

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДАЛЬНОСТИ «ПСИХОТЕРАПИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ»

Русина Ж.В.

Психотерапия удовлетворенности жизнью – метод, целью которого является повышение удовлетворенности жизнью, который опирается на целостное восприятие жизни человека, в основе которого лежит работа с развитием способностей и талантов, с преодолением психологических трудностей, из-за которых нарушается бытие человека, отражающееся на его отношениях и реализации. Удовлетворенность жизнью является основным когнитивным компонентом личного благополучия и понимается как осознанная оценка своей жизни в целом.

Особое внимание уделяется работе по восстановлению внутренних и внешних опор, открытию потенциальности, понимания и сонастроенности разных сфер и потребностей, близости в семейных отношениях и развитию способности выстраивать жизненную перспективу.

Основной инструмент терапевтической работы основан на решении жизненных задач и возвращения полнокровности жизни в аспекте единства удовлетворенности детско-родительскими, парными отношениями и профессиональной реализации. Разработаны практические инструменты, которые в соответствии с возрастным периодом и непосредственной ситуацией, личностной структурой человека помогают его созидательной силе в более целостном проживании жизни. Определяя способности, потребности и отклик на зов бытия, развитие творческого потенциала, терапевтической мишенью метода является возвращение удовлетворенности жизни для восстановления деятельного, созидательного начала человека.

Учитывая феноменологический системный подход метода, проводится терапевтическая работа с человеком, примиряющая его с самим собой, адаптирующая в проживании своевременности и действующего в имеющихся обстоятельствах, при восстановлении способности выстраивать функциональные отношения в семье и профессии, опираться на внутренние ресурсы, помогающие реализовать ценности развития жизни. В методе ресурсного консультирования и психотерапии мы опираемся на развитие потенциала человека, как творящего свою жизнь существа и работаем с тем, чтобы его исполненность, как в профессиональном, так и личностном плане, была удовлетворяющей, благоприятной для его жизни и здоровья, а также жизни и здоровья его близких и социального окружения.

Метод ресурсного консультирования и психотерапии широко применяется в психологической и психотерапевтической практике.