

# **ЗАЯВКА О ПРИЗНАНИИ МОДАЛЬНОСТИ «ПСИХОТЕРАПИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ» КОМИТЕТОМ НАПРАВЛЕНИЙ И МЕТОДОВ (МОДАЛЬНОСТЕЙ) ПСИХОТЕРАПИИ ОППЛ**

## **1. Название.**

Психотерапия удовлетворенности жизнью

## **2. Краткая история метода.**

Удовлетворенность жизнью, как центральное понятие метода «Психотерапия удовлетворенности жизнью» является мишенью терапевтического воздействия. Это оптимальное состояние человека, которое возникает при соответствии личностных потребностей с результатами и последствиями его действий, а также достижений и характером взаимодействия с социальным окружением. Объектом исследования является восприятие благополучия человеком, учитывая его эмоциональное отношение и интерпретацию происходящего, которое побуждает или ограничивает его творческое созидательное отношение к процессу жизни.

Метод способствует развитию удовлетворенности жизнью и является практическим инструментом для «проникновения в суть» потребностей, помогающих реализации человека в его семейной и профессиональной сферах. Благодаря наблюдению, терапевтической беседе, анализу ситуации и проникновению в смысл события, создается переживание инсайта, помогающее создать видение необходимых действий и активно помогающее в участии и развитии дальнейших событий.

Абрахам Маслоу в своих трудах отмечал, что самоактуализация в наблюдении реального поведения открывается через восемь путей: когда человек отдается своим переживаниям полностью, раскрывает свою человеческую сущность; проживает продолжающийся процесс последовательных выводов с опорой на самость, как осуществления себя в бытии; честность, в первую очередь с собой и ответственность, слушание внутреннего голоса «своего Я»; понимание, что им движет процесс, запускающий желание быть настолько хорошо реализованным, насколько человек сможет; признание важности определения: «кем человек является и кем нет» и мужество отказаться от неэффективных психологических защит. Через категорию направленности С.Л. Рубинштейн, последователь А. Маслоу, рассматривает данный феномен как интегральную характеристику личности, по которой видно «насколько и в каком направлении сумела личность придать единство своим влечениям, желаниям, и применить свою волю для их реализации в лично ценных и общественно значимых формах».

Через понимание этого факта мы движемся к выявлению смысла жизни, как максимально возможной проявленности бытия в человеке и задач, которые он реализует. К.Роджерс, В.Франкл, А.Менегетти, А.Меркурио, М.Хайдеггер и др. в своих трудах подчеркивали важность реализованного потенциала человека и наполненной смыслом жизни. Когда человек ощущает реализацию своих возможностей, потребностей, талантов в профессии, личных отношениях и социуме, то испытывает глубинное удовлетворение жизнью. Направленность на реализацию своего внутреннего «Я» не только осуществляется как активность личности и

объективация отдельных мотивов, устремлений, но захватывает все бытие человека. Г.Бейтсон, Р.Лэнг, А.Е.Алексейчик в своей практике демонстрировали, как осторожно, постепенно может меняться человек в случае личностного и психического расстройства, но обретая возможность выстраивать свою жизнь с опорой на важные жизненные ценности, понимая себя и осуществляясь через свои смыслы, – это становится возможным. В работе метода «Психотерапия удовлетворенности жизнью» принимается во внимание состояние, особенности периода, который проживает человек, его психическое состояние, а также то, как он в целом живет свою жизнь: как решает задачи, в каких отношениях находится с семьей. Если это разовая терапевтическая сессия, то терапевт идет за запросом, темой, болью клиента, но если клиент видит необходимость работать дальше с тем, как он реализуется в своей жизни, то в терапии охватываются все аспекты, в которых необходимо восстановление и возвращение к полноценной жизни человека, создающего свой жизненный план.

С.Б. Есельсон пишет о «стремнине» человека, как о построении жизненной перспективы: «...которая, во-первых, определяет жизненные планы на будущее (на ближайший год, пять лет, либо на всю жизнь), во-вторых, расширяет границы жизненного пространства, придает жизни значительную глубину, многомерность. Следовательно, потеря жизненной перспективы или ее отсутствие лишает человека будущего, в результате чего жизнь его уплощается, становится двухмерной или одномерной: пустой, монотонной (чаще всего серой), однообразной, и скучной. Задают эту перспективу наши надежды, стремления, интересы, мечты и цели». В период взрослости старт уже состоялся, видны определенные способности, таланты, направленность человека. Однако, продолжается и связь с тем, что сам человек хочет, мечтает реализовать или кем он хочет себя видеть, несмотря на травматический опыт.

В работе метода лежит задача помочь раскрыть то, кем человек является: его внутренние ресурсы, способность к обеспечению ресурсов внешних, оказать профессиональную помощь в прохождении кризисов и сложных ситуаций, научить навыкам самопомощи встречать вызовы жизни более стойко, через свои ценности взрастить способность к восприятию реальности и смелости, мудрости открывать смысл ценности своего бытия, выстраивать жизненную перспективу, даже в период нестабильности и после травматического опыта.

Обращает на себя внимание факт, что реализация человека в полной мере невозможна без его подлинности, т.е. понимания и признания истинности намерений и действий, которые возможны в созвучии душевного, духовного и материального аспектов, как крепких основ развития и осуществления себя в бытии. Умение быть и ощущать себя «творцом собственной жизни», сложный феномен, предполагающий стремление определять и удовлетворять свои потребности и гармонично сосуществовать с другими, отвечая своим и их желаниям. Работая с темой восприятия своих отношений с семьей, с другими людьми, важный аспект нарушений отмечается в непонимании себя, партнёра, проживании семейных и родовых историй. Вследствие травмирующих ситуаций, депрессивных расстройств еще больше в своей основе человек может содержать отказ от полноценного желаемого существования.

Люди, которым требуется помощь, чаще всего отличаются дефицитом аутентичности (К.Роджерс). Ориентиры в жизни, которые помогают человеку – это знать себя, отвечать за себя и быть собой (С.Джозеф). В нашем практическом опыте мы отмечаем важный момент необходимый для развития: не центрироваться только на себе. Поскольку человек, переживающий наполненность, способен к заботе, душевному контакту, щедрости, то его внутренняя свобода не отдаляет от других людей. Умение «быть с другими» – это одна из

серьезных возможностей осуществляться. Выбранные модели поведения в семье, сценарии и тяжелые истории закрывают человека от возможности реализации во многих сферах жизни, потому работая с восстановлением контакта, принятием, уважением, прохождением сложных ситуаций в этой теме, укрепляется фундаментальный базис развития человека.

Практические результаты метода за время становления: В 2008 году, в Год семьи, было проведено исследование факторов, которые помогают гармоничному партнерству в семейных отношениях. Его прошли 180 респондентов, на основе которого сделан доклад на Российской конференции, проводимой на Нижегородской Ярмарке на секции о психологии и здоровье семьи. К 2011 году в рамках инновационного проекта гармоничного развития личности «Академия жизни» при Приволжском исследовательском медицинском университете (в те годы НижГМА), руководителем которого являлась Русина Ж.В., были представлены обновленные данные еще 300 респондентов, где отмечено, что наличие факторов удовлетворённости жизнью, напрямую было связано с удовлетворяющей профессиональной реализацией и семейными, парными отношениями и наличием жизненной перспективы у человека.

На основе полученного материала, практической работы в течении десяти лет к 2018 году был снят документальный фильм #ТАКУДАЕТСЯЛЮБОВЬ. В котором на вопросы интервьюера отвечали четыре пары, наиболее отвечающие параметрам исследования. В практике следующих лет также отмечено, что в семьях, где пары выстраивали удовлетворяющие отношения, увеличивалось стремление к развитию обоих, материальное благосостояние и оба в большей степени отмечали ощущение полнокровности жизни. Семинары терапевтические и обучающие, личные терапевтические сессии в работе метода направлены на помощь по развитию внутренних опор, восстановлению отношений в паре и семье, прохождению кризисных периодов и способности находить более конструктивные решения.

В плане психологического консультирования, проводимого на основе метода, в 2011 году проводились обучающие и терапевтические семинары с сотрудниками Приокской администрации г. Н.Новгорода по улучшению микроклимата в коллективе и корректного общения с гражданами, с включением практических семинаров по восстановлению внутренних опор и семейных отношений. Результатом работы стало качественное изменение в разных жизненных сферах у занимающейся группы. Сотрудники выросли в служебных должностях, научились навыкам самопомощи в сложных ситуациях, улучшили отношения в семье. Некоторые сотрудники, смогли принять решение, которое помогло им реализоваться в других сферах и выбрать деятельность, на которую они боялись решиться. Проводились групповые семинары и индивидуальные терапевтические сессии с личными трудностями сотрудников. В 2011 и 2012 году проводилась работа с сотрудниками поликлинического отделения областной больницы им. Семашко г. Н.Новгорода, с целью гармонизации профессионального климата на рабочем месте. Для оценки результата мы начинали и завершали исследованием на определение факторов, способствующих их эмоциональному выгоранию, определению психологических данных человека: его отношению к своей работе, насколько была реализована аутентичность сотрудников в профессиональном призвании, была ли корреляция смысло-жизненных ориентаций и удовлетворенности в отношениях в семье. В 2012 году проводились обучающие и практические семинарские занятия с психологами ГУ МВД России по Нижегородской области в этом же направлении.

Параллельно была взята в исследование и терапевтическую работу возрастная группа от 18 до

37 лет клиентов, посещавших программы инновационного проекта, целью которого была помощь в понимании и восстановлении способности выстраивать жизненную стратегию и перспективу, помощь в обретении смысла в своей реализации. Проводилась групповая и индивидуальная терапевтическая работа со сложностями в семейных отношениях. В этой работе приняли участие 225 человек, по результатам написана монография «Актуальные аспекты формирования успешной жизненной стратегии», соавтор Е.Б.Шахов.

В 2013 году зарегистрировано и задепонировано авторское право на «ресурсное консультирование» (свидетельство №011673), которое за следующие одиннадцать лет практики дополняется практическими результатами и данными о том, что способствуют раскрытию потенциальности, аутентичности человека в разные периоды его жизни и что помогает восстановить творческий, жизненный потенциал при прохождении кризисных периодов.

Также проводилась практическая работа по раскрытию потенциальности, удовлетворенности жизнью со студенческим и профессорско-преподавательским кадровым резервом ПИМУ (в те годы НижГМА), руководителем которой являлась Русина Ж.В., с 2007 по 2018 год. Она включала лекции, семинарские занятия, круглые столы, конференции. Проводилась обучающая и терапевтическая работа по восстановлению жизненных опор, а также консультативная работа по формированию слаженности в коллективе, ценности профессиональной деятельности, развитию научного упорства и способности совмещать личную жизнь и карьеру. Неоднократно проводимые проекты были отмечены ректором и президентом академии за вклад в работу кадрового резерва. На основе полученных данных было издано методическое пособие «Актуальные аспекты создания кадрового резерва в медицинских учреждениях», соавтор – начальник отдела кадров академии И.С.Батракова.

Также проведено множество групповых терапевтических и обучающих программ и индивидуальных терапевтических сессий по восстановлению потенциальности, аутентичности в профессии и отношениях, восстановлению отношений в паре и семейной системе, по самоактуализации человека. Проводилась практическая работа, помогающая усилить жизнестойкость и внутренние опоры во времена кризисов и перемен, терапевтическая помощь в реализации жизненных смыслов, способности заново восстанавливать ориентиры или следовать намеченной жизненной перспективе. Все принципы помощи заложены в обучающей программе по Ресурсному консультированию и психотерапии. Специалисты метода активно применяют знания в своей практике и проходят супервизию. Метод «Ресурсное консультирование и психотерапия» активно развивается в России при сотрудничестве с государственными, общественными, частными и образовательными организациями. За время существования программы специалисты метода работают и успешно практикуют в разных городах: Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Иркутск, Екатеринбург, Владимир, Ворсма, Кстово, Павлово, Арзамас и 6 странах: Казахстан, Великобритания, Италия, Польша, Кипр, Турция.

### **3. Основные печатные труды.**

1. Ж.В. Русина (Романенко), Е.Б. Шахов. Актуальные аспекты формирования успешной жизненной стратегии личности. Монография. Н.Новгород, Изд-во Нижегородской гос. медицинской академии, 2013;

2. Ж.В. Русина (Романенко), Е.Б. Шахов. Актуальные аспекты психического развития в формировании гармоничной личности: учебно-методическое пособие. Н.Новгород, Изд-во Нижегородской гос. медицинской академии, 2013;
3. Ж.В. Русина Избранные лекции Ресурсного консультирования и психотерапии: методическое пособие. Н.Новгород, Юникопи, 2024 (находится в печати).

#### **Труды отечественных и зарубежных авторов:**

1. А.Е. Алексейчик. Психотерапия жизнью. Интенсивная терапевтическая жизнь. Риека: А. Белолипецкая, 2021;
2. А.Е. Алексейчик. Живем один раз, но каждый день. Беседы с врачом психиатром-психотерапевтом Александром Алексейчиком, Москва: А. Белолипецкий, А. Белолипецкая, 2017;
3. М. Бурняшев. Без маски. Книга-погружение в системные расстановки и мир подсознания, Москва: Эксмо, 2020;
4. А. Большанин. От пустоты к наполненности жизни. Киев: ООО «ИПД «Формат», 2014
5. Г. Вебер. Два рода счастья. Системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера. Москва: ИКСР, 2020;
6. Г. Гегель, под ред. Э.Л.Радилова, Москва: Изд-во АСТ, 2022;
7. С. М. Джонсон. Психотерапия характера. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия», Москва: Центр психологической культуры, 2001;
8. С. Джозеф. Аутентичность: Как быть собой. Пер.с англ., Москва: Альпина Паблишер, 2020;
9. Э. Ван Дорцен, С.Иакову. Экзистенциальный подход в терапии отношений. Киев: ЦУЛ, 2020;
10. С. Есельсон. Путь к вере, надежде, любви. Терапевтические истории и сказки для семейного чтения. Москва: Смысл, 2018;
11. А. Маслоу. Новые рубежи человеческой природы. Пер. с англ., Москва: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011;
12. А. Меркурио. Экзистенциальная антропология и персоналитическая метапсихология. Пер. А.Ф. Ермошина, Москва: Гениус, 2006;
13. А. Менегетти. Проект Человек. Пер. с англ., Москва: Изд-во Онтопсихология, 2021;
14. К. Роджерс. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Пер. С англ., Москва: Эксмо-пресс, 2001;
15. Ф. Рупперт. Любовь, страсть, травма. На пути к здоровой сексуальной идентичности. Пер.с немецкого Анастасии Соколовой, Москва: First Step, 2021;
16. Ф. Рупперт. Кто я в травмированном обществе? Как динамика «жертва и агрессор» определяет нашу жизнь и как нам выйти из этой динамики. Пер с нем., Санкт-Петербург: Исток - С, 2021;
17. Ф. Рупперт. Ранняя травма. Беременность, роды и первые годы жизни. Пер.с англ., Санкт-Петербург: ООО «Меридиан-С», 2021;
18. В. Сатир, Как строить себя и свою семью. — Москва: Педагогика-Пресс, 1992;
19. В.Сатир, Семейная терапия. Практическое руководство. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2009;
20. В. Франкл. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Пер. С.С.Панкратова. Новосибирск: Сиб.унив. Изд-во, 2020;

21. В. Франкл. Человек в поисках смысла: Сборник: пер.с англ.и нем./общ.ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Лентьева, Москва: Прогресс. 1990;
22. Э. Фромм. Искусство любить: исследование природы любви, пер. с англ., Москва: Педагогика, 1990;
23. Б. Хеллингер. Порядки любви. Как жизнь и любовь удаются вместе. Пер. С англ., Москва: ИКСР, 2013;
24. Б. Хеллингер. Мы идем вперед. Курс для пар, находящихся в трудных ситуациях. Пер. С англ., Москва: ИКСР, 2010;
25. М. Хайдеггер. Бытие и время. Пер.с англ. В.Бибихин, Москва: Академический проект, 2015.

#### **4. Миссия.**

Восстановление способности реализовывать потребности человека быть в ладу с собой и другими людьми через работу с семейной историей и личным контекстом трудностей в возвращение состояния удовлетворенности жизнью. Выявление и укрепление ценностей, помогающих развитию аутентичности и стойкости в ее проживании. Помощь в восстановлении отношений в детско-родительской семье и созданию любящих, понимающих отношений в паре, развитию смелости созидания, как способности к открытости бытия и мужеству жить. Восстановление способности реализовывать свои смыслы, в преодолении болезненного опыта травмы, восстановление после кризисных ситуаций и реализации полноценной жизни, как мета-потребности в самоактуализации.

Выявление того, что является препятствием или помогает в реализации аутентичности в разные периоды взрослости и обучение навыкам самопомощи и дополнительным профессиональным компетенциям.

#### **5. Основные формы применения метода (модальности).**

Психотерапия проводится в форме индивидуальных сессий, сессий с парой, группового метода работы, в офлайн и онлайн формате. Помощь оказывается пациентам с депрессивными, невротическими, стрессовыми, психосоматическими и личностными расстройствами в рамках психотерапии. Психологическое консультирование и психотерапия также проводится с клиентами, переживающими утрату или другие виды кризисов. Ведутся семинары по развитию и восстановлению адаптивных стратегий и внутренних опор, решению болезненных моментов в семейных отношениях, определению и реализации жизненного смысла, повышению стрессоустойчивости и возвращению душевной силы справляться со сложными и травматичными жизненными обстоятельствами, возвращению удовлетворенностью жизни. Проводится научно-исследовательская и просветительская деятельность. Экологичность метода основана на бережном и деликатном подходе к клиенту без изменения его мировоззрения и ценностей.

#### **6. Другие модальности психотерапии, применяемые вместе с основной.**

Экзистенциальная терапия, системно-феноменологическая терапия (консультирование) и клиент-центрированные расстановки, используются элементы классической системной семейной терапии, элементы работы с травмой Франца Рупперта, софия-анализа. В процессе

психотерапевтической работы ориентиром служат клинические знания психиатрии о психических расстройствах.

## **7. Основные отличия от родственных модальностей.**

На основе исследований М. Кернса и Б. Голдмана есть четыре категории, которые помогают развитию аутентичности: осознанность чувств, объективная оценка сведений о себе, истинность поведения, гармоничное отношение с окружающими. Психотерапия удовлетворенности жизнью сосредотачивает свое внимание на всех этих аспектах, выводя на первый план удовлетворенность жизнью человека, помогая фундаментальной основе индивидуальности и реализации смыслового базиса человека. Обращается внимание на целительную силу духа человека, способность осуществлять свой жизненный план, следовать жизненной перспективе, создавать отношения, которые созвучны его ценностям и мотивации. Целью терапевтического воздействия является улучшение значимых аспектов удовлетворенности жизнью. Технически метод близок к семейной системной терапии и расстановочной работе, идеологически к экзистенциальной терапии, однако стилистически имеет свои отличия. Есть различия в теоретических основах и практических алгоритмах проведения терапевтических сессий с ресурсно-ориентированной системной терапией.

Большое значение уделяется диагностике исходного состояния человека, его переживаниям, случившейся ситуации и самоощущению. Определяется его внутренняя готовность к желаемым изменениям, намерение обрести новое качество жизни и экологичность его проявлений и действий. Далее определяется возможность направить психотерапевтическое воздействие на обретение большей удовлетворенности жизнью и определить алгоритм помощи в решении восстановления его состояния: клиенту предлагается сконцентрировать свое внимание на желаемом образе решения проблемной ситуации, отметить опасности и страхи на пути реализации желаемого и обозначить то, что его «зовет к осуществлению», совместно определяется внутренняя готовность к переменам и наличие душевной «вместимости» для разрешения желаемых изменений.

В практической работе один из базовых алгоритмов поиска терапевтического решения заключен в:

- определении желаемого состояния человека, помогающего увеличить его удовлетворенность жизнью;
- определении позволения и ограничений для начала нового этапа жизни;
- определение запускающей причины или обстоятельств психотравмы;
- определении глубинного смысла травмирующего события, как послания в большем контексте жизни (при тяжелом проживании процесса данные категории выводятся в образ или заместителя в групповой работе для терапевтической диссоциации с травмирующим переживанием);
- проведении совместного анализа болезненной ситуации с переоценкой опыта и возвращением адекватного, структурированного представления о себе с формированием видения решения проблемной ситуации;
- терапевтической интервенции, трансформирующей силу боли, преграды, которая ограждает от болезненных переживаний, в состояние, помогающее в успокоении, завершении травмирующего опыта и в возможность начать новый переходный момент жизни. Человека действующего, решающего, определяющего свою жизненную перспективу.

Развивая аутентичное проживание клиента/пациента в психотерапевтической работе мы движемся к его наиболее полному осознанию себя и происходящего, способности делать выбор важного для него способа жизни и экологично принимать решения и действовать в сфере семейных отношений, профессии и социума, принимая ответственность за свой выбор, тем самым развивая более зрелое восприятие и повышая удовлетворенность жизни.

В результате продолжения работы (часто в более длительной терапии) в данном контексте становится возможным прийти к осознанному восприятию направленности своей жизни и к стремлению реализовать свои возможности с теми ценностями, которые клиент/пациент определяет для себя в сфере отношений и профессиональной, социальной реализации. Тогда можно говорить о более стойком обретении ресурсного состояния, ощущения большей полноты жизни в воплощении ее смыслов и более устойчивой удовлетворенности жизнью.

В работе дополнительно применяются медитативные практики, разрешающие фразы, используется фильмотерапия и библиотерапия как в групповом формате работы, так и в домашних заданиях, для усиления интеграции желаемого, ресурсного образа восприятия жизни. Включен психообразовательный компонент, который помогает увеличению степени самоосознанности и пониманию мотивов своего поведения и поведения других людей, формированию целей и достижений, более гармоничному взаимодействию.

Сосредотачивая усилия на запросе клиента, если он приходит на длительную терапию, пошагово совместно выстраивается терапевтический план и перспектива работы со значимыми сферами жизни. Преимущество метода в комплексном подходе к природе трудностей, с которыми сталкивается человек и жизненными задачами, которые он перед собой ставит. При учете внешних и внутренних факторов, закономерностей, составляющих содержание самоактуализации и аутентичности человека, возможно экологично помочь процессу создания творческой бытийной реализации и внутренних опор личности для осуществления более целостной жизнедеятельности человека, нормализации межличностных и профессиональных отношений в своем развитии. Развивается активное деятельное творческое мышление, помогающее в созидании всех аспектов жизни. Существуют неограниченные возможности по интеграции с другими методами психотерапии и психолого-педагогической практики. В отличие от других методов работы, обращаясь к разным периодам взрослости, как к важным вехам реализации, идет терапевтическая работа с ощущением своевременности и более органичным встраиванием человека в его вызовы жизни и возвращению возможности более объективно воспринимать происходящее и выбирать свое активное и включенное участие в нем.

## **8. Реквизиты для взаимодействия.**

**Русина Жанна Валерьевна** – к.м.н., врач психотерапевт, сооснователь Международного института ресурсного консультирования, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, член Национального объединения экзистенциальных консультантов и терапевтов, член Европейской федерации экзистенциальной терапии (FETE), заместитель редактора журнала «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия».

603000, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 27а, офис 15, 17; тел.: +7-920-257-1877. Электронный адрес: zhanna-nn@yandex.ru.