

УДК 159.9.019-159.9.072.42-159.923.33

## РЕЗИЛИЕНС-ПСИХОЛОГИЯ, ЭЙДЖИЗМ И СПЕЦИАЛИСТ В СФЕРЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Е.Л.Богачева

*Международный Совет по развитию индустрии спа и веллесс*

В статье рассматривается достаточно новое направление практической психологии, предметом которого является повышение жизнестойкости. Жизнестойкость, или резильентность – качество, помогающее использовать адаптационные ресурсы психики для сопротивления стрессам. У людей пожилого возраста эта способность может не только повышать стрессоустойчивость, но и наполнять жизнь смыслом, что будет предупреждать душевные расстройства, ассоциированные с возрастом. Как сопротивление возрастным изменениям и принятие своего возраста, так и отсутствие мотивации и радости жизни в пожилом возрасте могут иметь негативные последствия для психики и когнитивных функций. Клиенты пожилого возраста составляют сегодня значительный сегмент в индустрии красоты и здоровья. Многие из них усиленно занимаются коррекцией внешних признаков старения, не уделяя внимания своему психоэмоциональному состоянию. Для специалистов сферы эстетической медицины, спа и веллесс знания доступных и применимых в работе с пожилыми людьми методов резилиенс-психологии могут стать важной профессиональной компетенцией.

Ключевые слова: резилиенс-психология, эйджизм, возраст

## RESILIENCE - PSYCHOLOGY, AGEISM, AND THE ROLE OF THERAPISTS IN AESTHETIC MEDICINE, SPA AND WELLNESS

E. Bogacheva

*Spa and Wellness International Council*

The article deals with a relatively new field of practical psychology that addresses vitality. Vitality, or resilience, is the ability of an individual to employ personal adaptive mental resources to resist stresses. Elderly people possessing this quality do not only manage stress better but experience a meaningful life, which can prevent mental disorders associated with ageing. Resisting and denying inevitable changes coming with age, as well as lack of motivation and joyfulness, in elderly individuals can have negative consequences on their psychological condition and cognitive functions. Elderly clients constitute a large segment in the modern beauty and wellness industry. Many of them make an active effort to minimize aesthetic effects of ageing without paying attention to their psycho-emotional state. Knowledge about accessible methods of resilience psychology could become an important professional competence for beauty, spa, and wellness therapists treating elderly clients.

Kew words: resilience - psychology, ageism, age

*“Только одно может помочь нам не превратиться в старости в абсурдную пародию на самих себя в прошлом – это продолжать стремиться ко всему, что дает смысл нашему бытию: желание посвятить себя людям, группам или каким-то делам, общественной, политической, интеллектуальной или творческой работе.” (О.Кернберг)*

Резилиенс-психология – это новое направление, объединяющее уже используемые психологами техники и методы коррекции психоэмоционального состояния, когда

основным предметом терапии является утрата жизнестойкости или потеря смысла жизни, а вследствие этого и общее снижение жизнеспособности.

Производное от «резилиенс» («resilience» (англ) - способность твердого тела восстанавливать первоначальную форму после деформации), в психологии это понятие используется наравне с понятием «резильентность» [1], а также синонимично более понятным терминам «устойчивость психики» и «жизнестойкость».

До недавнего времени считалось, что жизнестойкость является врожденным психическим свойством и зависит по большей части от психофизиологических факторов. К таким факторам относят генетические особенности индивида, в частности, гены, регулирующие симпатическую нервную систему, функционирование префронтальной коры головного мозга и допаминовой системы вознаграждения и другие нейрофизиологические факторы.

С середины 20 века, с активным развитием направления когнитивно-поведенческой терапии научное психологическое сообщество склоняется к мнению, что способность человека успешно адаптироваться в сложных жизненных условиях, будучи отчасти биологически обусловленной, зависит также и от целого ряда социально-психологических факторов.

Подробные исследования в этой области проводились американским ученым Мадди, который утверждает, что резильентность - это прежде всего система убеждений индивида, которая предполагает способность получать удовольствие от деятельности (вовлеченность), убежденность, что усилия приводят к результату (контроль как противоположность беспомощности) и убежденность в том, что любые события дают человеку импульс к развитию (принятие риска) [2]. Таким образом, содержание понятия «жизнестойкость» расширяется и включает, наряду с врожденными особенностями психики, приобретенные личностные черты.

Совсем недавно семантический ряд, связанный с обсуждаемым качеством, пополнился термином «витальность», заимствованным из медицины. Его активно использовал в практике развития лидерских качеств в бизнес-школе Сколково французский психолог Пьер Касс [3], выделяющий «потенциальную витальность» как врожденную жизненную силу и реальную витальность как инвестируемую индивидом энергию. Логично предположить, что небольшой разрыв между этими двумя параметрами будет коррелировать с более высоким качеством жизни и ее продолжительностью.

События прошедшего года, связанные с пандемией коронавируса, показали, что «резильентность» людей пожилого и старческого возраста не уступала морально-психологической устойчивости молодых индивидов.

Можно выделить общие факторы, влияющие на адаптационные способности человека - его жизнестойкость, резильентность или витальность: гибкая психика, опыт преодоления (трудное детство, пережитые и переработанные травмы), устойчивая система психических защит, объективная картина мира. Важно отметить, что эти качества не претерпевают существенных изменений с возрастом, при условии сохранения базовых когнитивных функций, а в некоторых случаях и оказываются более выраженными. С точки зрения изменений или сохранности личностных установок в пожилом возрасте заметно выигрывают люди, чей жизненный стиль можно охарактеризовать как «активный с принятием». Такие люди, принимая неизбежность возрастных изменений и ограничений, не утрачивают интереса к жизни и стремятся наполнить ее качественным содержанием. Отличаясь сохраненной целостностью психической структуры, такие интегрированные индивиды демонстрируют высокие адаптационные способности и стрессоустойчивость, независимо от возраста или принадлежности к поколению [4].

В то же время, нельзя не отметить определенные особенности проявления жизнестойкости у людей, принадлежащих к поколению «беби бумеров» [5], в частности феномен, который сегодня обозначают неологизмом «мидорексия». Речь идет о поведении индивида, соответствующем возрасту, значительно ниже его фактического возраста. Многочисленные примеры пожилых людей (преимущественно в возрастной группе 55-70 лет), внешне не проявляющих признаков старения или активно борющихся с ними, «возрастных моделей» на подиумах, пенсионеров, встающих на роликовые коньки или прыгающих с парашютом, а также осваивающих новые знания и навыки указывают на распространенность этого явления в указанном поколении, вне зависимости от этнической принадлежности, социального статуса или места проживания.

С точки зрения психической деятельности этот феномен является проявлением стихийной психической защиты. Нежелание попасть в разряд «стариков», имеющее в своей основе страх невостребованности, одиночества и смерти, побуждает таких индивидов демонстрировать внешние признаки и способности, присущие молодым людям. В немалой степени такое поведение стимулируется процветающим в обществе эйджизмом, когда оценка востребованности, профпригодности и даже личности человека ставится в зависимость от его фактического возраста.

При всех возможных негативных последствиях, таких как переоценка своих физических возможностей, неадекватная реакция ближайшего окружения и социума, и даже, в ряде случаев, травматизация, объективно «мидорексики» имеют больше шансов на сохранение и усиление своей резильентности. У них в полной мере присутствуют качества, которые

способствуют высокой жизнестойкости (см. выше): вовлеченность, контроль и принятие рисков.

В сфере услуг красоты и здоровья – в эстетической медицине, косметологии, спа и веллнесс значительный потребительский сегмент составляют именно представители поколения «беби-бумеров», в том числе и клиенты старше 55-60 лет. Именно благодаря запросам и потребностям этой социальной группы началось и продолжается активное развитие современного рынка эстетических услуг.

Борьба с признаками старения, давшая импульс направлению «анти-эйджинга», несмотря на эффективность косметологических мер и не сокращающийся спрос, имела во многих случаях побочное действие, а именно несоответствие внешнего вида адептов анти-старения с их психофизиологическим статусом. Фокус на внешние показатели начал постепенно смещаться в сторону качества жизни, уступая место холистической концепции «wellness». Именно в контексте целостного отношения к здоровью и профилактике преждевременного старения косметологи и спа-специалисты стали уделять все большее внимание психологической поддержке своих пациентов и клиентов.

В последние годы все чаще проводятся междисциплинарные конференции, посвященные интеграции психологической практики в сферу спа и бьюти, создаются учебные программы для специалистов, вооружающие их инструментами первичной психодиагностики, навыками психологии общения.

В свете изложенного повышение резильентности возрастных клиентов может и должно занять свое место в структуре предложения современных оздоровительных и эстетических центров. Для этого необходимо проводить соответствующую подготовку специалистов, работающих с клиентами.

В психологической теории и практике сегодня несколько направлений и методов ориентированы на повышение жизнестойкости, стрессоустойчивости и позитивное отношение к возрасту.

Позитивная психология ориентируется на собственные ресурсы и опыт человека в ситуациях преодоления и не имеет возрастных ограничений для терапевтической работы [6]. Работающие в этой парадигме психологи помогают своим пациентам выработать более адаптивные стереотипы реагирования на стрессовые ситуации на возникающие заболевания. Сами по себе психотерапевтические сеансы проходят как жизнеутверждающее событие для индивида. Безусловно, такая работа с клиентами должна проводиться профессиональными психологами, однако косметологи и спа-специалисты должны иметь представление о психосоматической природе некоторых состояний, в том числе и ассоциированных с возрастом.

Широкий арсенал методов повышения жизнестойкости и стрессоустойчивости предлагает сегодня направление когнитивно-поведенческой терапии, в ходе которой пациенты избавляются от негативных установок, поведенческих паттернов и клише. Освоение таких методов вполне доступно любому медицинскому специалисту и должно как можно активнее внедряться в программы обучения.

Отдельного внимания заслуживают такие методы коррекции психоэмоциональных состояний, как экзистенциальная терапия и логотерапия [5], нацеленные на восстановление у человека утраченного смысла жизни. Трудно переоценить такую поддержку, которая может быть показана большинству людей, находящихся на финальном этапе жизни. Школы и курсы логотерапии, основоположником которой был всемирно известный австрийский философ Виктор Франкл, переживший ужасы концлагерей и доказавший своим опытом долгожителю значение резильентности, доступны сегодня в России не только для психологов, но и для медицинских работников.

Американская психологическая ассоциация в 2014 году опубликовала десять способов развития резильентности [2]: поддержание хороших отношений с членами семьи, друзьями и остальным окружением; избегание рассмотрения кризисов и стрессогенных событий как невыносимых проблем; принятие жизненных обстоятельств, которые нельзя изменить; постановка реалистичных целей и деятельность, направленная на их достижение; готовность предпринять решительные действия, оказавшись в неблагоприятной ситуации; поиск возможностей для самопознания после переживания потери; развитие уверенности в себе; сохранение долгосрочной перспективы и рассмотрение невзгод в более широком жизненном контексте; поддержание веры в многообещающие перспективы, позитивные ожидания и визуализация желаемого; забота о теле и духе, регулярные занятия спортом, внимание к собственным нуждам и чувствам.

Многопрофильная клиника или оздоровительный центр, санаторно-курортное учреждение или веллнесс-отель имеют возможности для привлечения к совместной работе профессиональных психологов. В частности, такое сотрудничество целесообразно в рамках комплексных анти-эйджинговых и антистрессовых программ.

В то же время, многие типичные для спа-салонов, санаторно-курортных учреждений и веллнесс-центров процедуры и услуги имеют в качестве сопутствующего поддержанию физической формы эффекта повышение адаптационных ресурсов организма, а следовательно и жизнестойкости. Некоторые исследователи прямо указывают на физическую активность и релаксацию как факторы повышения резильентности [3].

Все большую популярность у клиентов современных оздоровительных и рекреационных центров приобретают услуги «ментального веллнесса» (англ. mental wellness), включающие практики осознанности, медитации, групповые психотерапевтические сессии. Не подменяя серьезной психотерапевтической работы профессионалов, такие услуги, не имеющие противопоказаний по возрасту, могут стать весомым дополнением в структуре предложения любого предприятия сферы красоты и здоровья.

Любая форма обучения и получения новых знаний в зрелом и пожилом возрасте, помимо поддержания когнитивных функций и развития подвижного интеллекта будет способствовать и повышению жизнестойкости, наполняя повседневную жизнь новым смыслом [5].

В работе с клиентами пожилого возраста будут применимы практически все техники популярной сегодня арт-терапии. Занятия прикладным творчеством, вокалотерапией, терапевтическими танцевальными практиками помогают пожилым людям открывать в себе новые способности, которые в том числе стимулируют поддержание когнитивных функций и продлевают активную жизнедеятельность.

Для людей старшего возраста, как не имевших большого опыта ухода за своей внешностью, так и для тех, кто является постоянным клиентом косметологов и массажистов, сам факт посещения современных оздоровительных учреждений, не связанных с лечением имеющихся заболеваний, является позитивным эмоциональным переживанием. Однако специалисты индустрии красоты должны учитывать возрастные особенности пожилых людей, возможные противопоказания к некоторым процедурам, а также проявлять деликатность в общении с такими клиентами, избегая малейших проявлений эйджизма.

Нередко ведущим мотивом посещения салонов и спа у людей старшего возраста бывает не стремление выглядеть моложе, а желание получить недостающее им внимание и заботу. Некоторые, особенно чувствительные к замечаниям по поводу своего возраста и внешности клиенты, столкнувшись с нетактичным обращением специалиста – прямым указанием на признаки старения, подчеркнутым невниманием в связи с невысокой платежеспособностью, намеками на бесполезность процедур и уходов – отказываются от повторных визитов и сторонятся заведений, где они не чувствуют себя уверенно и спокойно.

Список литературы

1. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы// Мир Науки. Педагогика и психология, 2020 № 3.
2. Гуттманн Д. Поиск смысла жизни в среднем и пожилом возрасте. Мудрость и духовность согласно логотерапии.//Москва, 2018
3. Пезешкиан Носрат. Психосоматика и позитивная психотерапия.//Москва, Издательство Медицина, 1996.
4. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения 4-е изд.// СПб, Питер, 2010, стр.173.
5. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений 1949-1963. Стратегия беби-бумеров. //Издательство Синергия, 2017.
6. Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience// American Psychologist. 2005. V.60 №3, p.261-262