

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КЛАСТЕРА «ПСИХОТЕРАПИЯ ЗДОРОВЫХ»

Краткое определение

Психотерапия здоровых — это кластер психотерапии, в котором объединяются психотерапевтические модальности и методы, придерживающиеся ряда методологических принципов, важнейшим из которых является реализация здравоцентрической парадигмы в работе с клиентами/пациентами, предполагающую выстраивание психотерапевтических отношений как со здоровыми людьми, так и с имеющими нарушения здоровья, независимо от имеющихся у них диагнозов и состояний, на партнерской основе.

Полное определение

Психотерапия здоровых — это кластер психотерапии, объединяющий любые психотерапевтические методы и психотехнологии, в которых реализуется несколько методологических принципов. Во-первых, здравоцентрический подход в работе с клиентами/пациентами, независимо от имеющихся у них диагнозов и текущего состояния. Здравоцентрический подход в психотерапии означает, что клиент/пациент априори воспринимается психотерапевтом (психологом-консультантом) как здоровый. Такой подход отличается от широко распространенного, особенно в медицинском сообществе, болезнецентрического взаимодействия, когда человек, обратившийся за помощью, рассматривается прежде всего, как носитель какой-либо патологии. Взаимодействие с клиентом/пациентом в Психотерапии здоровых предусматривает формирование особой метапозиции психотерапевта «Я чувствую твое здоровье». Такая метапозиция специалиста с первых мгновений психотерапевтического процесса дает его клиенту/пациенту возможность сформировать первичное ресурсное состояние, способствующее в дальнейшем успешному прохождению адаптивно-креативного цикла. Во-вторых, психотерапевтическое взаимодействие, основанное на здравоцентрическом подходе, нацелено на поиск и нахождение у клиента/пациента психофизических ресурсов, помогающих ему преодолеть трудные состояния, перечень которых может быть очень широк, начиная от болевого синдрома и психосоматического заболевания, заканчивая выстраивания оптимальных отношений со значимыми персонами и эффективной личностной реализации. В-третьих, формирование у клиента/пациента устойчивого навыка поддержания оптимального функционального состояния с помощью приемов и методов психической саморегуляции. В-четвертых, формирование у клиента/пациента мировоззрения «воинствующего оптимиста» - умение находить, фиксировать и использовать в качестве ресурсов позитивно-конструктивные моменты (события, состояния) своего текущего настоящего. Реализация этих принципов позволяет повысить результативность психотерапевтического процесса, в частности, и сформировать у клиента/пациента устойчивый поведенческий навык управления своим функциональным состоянием в целях сохранения здоровья, в целом.