

ФИЛОСОФСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ: ОТ «ЧЕЛОВЕКА ПРИВЫЧКИ» К «ЧЕЛОВЕКУ ВОЛИ»

Мусийчук М.В.

Мусийчук Мария Владимировна

доктор философских наук, профессор кафедры психологии; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», пр. Ленина, 38, Магнитогорск, 455000, Россия. Тел.: 8 (3519) 22-05-70.

E-mail: mv-mus@mail.ru

Аннотация

Философское консультирование активно применяется в бизнес-консультировании, консультировании физических лиц. В процессе такого консультирования переосмысливаются ценности и убеждения. Философское консультирование применяется также и как метод рационального разрешения конфликтов. Обоснована мысль о том, что практика философских бесед не является привилегией наших дней. Мудрость сократического диалога — бесспорное достояние человечества со времен античности. На основе вопросов осмысливаются мировоззренческие аспекты смысла жизни, границ свободы, моральных ценностей, любви, страданий и смерти, одиночества, депрессий и многие другие. В подходах психологов и философском консультировании много общего. Философское консультирование во многом опирается на такие весьма значительные направления в психологии, как гуманистическое и экзистенциальное. Психотерапевты и психологи держат в фокусе профессионального внимания физическое и эмоционально-чувственное состояние личности. Философское консультирование способствует разрешению конфликтов, возникающих во внутриличностном мировоззрении, осознанию смысла жизни и конечности земного пути. В процессе философского консультирования, с опорой на психологические методы, осуществляется глубокое погружение в сознание и перепросмотр жизненных целей и идеалов.

В статье рассматриваются вопросы современных теоретических и практических изысканий эффективных методов решения проблем, связанных с экзистенциальными вопросами и поиском личностного смысла жизни. Обосновывается положение о том, что между подходами психологов и философским консультированием много общего. Описана концепция саногенного мышления Ю.М. Орлова, разработанная на основе структуры эмоции как возможности процесса управления собой без эмоционального стресса для разрешения текущей жизненной ситуации, для усиления потенциала свободы каждого человека. Саногенное мышление понимается как мышление, которое исцеляет, оздоравливает, утешает и ободряет.

В связи с тем, что в процессе философского консультирования, осуществляемого с опорой на психологические методы, происходит перепросмотр жизненных целей и идеалов, можно сделать вывод о значимости решения экзистенциальных проблем для ощущения счастья личностью.

Ключевые слова: психотерапия; философское консультирование; экзистенциальные проблемы; врачевание души; смысл жизни; саногенное мышление.

УДК 159.9.01:615.851

Библиографическая ссылка

Мусийчук М.В. Философское консультирование как направление психотерапии: от «человека привычки» к «человеку воли» // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10, № 6. – С. 8. doi: 10.24411/2219-8245-2018-16080

Поступила в редакцию: 29.10.2018 Прошла рецензирование: 14.11.2018 Опубликовано: 23.01.2019

«Вынести суждение о том, стоит ли жизнь труда быть прожитой или не стоит, — это ответить на основной вопрос философии».

А. Камю (1913—1960),
лауреат Нобелевской премии по литературе 1957 года.

«Оглядываясь назад, большинство людей обнаружит, что они проживали всю свою жизнь как бы между прочим, и будут очень удивлены, увидев, что как раз то, чему они позволили пройти бессознательно и безрассудно, и было их жизнью, которую они все это время ожидали. И таков обычный ход жизни человека, когда он, одураченный надеждой, танцует в руках смерти».

А. Шопенгауэр (1778—1860).

«Жизнь — это то, что происходит с нами, когда мы строим совсем другие планы».

Джон Леннон (1940—1980).

Философская практика продолжает расширяться и является привлекательной в качестве альтернативы консультированию и психотерапии для тех, кто предпочитает поиск решения смысловых проблем без опоры на медикаменты. Появились многочисленные философские консультанты, значительно выросший интерес к данной тематике проявляется в ежегодных международных конференциях и в проводимых теоретических и практических изысканиях эффективных методов решения проблем, связанных с экзистенциальными вопросами и поиском личностного смысла жизни. Существует ряд важных публикаций в этой области (Лахав и Тиллманс, 1995, 2001; Херрестада, 2002; Marinoff, 1999; Рошель, 2008, 2011). Философское консультирование активно применяется как в бизнес-консультировании, так и в консультировании физических лиц. В процессе такого консультирования происходит переосмысление ценностей и убеждений, поэтому философское консультирование применяется также и как метод рационального разрешения конфликтов.

«Философское консультирование», или «философский праксис» выступает как форма помощи людям, ищущим ответы на сложные жизненные вопросы. Такое определение предложено немецким философом Гердом Б. Ахенбахом в 1981 г. Г. Ахенбах учредил Международное общество философского праксиса (1989) и был его первым президентом вплоть до 2003 г. О философском праксисе автор термина написал несколько весьма содержательных работ, которые пока не переведены на русский язык [20; 21].

Термин «философское консультирование» также употребляет один из крупнейших современных психотерапевтов и, безусловно, самый литературно одаренный — Ирвин Ялом в романе «Шопенгауэр как лекарство». В одной из своих книг Ялом признается: когда очередь к нему на прием растягивается на месяцы, он советует будущим пациентам не тратить время в ожидании, а почитать пока одну из его книг. После такого чтения некоторые понимают, что больше не нуждаются в психотерапии. Они чувствуют себя исцеленными.

Подчеркнем мысль о том, что практика философских бесед не является привилегией наших дней. Мудрость сократического диалога — бесспорное достояние человечества со времен античности. На основе вопросов осмысливаются мировоззренческие аспекты смысла жизни, границ свободы, моральных ценностей, любви, страданий и смерти, одиночества, депрессий и многие другие. Метод поиска истины в философской беседе получил название «майевтика». В электронной библиотеке Института философии РАН, в «Новой философской энциклопедии» дано следующее определение термина «майевтика» (μαϊευτική sc. τέχνη): это «"повивальное

искусство" — засвидетельствованный у Платона (в диалоге "Теэтет") термин философии Сократа, обозначающий метод его философствования; вероятно, восходит к учению исторического Сократа, подтверждением чему может служить реплика о "выкидыше" мысли в комедии Аристофана "Облака". Впоследствии встречается как термин платонической традиции» [17]. М.А. Солопова отмечает: «Суть этого метода состоит в противопоставлении внешнего софистического знания внутреннему философскому знанию, которое каждый носит в себе и может в себе открыть» [18]. Для решения проблемы оснований философского консультирования является важным указанием на наличие в методе «майевтика» потенциала доступа к «внутреннему знанию, которое каждый носит в себе и может открыть», при необходимом и достаточном условии, что собеседником будет профессионал, владеющий методом философского консультирования.

Значение философии для решения экзистенциальных проблем отмечали многие философы дней минувших. Так, например, Эпикур считал страдания души худшими по сравнению со страданиями тела: тело страдает только из-за настоящего, душа же — не только из-за этого, но и из-за прошлого и будущего; соответственно, и удовольствия души Эпикур расценивал как более значимые. Мыслитель совершенно справедливо подчеркивает, что философия — это «терапия души». Он утверждает, что аргументы, высказанные философом, являются просто пустыми, если они не снимают всяких человеческих страданий. Несколько позже Декарт, а также и Спиноза определяли философию как практику мудрости. Из-под пера Ф. Ницше вышел такой афоризм: «Философия открывает человеку убежище, куда не проникает никакая тирания, долину внутреннего мира, лабиринт сердца, и это раздражает тиранов». В русле рассмотрения проблемы философского консультирования важно понимание философом задач и потенциала философии как эффективного средства достижения эмоциональной стабильности личности.

Надо заниматься, подчеркивал У. Джемс (1842—1910), философ и психолог, не внутренними «проблемами философов», а «человеческими проблемами» [22]. Эта мысль ученого также подчеркивает важность философии в решении проблем на основе философского консультирования при решении психологических проблем личности.

О значимости философии для обыденной жизни рассуждал один из выдающихся философов XX в. Л. Витгенштейн (1889—1951). Его мысль на эту тему приводит З.А. Сокулер в работе «Людвиг Витгенштейн и его место в философии XX века. Курс лекций»: «...зачем же изучать философию, если это не улучшило ваше мышление о важных вопросах повседневной жизни, не сделало вас более осмотрительным...» [16, с. 114].

Некоторые авторы возводят появление экзистенциальной терапии к античности, рассматривая, например, диалоги Сократа с юношами, а позднее — школы Аристотеля, Эпикура и стоиков как некую форму философской терапии, которая была призвана улучшить понимание мира и тем самым облегчить жизнь человека. Это роднит философскую терапию античности с современной экзистенциальной терапией и философским консультированием.

Такое понимание назначения философии было утеряно. В XIX в. его возродили С. Кьеркегор и Ф. Ницше. Их работы позднее вдохновили многих мыслителей XX в., таких как М. Хайдеггер и Ж.-П. Сартр, подчеркивавших важнейшую роль философии прежде всего в конкретной помощи людям. Швейцарский врач-терапевт Медард Босс обращал внимание на труды М. Хайдеггера, который надеялся, что «его мысли выйдут за пределы чисто философских штудий и станут доступны более широким кругам, в частности множеству страдающих людей» [2, с. 397]. М. Хайдеггер принимал активное участие в семинарах М. Босса в 1946 г.

Интересны рассуждения К. Роджерса (1902—1987) о наличии у каждого человека своей собственной философии и ее значимости для личности. «У нас у всех есть свои философии, осознаем мы это или нет, и они в основном не имеют особой ценности. Но их воздействие на нашу деятельность и на наши жизни достаточно часто является

губительным. Поэтому необходимо предпринять попытку к тому, чтобы при помощи критического рассмотрения улучшить свою философию. И это, на мой взгляд, единственное, что вообще оправдывает существование философии». Весьма ценной для практики философского консультирования является мысль К. Роджерса о необходимости критического пересмотра и улучшения собственной философии. Целесообразно сделать это на современном этапе развития консультирования на основе философского праксиса.

Области взаимодействия философии и психотерапии исследовались В.Е. Каганом (2011). Философом выделяются следующие области: это приложение философских знаний к психотерапевтической работе; возможные философские предпочтения психотерапевта, сказывающиеся и отражающиеся на терапии; психотерапия как прикладная философия или философская практика; собственная личная философия терапевта; и, наконец, философия психотерапии, т.е. то, как специалист видит свою профессию, ее бытие в мире и свое место и роль в этом бытии [3].

Рассмотрим мнение по поводу философского консультирования с точки зрения основателя психотерапии как науки И.Х. Больтена, автора первого учебника по психотерапии (в сегодняшнем ее понимании), опубликованного в 1751 г.: «...врач должен познать "законы природы души"». И.Х. Больтен объясняет, как это следует делать: «...необходимо изучать произведения великих философов. Без философской базы не может состояться хороший врач» [13, с. 1]. И.Х. Больтен подчеркивает: «Мне думается, врачеватель, посвятивший себя практической работе и не изучавший философии, есть не что иное, как одушевленная аптека, то есть ничуть не более, чем машина, прописывающая пилюли» [Там же]. Психическое лечение, пишет Больтен, помогает не только при ипохондрии, ностальгии, истерии и булимии, но и при лечении тех чисто телесных заболеваний, где наблюдается повышенное влияние эмоций [Там же]. Итак, в 1751 г. уже была высказана идея психосоматики, хотя самого этого понятия еще не существовало.

Рассуждая о философском консультировании как о процессе врачевания души, невольно вспоминаю любимую молитву Марии Николаевны Ермоловой. В контексте решаемой проблемы философского консультирования театральное творчество М.Н. Ермоловой привлекает сыгранными ролями свобододлюбивых личностей, преданных своим идеалам и противостоящих окружающей пошлости.

Хочется привести текст молитвы полностью, настолько он гармоничен. И отдельно выделить концовку. Молитва-стих заканчивается такими словами:

«Подкрепи, научи врачевать
Моих братьев душевные муки,
Чтобы горя замолкнули звуки
И чтоб некому было стонать!...»

Эти слова вышли из-под пера внука Императора Николая I, Великого князя Константина Константиновича Романова (1858—1915), поэтический псевдоним которого — К.Р. «Подкрепи, научи врачевать, моих братьев душевные муки...» — эти слова в полной мере могут быть отнесены к философскому консультированию.

Научи меня, Боже, скорбеть
О моих пред Тобой согрешеньях,
И в молитвах святых, песнопеньях
О несчастных душою болеть.

Научи меня, Сильный, идти
Лишь стезёю святого ученья;
Одного лишь искать мне спасенья,
Правды вечной заветы блюсти.

Научи меня, Боже, любить
Всем умом Тебя, всем помышленьем,
Чтоб и душу Тебе посвятить,
И всю жизнь с каждым сердца биеньем.

Научи меня верить, Святой,
Что возможно души обновленье,
Что доступно грехов искупленье
И что милостив гнев правый Твой.

Научи меня, Отче, обнять
Всех лишь чистою братской любовью,
А за Церковь, родную мне мать,
Научи пострадать даже кровью.

Научи меня, Щедрый, отдать
Свои силы добру на служенье,
Чтоб страдальцам нести утешенье,
С ними славить Твою благодать.

Подкрепи, научи врачевать
Моих братьев душевные муки,
Чтобы горя замолкнули звуки
И чтоб некому было стонать!...

4 сентября, 1886 г. «К.Р.».
Павловск

На эту молитву мне довелось однажды опираться в процессе консультирования. Последовала такая реакция со стороны консультирующегося: «Эта молитва заставляет задумать над тем, чего просим мы и чего просит Константин, сразу как-то стыдно становится... И вспоминается беседа между Христом, Марией и Марфой».

Эта беседа приведена в Евангелии от Луки. Христос, придя в гости к двум женщинам, которых звали Марией и Марфой, начал учить их христианской любви к ближнему и добродетели. Христа слушала лишь Мария, Марфа же готовила угощения для своего друга (они очень любили Христа, и он их тоже, и потому считались Ему другом, и Он их считал своими друзьями). Наконец Марфа не выдержала и нажаловалась Христу на Марию, сказав: «Господи, или тебе нужды нет, что сестра моя (Мария) оставила меня одну служить? Вели ей помочь мне». Однако Христос не поддержал Марфу и сказал ей: «Марфа, Марфа, печешься о многом и суетишься о многом. А нужно только одно. Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у нее» [1, с. 1099]. В данном примере ярко выражено отношение Марии к высшим смыслам жизни и духовным ценностям.

К. Роджерс очень точно подметил: «Психолог только помогает индивиду помочь самому себе». Сходную мысль в работе «Искусство психологического консультирования» высказывает Р. Мэй: «Согласно одному из основных постулатов психотерапии, пациент должен рано или поздно научиться отвечать за свои поступки» [5, с. 8].

Обратимся к современным исследованиям, основанным на изучении отношения личности к решению экзистенциальных проблем. Это позволит глубже проникнуть в проблемы, стоящие и перед философским праксисом. Так, в исследовании, проведенном в Case Western Reserve University, на выборке из 307 человек, имевших опыт духовного переживания в недавнем прошлом, доказано, что процесс уклонения от решения экзистенциальных проблем связан с более высоким уровнем депрессии и тревоги [24]. Авторы исследования заключают, что на основе отказа от решения экзистенциальных проблем ухудшается психическое здоровье личности, проявляющееся в формировании более высоких уровней депрессии, тревоги и возникновении проблем регулирования эмоций. Carmen K. Oemig Dworsky, Kenneth I. Pargament, Serena Wong, Julie J. Exline

подчеркивают, что желание избежать экзистенциальных конфликтов может привести к значительным социальным проблемам, таким как, например, избегание взаимодействия с людьми, отличающимися по ряду признаков (происхождение, признаки пола, религиозные или политические убеждения). При этом исследователи констатируют, что само по себе избегание решения экзистенциальных конфликтов не является проблемой. Проблемы возникают в процессе поведения, когда происходит конфликт между жизненными планами и интересами личности, подкрепленными жесткой структурой переживаний (эмоций) и способов реагирования на окружающий мир.

Роль когнитивных и эмоциональных процессов в благополучии изучал австралийский ученый С. Любомирски (S. Lyubomirsky) из Deakin University [23]. Исследование носило лонгитюдный характер. В его основу был положен Australian Unity Wellbeing Index, предложенный в качестве альтернативы экономическим показателям уровня благосостояния людей. Отчет по нему опубликован под названием «Что делает нас счастливыми». Выборка составила порядка 60 000 человек. Оценке подвергались различные факторы: уровень жизни, состояние здоровья, наличие жизненных целей, личные отношения и социальные связи, уровень безопасности окружающей жизни, оценка жизненных перспектив и мн. др. Исследователи пришли к выводу о том, что «Золотой треугольник счастья» составляют три фактора: хорошие личные отношения, финансовое положение и, что особенно важно, наличие чувства осмысленности жизни. Влияние остальных факторов не имеет статистической значимости. Руководитель проекта исследования Robert Cummins отмечает, что люди с низким уровнем дохода вполне могут быть счастливы при условии, что их отношения с людьми и наличие цели в жизни находятся на очень высоком уровне. Таким образом, можно сделать вывод о значимости решения экзистенциальных проблем для ощущения счастья личностью.

Отсутствие смысла жизни, иногда принимающего форму скуки, заставляет людей пытаться восстановить чувство осмысленности. В журнале *European Journal of Social Psychology* опубликовано исследование, в котором доказано, что источником смысла могут служить политические идеологии, и в частности приверженность левым и правым верованиям [25]. Исследователи проверили гипотезу о том, что скука ассоциируется с более сильной приверженностью левым и правым верованиям, что приводит к более экстремальным политическим ориентациям и показывает, что относительно экстремальные политические ориентации среди тех, кто легко скучает, можно отнести к их усиленному поиску смысла. В целом, исследование демонстрирует, что крайняя политическая ориентация отчасти является функцией экзистенциальных качеств скуки.

В рамках исследования были проведены опросы жителей Ирландии. Выборка составила 859 человек. Исследование показало, что люди, которые заняты скучной работой или ведут скучную жизнь, чаще одобряют крайние политические взгляды. В другом опросе приняли участие 300 человек. Данные опроса позволили прийти к выводу, что скука повседневной жизни связана с поиском смысла жизни, который, в свою очередь, по мнению авторов исследования, связан с политическим экстремизмом. Исследователи-психологи из King's College London (Ирландия) полагают, что экстремистские политические идеологии являются одним из способов, к какому прибегают для обретения смысла жизни. Полученные результаты, как подчеркивают исследователи, свидетельствуют о том, что уровень радикализма молодежи и других слоев населения можно уменьшить, если сделать жизнь людей более осмысленной. И корни решения проблемы смысла жизни в гуманистической парадигме восходят к философскому консультированию.

На симпозиуме «Психологические проблемы смысла жизни и акме», проведенном Психологическим институтом РАО в 2015 г., рассмотрено значительное количество проблем; среди них такие как: общепсихологические, социально-психологические, культурологические, профессиональные, возрастные и социореабилитационные проблемы смысла жизни и акме, а также проблемы современного образования [15]. Статьи этого симпозиума свидетельствуют о возросшей актуальности проблемы смысла жизни и акме в современных социально-экономических условиях.

Исследователи-практики продолжают разрабатывать методы решения проблем экзистенциальной фрустрации. Отметим исследование К. Волинец из Томского государственного университета. «Каждый из нас время от времени для себя активизирует проблему смыслов, это часть здорового процесса развития, — рассказала Кристина Волинец. — Помощь в преодолении экзистенциальной фрустрации нужна прежде всего тем, кто вообще не рассматривает возможность выхода из этого состояния, считает, что тянуть лямку — это нормально, и надо преодолевать страдания, а не менять жизнь» [14].

Значительный вклад в развитие философского консультирования внес Орлов Юрий Михайлович, профессор Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, доктор психологических наук, кандидат философских наук, академик МАИ, создатель теории и практики саногенного мышления, автор книг «Восхождение к индивидуальности», «Половое развитие и воспитание», «Саногенное мышление», «Философия болезни», «Структура и закономерности поведения», «Исцеление философией» и многих других публикаций [6; 7; 8; 9; 11; 12].

Одно из интервью с Ю.М. Орловым озаглавлено так: «Саногенное Мышление (СГМ) — это новая философия XXI века». И эта мысль абсолютно точна. «Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей основу нашего мышления» [10, с. 3]. Далее Ю.М. Орлов описывает, что в процессе 30-летнего консультирования людей, находящихся в кризисе, болезни и неудаче, он всегда добивался успеха, если удавалось изменить жизненную философию человека. Так возникла, пишет Ю.М. Орлов, теория саногенного мышления. В примечании дается пояснение к термину «Саногенное Мышление» («sano» /лат./ — исцелять, оздоравливать, утешать, ободрять, приводить в порядок; «geno» /лат./ — (по)рождать) — то есть мышление, которое исцеляет, оздоравливает, утешает и ободряет.

Изучающий СГМ узнаёт структуру эмоции, а значит, получает возможность управлять собой и не испытывать эмоциональный стресс дольше, чем это нужно для разрешения текущей жизненной ситуации.

«Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы каждого человека, и в этом её сила» [Там же. С. 6]. Автор подчеркивает в одной из своих книг, что надо двигаться в направлении «от человека привычки» к «человеку воли». Философское консультирование основывается на понимании задач и потенциала философии как эффективного средства достижения эмоциональной стабильности личности.

Литература

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – 3-е изд. – М.: Моск. Патриархия Русск. Правосл. Церкви, 2010.
2. Гийон Ч. Аутентичность, нравственные ценности и психотерапия // Мартин Хайдеггер: сб. статей / сост. Д.Ю. Дорофеев. – СПб.: Русск. христ. гум. институт, 2004. – С. 397–426.
3. Каган В.Е. Психотерапия: к философии ремесла // Existentia: психология и психотерапия. – Спецвыпуск: Философия. – 2011. – С. 46–65.
4. Морозюк Ю.В., Морозюк С.Н. 10 шагов исцеления от обиды. Практикум по развитию саногенного мышления. – М.: Прометей, 2013. – С. 72.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / пер. с англ. – М.: Класс, 1994. – 144 с.
6. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. — 224 с.

7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
8. Орлов Ю.М. Половое развитие и воспитание: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1993. – 239 с.
9. Орлов Ю.М. Обида. Вина. – М.: Слайдинг, 2004. – 96 с.
10. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / сост. А.В. Ребенок. – 2-е изд. испр. – М.: Слайдинг, 2005. – Кн. 1. – 96 с. – Серия: Управление поведением.
11. Орлов Ю.М. Стыд. Зависть / сост. А.В. Ребенок. – М.: Слайдинг, 2005. – Кн. 2. – 96 с. – Серия: Исцеление размышлением.
12. Орлов Ю.М., Гройсман А.Л. Целительное рисование. Психотерапия для себя. – М.: Импринт-Гольфстрим, 1997. – 31 с.
13. Петерс У.Г. Немецкая психиатрия. Прошлое и настоящее / пер. с нем. – Киев, 1996. – 40 с.
14. Психологи ТГУ помогают томичам начать жить своей жизнью [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.tsu.ru/news/psikhologi-tgu-pomogayut-tomicham-nachat-zhit-svoe/> (дата обращения: 18.02.2018).
15. Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XX симпозиума / под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. – М.: Психолог. институт РАО, 2015.
16. Сокулер З.А. Людвиг Витгенштейн и его место в философии XX века. Курс лекций. – С. 114 [Электронный ресурс]. – URL: https://www.hse.ru/data/281/347/1234/Сокулер_Лекции%20по%20философии%20Витгенштейна.pdf (дата обращения: 20.03.2014).
17. Солопова М.А. Майевтика // Новая философская энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/document/HASH8a572a95622378095c348a> (дата обращения: 20.03.2014).
18. Солопова М.А. Майевтика // Новая философская энциклопедия: в 4 т. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мысль, 2010. – Т. 2: Е – М.
19. Ялом И.Д. Шопенгауэр как лекарство: три судьбы, две эпохи, одна разлука: психотерапевтические истории / пер. с англ. – 6-е изд. – М.: Эксмо, 2010. – 542 с.
20. Achenbach G.B. Philosophische Praxis. – Köln: Jürgen Dinter, 1984. – 190 s.
21. Achenbach G.B. Philosophical Practice opens up the trace to "Lebenskönnerschaft" // Philosophy in Society / ed. by H. Herrestad, A. Holt, H. Svare. – Oslo: Unipub, 2002. – P. 7–16.
22. James W. Pragmatic and Pragmatism // Dictionary of Philosophy and Psychology: Collected Papers: in 3 volumes / ed. by J.M. Baldwin. – New York, NY: Macmillan, 1902. – Vol. 2. – P. 321–322.
23. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being // Am. Psychol. – 2001. – Vol. 56, № 3. – P. 239–249.
24. Suppressing spiritual struggles: The role of experiential avoidance in mental health / C.K.O. Dworsky, K.I. Pargament, S. Wong [et al.] // Journal of Contextual Behavioral Science. – 2016. – Vol. 5, № 4. – P. 258–265.
25. van Tilburg W.A.P., Igou E.R. Going to political extremes in response to boredom // European Journal of Social Psychology. – 2016. – Vol. 46, № 6. – P. 687–699.

Philosophical consulting as a direction of psychotherapy: from "human habits" to "person of faith"

Musijchuk M.V.¹

E-mail: mv-mus@mail.ru

¹ *Nosov Magnitogorsk State Technical University
38, Lenin Avenue, Magnitogorsk, 455000, Russia
Phone: 8 (3519) 22-05-70*

Abstract

Philosophical consulting is actively applied to business consulting, counseling of individuals, in the process of which values and beliefs are rethought, as well as the method of rational conflict resolution. The idea that the practice of philosophical conversations is not a privilege of our days is justified. The wisdom of Socratic dialogue is an indisputable heritage of mankind since antiquity. On the basis of the questions the worldview aspects of the meaning of life, the boundaries of freedom, moral values, love, suffering and death, loneliness, depression and many others are comprehended. The approaches of psychologists and philosophical counseling have much in common. Philosophical counseling is largely based on such very significant areas in psychology as humanistic and existential. Psychotherapists and psychologists keep the focus of professional attention to the physical condition and emotional and sensual state of the person. Philosophical consulting helps to resolve conflicts arising in the personal worldview of the sense of life and the finiteness of the earthly path. In the process of philosophical counseling, with the support of psychological methods is carried out deep immersion and review of life goals and ideals.

The questions of modern theoretical and practical research of effective methods of solving problems related to existential issues and the search for personal meaning of life. It is proved that the approaches of psychologists and philosophical counseling have much in common. Philosophical counseling is largely based on such very significant areas in psychology as humanistic and existential. Psychotherapists and psychologists keep the focus of professional attention to the physical condition and emotional and sensual state of the person. Philosophical consulting helps to resolve conflicts arising in the personal worldview of the sense of life and the finiteness of the earthly path.

The concept of sanogenic thinking Yu. m. Orlov developed on the basis of the structure of emotion as the possibility of the process of self-management without emotional stress to resolve the current situation, to enhance the potential of freedom of each person. Sanogenic thinking is understood as thinking that heals, comforts and encourages.

In the process of philosophical counseling, with the support of psychological methods is carried out deep immersion and review of life goals and ideals. Thus, it can be concluded that the importance of solving existential problems for the feeling of happiness by the personality.

Key words: psychotherapy; philosophical consulting; existential problems; healing of soul; meaning of life; sanogenic thinking.

For citation

Musijchuk M.V. Philosophical consulting as a direction of psychotherapy: from "human habits" to "person of faith". *Med. psihol. Ross.*, 2018, vol. 10, no. 6, p. 8. doi: 10.24411/2219-8245-2018-16080 [in Russian, abstract in English].