людей форме и без ущерба для времени самого процесса терапии.

Природноориентированная психология и психотерапия не является медицинской, философской, нео-религиозной или духовной системой, это технология именно психологической помощи, являющаяся системной практикой, которую можно при желании и необходимости эффективно использовать самостоятельно.

При использовании Природноориентированной психологии и психотерапии в значительном количестве случаев были зафиксированы неожиданные и побочные по своей сути позитивные результаты в плане улучшения и нормализации физиологического состояния организма на уровне тела, речь о головных болях и проблемах с ЖКТ. Причём наступление подобных эффектов, на основе наблюдений и обратной связи от участников исследования, связывается не с работой по основной заявленной проблематике, а с восстановлением контакта людей с природным пространством и освоением практик работы с телом.

Появление систем психологической помощи, которые не просто можно использовать самостоятельно, но которые разрабатываются с ориентиром именно на такой формат использования, создают уникальную возможность для развития всей отрасли и аналогично введению образовательной функции, должны со временем стать стандартом де факто. Способность и возможность позаботиться о своём психологическом здоровье не должна зависеть от материальных возможностей человека, профессионализма отдельного специалиста или качества технологии, которой он пользуется. Забота о психологическом здоровье – право каждого человека и нужно предоставить соответствующий инструмент для реализации данного права.

Безусловно, Природноориентированная психология и психотерапия не предлагает полностью отказаться от психологов уже сейчас, для этого не готова система человеческого познания в целом, однако, Природноориентированная психология и психотерапия является функциональной системой, дающей людям реальный выбор: осваивать вариант помощи самостоятельно или работать со специалистом.

Другим важным выводом, к которому приводит исследование, является то, что именно сейчас формируется вектор, который определит историческую перспективу движения отрасли, либо продолжится её сращение с медициной и психофармакологией, либо психотерапия всё же выделится как направление, ориентированное на людей, создавая возможности самопомощи. Это два противоположных пути, идти сразу по обоим не получится, потому что сращение с медициной означает исключение любых возможностей самостоятельного использования психотерапевтических технологий.

Нет сомнений, что данный выбор должны делать не психологическое или медицинское сообщество, а сами люди, потому что ни у каких профессиональных сообществ или фармацевтических корпораций нет права решать за людей, как можно заботиться о своём здоровье, в данном случае психологическом здоровье.

Исследование позволило прийти к выводу, что не только Природноориентированная психология и психотерапия как отдельная технология, но и психотерапия в целом как технология – может быть гораздо более широкой системой, нежели работа с индивидуальными симптомами и причинами их появления у конкретного человека. Психотерапия может быть системой комплексного и безопасного самопознания, развития и творчества, причём на основе не философских моделей, а на основе прямых действий. Эксперименты, ведущие к развитию, как и

любой процесс исследования, предполагает действия, а ныне существующая модель психотерапии – лишь разговоры.

Необходимо отметить, что Природноориентированная психология и психотерапия это ещё и полноценный профессиональный инструмент, предназначенный для использования специалистами, способный дополнить и разнообразить набор инструментов, которыми специалист владеет. Исследование дало возможность сформировать уникальную методологическую базу, отработать технологический инструментарий и сейчас – Природноориентированная психология и психотерапия - готовая технология, освоить которую при желании может каждый психолог, но для этого необходимо создание «Институтов Природноориентированной психотерапии», где возможно было бы полноценно, в соответствии со всеми правилами, осуществлять стандартизированный обучающий процесс, чтобы психолог по итогам такого обучения имел право применять данную технологию в своей профессиональной практике. Поскольку тот факт, что Природноориентированную психологию и психотерапию можно использовать в качестве самостоятельной практики, беря на себя все риски и ответственность, не даёт права использовать её специалистам в качестве инструмента работы с другими, для этого необходимо полноценное обучение.

Одним из самых важных выводов исследования является **необходимость восстановления и развития связей современного человека с Природой**, её элементами, пространствами, формами, метафорами и образами. Значимость и фундаментальность характера этой связи невозможно переоценить, как и невозможно его достаточно полноценно описать, но в том и заключается эта связь: она работает, помогает в развитии и исцелении не потому, что логически понятна, объяснена и записана, а потому что суть этой связи – чувственно-эмоциональный, выражаясь языком физики, – энергетический уровень, который объединяет все формы жизни и делает людей включёнными в уникальную систему, каждый из элементов которой участвует в жизни другого. Причём в данном случае речь не только про Природу планеты, речь о всей Природе в расширенном смысле.

Отказываясь от этой связи, разрушая и искажая её, человечество лишает себя потенциала развития. Ведь мечты о покорении дальнего космоса, о путешествии в другие Галактики, Солнечные системы, Вселенные, даже сквозь Время и Горизонт событий, так и останутся мечтами, потому что способность открыть двери к осуществлению этих мечтаний, лежит в сближении с Природой, в понимании нашего с ней неразрывного единства. И помимо того, что Природноориентированная психология и психотерапия - это инструмент психологической помощи, который могут использовать специалисты и которым можно пользоваться самостоятельно, помимо того, что это открытая платформа для объединения и развития всего психологического знания, это ещё и простой, доступный инструмент сближения с Природой, восстановления связей с ней в удобных форматах.

Важным выводом исследования является вывод о способе получения данных, их качестве и точности. Вопрос оценки эффективности психотерапии является краеугольным камнем и причиной противоречий во всей отрасли. Однако подобная ситуация складывается из-за искажённого восприятия сути психотерапии, и ошибочно применяемых к ней параметров и критериев оценивания.

Подобная ситуация является следствием того, что мировая практика рассматривает психотерапию как медицинскую процедуру и технологию. На основании этого, в основном представителями медицинского сообщества, предпринимаются в целом безрезультатные попытки оценивать эффективность психотерапии так называемыми «клиническими исследованиями», то есть ровно также, как оценивается эффективность лекарств. Это заведомо ошибочное предположение приводит к заведомо ошибочным действиям и как следствие - заведомо ошибочным результатам и выводам, в которых эффективность психотерапии приравнивается к «эффекту плацебо».

Психотерапия, начиная с самых первых её методов, никогда не являлась медицинской процедурой, не имела в теории и практике опоры на медицинскую парадигму диагностики и оказания помощи.

А потому непонятна сама цель клинически доказывать эффективность того, что не является клиническим методом.

Да, методы психотерапии применяют врачи-психиатры и врачи-психотерапевты для лечения пациентов, но факт использования психотерапевтических технологий врачами – не делает сами технологии медицинскими процедурами. Считать психотерапию медицинской процедурой - это логическое заблуждение.

Каждое психотерапевтическое направление, включая Природноориентированную психологию и психотерапию - является «гражданской» технологией оказания помощи, созданной для работы в первую очередь с категорией психически здоровых людей.

Примирительно же к месту психотерапии внутри Общества, её можно охарактеризовать как – рыночную услугу, в которой нет «высших знаний», «сакральных тайн» и чего-то непостижимого для обычных людей, не имеющих психологического или медицинского образования.

Именно поэтому в рамках данного исследования в качестве основного источника получения информации о разных аспектах эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии – используется обратная связь со стороны участников исследования, а само исследование организовано в логике экспериментальной психологии. Только клиенты, являясь здоровыми и дееспособными, добровольно выбрав прохождение психотерапии, являясь конечными потребителями услуги – могут дать объективную оценку её эффективности.

Безусловно, есть компоненты оценки эффективности психотерапии, которые доступны лишь специалисту, но этот момент в исследовании учтён и выражен в отдельном параграфе, описывающим наблюдения и впечатления автора исследования.

Что же касается базовых выводов относительно гипотез исследования, именно факт получения данных напрямую от конечных потребителей через «Опросник» и «Дневники психотерапии», формирует надёжность, валидность и репрезентативность этих данных в плане оценки качества и эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии, и является преимуществом данного исследования.

Не существует стандартизированной психодиагностики клинического типа, измеряющей эффективность того или иного направления психотерапии, а если бы такая психодиагностика и существовала, то она создавала бы искажающий фильтр и являлась опосредованным способом формирования выводов, потому что, работая со взрослыми, психически здоровыми людьми, единственно верный способ узнать о качестве продукта – напрямую спросить конечных потребителей.

И в случае восприятия психотерапии вне клинической и медицинской модели, к которой она исторически не относится, подобное оценивание становится возможным и достаточным. Природноориентированную психологию и психотерапию при желании смогут применять и врачи, однако, это «гражданская» система и подходить к её оценке клиническими методами – было бы ошибочно и бессмысленно.

#### 4.6. Практические рекомендации по результатам исследования

Подтвердив в ходе многолетнего исследования основную и дополнительные гипотезы, касающиеся эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии, отработав её информационную базу, содержащую взгляд на личность и модель устройства Общества, а также апробировав и оптимизировав технологический инструментарий, можно выделить следующие



группы практических рекомендаций, направленных на применение и развитие функционала Природноориентированной психологии и психотерапии в будущем.

Распространение технологии Природноориентированной психологии и психотерапии как профессионального инструмента, ориентированного на психологов. Для этого, как обозначалось ранее, необходимо создать инфраструктуру в виде «Института Природноориентированной психотерапии», чтобы иметь полноценную платформу, на которой проводить обучение и подготовку специалистов для использования ими данной технологии в своей профессиональной практике.

Издание и распространение монографий и книг, созданных в качестве информационной базы Природноориентированной психологии и психотерапии, как и материалов исследования её эффективности, с целью ознакомления максимально широкой аудитории с новым инструментом психологической помощи.

Дополнять и совершенствовать технологию Природноориентированной психологии и психотерапии в плане расширения её возможностей как самостоятельной системной практики.

Проводить новые, более узкие по тематике, исследования функциональности Природноориентированной психологии и психотерапии в ракурсе работы с отдельными проблематиками психологического спектра.

На базе методических материалов, создать приложение для мобильных устройств, чтобы повысить уровень абстракции технологии Природноориентированной психологии и психотерапии и облегчить доступ потребителей к её освоению.

Используя такое приложение, люди за небольшую единовременную плату, смогут получить полноценный инструмент коррекции и профилактики проблематик психологического спектра, сопровождаемый подробными инструкциями, механизмами отслеживания динамики и дополнительными информационными материалами.

На основе экспериментально установленной возможности использования Природноориентированной психологии и психотерапии в самостоятельном формате, предлагается встроить её на Государственном уровне в отдельные сферы и социальные институты, которые подвергают людей повышенным психологическим нагрузкам и рискам возникновения проблематик психологического спектра, в первую очередь речь о Вооружённых силах, Полиции, Спецслужбах, а также о старшеклассниках, студентах, учителях, врачах и представителях многих других профессий.

Предоставить всем им, на уровне каждого отдельного человека, механизм, позволяющий в случае необходимости позаботиться о своём психологическом здоровье, является одной из важнейших задач, стоящих перед любым Государством в плане внутренней социальной политики. Как автор системы, открыт для переговоров и сотрудничества со всеми министерствами и ведомствами, поскольку Природноориентированная психология и психотерапия создана в первую очередь для людей.

Кроме того, предлагается, аналогичная описанной выше, возможность встроить технологию Природноориентированной психологии и психотерапии на уровне сотрудников любого корпоративного бизнеса с целью профилактики, например, конфликтов, «психологического выгорания» или дискриминации (расовой, половой и т.д.).

Природноориентированная психология и психотерапия может послужить в долгосрочной перспективе в качестве открытой платформы для объединения мирового психологического знания,

с целью создания единой непротиворечивой информационной базы и практики, основанной на сумме человеческого опыта различных сфер, изучающих человека, Общество и Природу.

Кроме того, с опорой на сформулированную информационную базу, Природноориентированная психология и психотерапия имеет практический потенциал для создания в реальности, предлагаемой развивающей модели Общества, основываясь на озвученном в материале исследования взгляде на человека как личность и на принципах, описывающих устройство Общества. Потенциал этот может быть реализован, например, в виде строительства нового города или перестройки существующих.

## Заключение

Любые процессы, которые имеют начало, рано или поздно завершают свой цикл, вот и данное исследование подошло к концу.

Заключение – это такая часть научной работы, в которой автору позволена максимальная вольность эмоций и смелость заявлений.

И пусть само исследование организовывалось и проводилось с вполне формальной целью комплексной оценки эффективности Природноориентированной психологии и психотерапии в работе с различными проблематиками психологического спектра, но для меня, как для автора исследования и для его участников – это было ещё и приключение, путешествие, ведущим вектором которого стал – интерес.

Созидаая, реализовывать идеи на практике, видеть, как они работают, какие результаты дают – это дорогого стоит. Были успехи, но также были неудачи, творческие тупики, сомнения и разочарования, однако, каждый шаг был успешно преодолен благодаря... благодаря вдохновению и помощи, которую я получал от участников исследования, благодаря связи с Природой и её неисчерпаемым способностям обновляться, адаптироваться и менять форму, благодаря врождённому желанию, реализуя свой талант, помогать другим.

В ходе исследования удалось многое и даже больше, чем задумывалось.

Удалось подтвердить эффективность Природноориентированной психологии и психотерапии, возможность её использования в самостоятельном формате; удалось выяснить, что роль психолога в процессе психотерапии может стать другой, а сама психотерапия более простой и доступной людям, для помощи которым она и существует. Удалось подтвердить фактическое отсутствие

ограничений в плане применения Природноориентированной психологии и психотерапии к отдельным проблематикам психологического спектра, хотя и с допущением, что такие ограничения могут быть обнаружены позже, что станет творческой задачей для поиска путей их разрешения.

Одним из главных результатов лично для меня как автора, явилось осознание и начало освоения ресурса «позитивного слияния» с Природой, тех возможностей для творчества, которые Природа открывает каждому из людей, если люди готовы смотреть и слушать, видеть и делать.

В исследовании удалось получить качественные и количественные результаты, отражающие динамику изменений разных психологических аспектов жизни под влиянием Природноориентированной психологии и психотерапии. Для сбора данных был разработан специальный «Опросник», а также участники исследования вели «Дневники психотерапии». Однако, главное это вовсе не процентные показатели, главный итог исследования – это люди, чьё качество жизни улучшилось благодаря Природноориентированной психологии и психотерапии, это их эмоции, переживания и развитие.

Можно сколь угодно усердно гнаться за процентными показателями и признанием профессионального сообщества, доказывая, что твой способ помогать работает лучше, но это тупиковый путь, потому что в нём теряется ключевой элемент. Элемент, делающий психотерапию живой и наполненной смыслом – люди. Именно им нужно показывать эффективность своих идей, и именно их мнение – является важным и ключевым, как мнение конечных потребителей.

В этой связи отелльным преимуществом исследования, по моему авторскому мнению, явилось получение данных об эффективности непосредственно от участников исследования, потому что, повторяюсь, то, что происходило, было не ради процентов или соответствия стандартам, а ради здоровья людей. Те, кому результаты, полученные вне стандартов «клинический исследований» покажутся не надёжными и не заслуживающими внимания, лишь подтвердят другое моё авторское мнение – о максимальной оторванности психотерапии как отрасли от людей и об ошибочном её восприятии как медицинской процедуры, эффективность которой и оценивать нужно, как эффективность лекарств.

Природноориентированная психология и психотерапия показала себя действующим профессиональным инструментом, в ней заложена современная и полностью собственная информационная база в виде взгляда на личность и модели устройства Общества, которые не только отражают более здоровый и адаптивный взгляд на человека, условия его жизни и развития, но и закладывают фактически неисчерпаемый потенциал реальных общественных преобразований.

Нотами, которыми Природноориентированная психология и психотерапия пишет мелодии помощи и развития, являются её техники, которые были апробированы в исследовании, ряд из которых выполняется в природном пространстве, ряд предназначен для использования в помещении. Среди технологического инструментария особо обращает на себя внимание формат «природноориентированной психотерапевтической прогулки» и технология синхронизации индивидуальных ритмов и циклов с природными, ставших по сути базовыми и опорными. Да, описание техник в данном исследовании не представлено, поскольку на сегодняшний день эта информация носит характер коммерческой тайны, но полное описание информационной базы и инструментария сформировано и подготовлено в двух монографиях: «Природноориентированная психотерапия: Теория и Практика» и «Природноориентированная психотерапия: Личность и Общество».

Технология Природноориентированной психологии и психотерапии уникальная и на сегодняшний день не имеет аналогов как в национальном, так и в мировом пространстве. Этот вывод вовсе не воздаяние почестей авторскому Эго, это факт, поскольку изначальный ракурс Природноориентированной психологии и психотерапии, через который она смотрит на

психотерапию в принципе, на людей, которым помогает и на специалистов, которые её используют – иной, направленный на упрощение помогающей системы, на переход от разговоров к действиям, от привязки к специалисту к возможности самопомощи, от разговоров о чувствах к контакту и переживанию чувств напрямую, от по сути философских психотерапевтических моделей, рассматривающих абстрактные категории, вместо реальных людей, и так сильно напоминающих религиозные учения, к непосредственно живым людям; ракурс, переводящий сам процесс терапии в новый формат, дополняя её образовательной функцией и уменьшая значимость фигуры психолога, качественно корректируя его функции, расширяя их до наблюдательной и сопроводительной, вместо анализирующей и объясняющей, что позволяет убрать зависимость итогового результата психотерапии от мастерства отдельного специалиста.

И кто-то скажет, что так не должно быть, что специалист – это центр, без которого вообще результата не может быть, но моя авторская позиция состоит в том, что уменьшение значимости фигуры психолога - наиболее эффективное и перспективное будущее психотерапии. Со временем отрасль изменится, правильнее сказать – получит фундаментальное развитие, и психологов в нынешнем понимании не будет, как не будет кстати и врачей, да и в принципе людей как фактора труда, за исключением процессов воспитания и образования.

Из сегодняшнего дня и с позиций психотерапии как системы, привязанной к специалисту, это может казаться наивной фантазией, но всё когда-то было фантазией, например, возможность летать, а позже полёты в космос, но когда воображение соединяется с действиями по преобразованию реальности – получается результат. Фактически – это базовый принцип психотерапии и если психологическое сообщество не принимает свой же базовый принцип применительно к развитию своей отрасли, то возникают большие сомнения в том, нужна ли такая отрасль в принципе?

Исследование показало, что люди готовы к получению помощи в новых форматах, а психотерапия готова предоставить инструменты для этого.

Природноориентированная психология и психотерапия не заявляет о себе как о лучшей и единственной, вместо этого она открывает двери и приглашает к объединению. Потому что только совместное познание ведёт человечество к развитию, а бесконечное дробление и воспроизводство устаревших, жёстких и оторванных от людей, психотерапевтических систем, в большей степени завязанных на Эго специалистов, ведёт в тупик, что подтверждается историей психотерапии.

Результаты исследования можно применять широчайшим образом, например, адаптируя и встраивая Природноориентированную психологию и психотерапию в различные социальные институты и в целом в бытовую жизнь людей, как самостоятельную практику коррекции и профилактики проблематик психологического спектра, делая это современными, удобными и безопасными способами. Создав необходимую инфраструктуру, можно обучать специалистов, продолжать развитие и изучение возможностей технологии Природноориентированной психологии и психотерапии, можно делать первые шаги к объединению психологического знания изнутри, а со временем, расширив объединительные процессы и до других ключевых сфер человеческого опыта, изучающих человека, Общество и Природу. Подобное объединение способно привести к прорывам, позволяющим качественно улучшить жизнь людей.

Появление каждой новой технологии, направленной на расширение арсенала помогающих инструментов, невозможно переоценить, потому что не столь важно, кто самый лучший или самый эффективный, конкуренция в данном случае наихудший сценарий из возможных, сколь важен выбор и разнообразие, которые приходят с появлением нового. Природноориентированная психология и психотерапия, подкреплённая успешными результатами данного многолетнего исследования, как раз является таким новым, не претендуя на истинность или единственность, а создавая разнообразие и предлагая возможности.

Для связи со мной по любым вопросам, касающимся применения, развития или обучения  
Природноориентированной психологии и психотерапии, можно использовать:

**Email:** [ermakov.sergey.v@gmail.com](mailto:ermakov.sergey.v@gmail.com)

**Tel.:** +7 903 830 74 67

**Telegram:** ermakov147

**Skype:** ermakov147

**Instagram:** ermakovsv147