

## **РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ «ПСИХОТЕРАПИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ»**

### **1. Определение.**

Психотерапия удовлетворенности жизнью – метод, целью которого является повышение удовлетворенности жизни, который опирается на целостное восприятие человеком своей жизни. В основе практической части метода – работа с развитием способностей и талантов, с преодолением психологических трудностей, из-за которых нарушается бытие человека, отражающееся на его отношениях, в том числе самоотношении и его реализации. Особое внимание уделяется работе по восстановлению внутренних и внешних опор, открытию потенциальности, понимания и сонастроенности разных сфер и потребностей, гармоничной и зрелой близости в семейных отношениях и развитию способности выстраивать жизненную перспективу.

### **2. Сущность метода.**

Психотерапия удовлетворенности жизнью работает с восстановлением аутентичной потенциальности человека для его реализации в социуме и семейных отношениях. Обращает внимание на своевременность решения жизненных задач, которые в соответствии с возрастным периодом и непосредственной ситуацией, личностной структурой человека помогают его созидающей силе в более целостном контексте жизни. Определяя способности, таланты, потребности и отклик на зов бытия, целью психотерапевтического взаимодействия является удовлетворенность жизнью, отсутствие которой меняет самоотношение человека, ведет к отсутствию жизненной перспективы и нарушает деятельное созидающее начало человека.

Предметом метода является восстановление аутентичной реализации человека, которая служит восприятию целостности жизни, обретение внутренней зрелости и восстановление ценности созидания и развития в отношениях семьи, профессии и социуме.

Первый ориентир, который необходим для восстановления и обретения удовлетворенности жизнью – это здоровое восприятие себя, жизни, смерти и отношений в семейной системе. Вторым ориентиром – детский опыт, запечатленный в воспоминаниях и анализируемый как время прохождения кризисов и вызовов, способности решать задачи самостоятельно. Третий ориентир определяется через анализ обстоятельств, при которых человек не предаёт то, что его направляет, наполняет жизнь смыслом и желанием развиваться. Во время терапевтических сессий психотерапевт следует своим вниманием за темой, болью клиента, по возможности расширяя его видение, чтобы из узкой травматичной темы можно было вместить более объемную и целостную картину его жизни.

Метод основан на наблюдении и исследовании процессов, влияющих на удовлетворенность жизни. Измерением являются эмоциональные переживания и

восприятие клиентом разных сфер своей жизни. В результате полученных данных, проводится терапевтическая работа по интеграции глубинного личностного потенциала в развитие человека в существующий период. Работая с восстановлением значимых сфер жизни и задачами личностной трансформации психотерапевтическое внимание направляется на возвращение внутренней силы для повышения удовлетворенности жизнью. В кризисные времена и после опыта травматических событий еще более важной становится терапевтическая работа с внутренними и внешними опорами, восстановлением жизненной перспективы, направленная на укрепление жизнестойкости и способности откликнуться на зов реализованной жизни, в ее новом качестве, с новыми задачами, которые открылись перед человеком. Практическая составляющая метода направлена на терапевтическую работу с возвращением человеку ощущения включённости в полноценность жизни. В результате различных нарушений – тяжелых семейных или родовых историй, травмирующего опыта, незрелости личности, тяжелых эмоциональных переживаний, – запускается патогенез невозможности реализовать созидающие потребности и потенциал, который проявляется в переживаниях опустошённости и неудовлетворенного зова жизни. В своей работе специалистами используются методы индивидуальной и групповой психотерапии и консультирования.

### **3. Теоретические основы.**

Психотерапия удовлетворенности жизнью – метод, целью которого является повышение удовлетворенности жизнью, опирающийся на целостное восприятие жизни человека, в основе которого лежит работа с развитием способностей и талантов, с преодолением трудностей, из-за которых нарушается бытие человека в сферах его отношений и реализации. Удовлетворенность жизнью, как центральное понятие метода «Психотерапия удовлетворенности жизнью», является целью терапевтического воздействия. Это оптимальное состояние человека, которое возникает при соответствии личностных потребностей с результатами, выводами 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.

Психотерапия удовлетворенности жизнью – метод, объединяющий подходы исследования самоактуализации, терапевтической работы с выстраиванием жизненной перспективы, реализации аутентичности в отношениях и сонастроенности человека с бытийными, созидающими ценностями. Основан на принципах помощи для выхода из проблемных ситуаций в семейных отношениях и личностных кризисов, с целью гармонизировать внутреннее жизненное пространство человека, с восстановлением полноценного бытия и действующей конструктивной позиции.

Для того, чтобы упорядочить теоретическую и контекстную концепции метода и его ключевые понятия, обратимся к теориям и подходам психотерапии, которые составляют исторический фундамент, оказавший влияние на становление метода.

С конца VI – первой половины V веков до н. э., в городе Элее, в Великой Греции (сейчас Аппенинский полуостров и Сицилия) образовалась древнегреческая философская элейская школа.

Элеаты первыми стали отмечать различие существующее, постигаемое мыслью, от явления, с которым человек знакомится благодаря чувствам. Они оказали большое влияние на Сократовскую диалектику, на Платоновское учение об идеях, на метафизику Аристотеля. Разрабатывали теоретическое учение о бытии и первыми предложили этот термин и заложили фундамент классической греческой онтологии. В концепциях Аристотеля мы берем отсылку к способности человека создавать искусство и мастерство жизни, которое в разной мере присуще людям. Владующих искусством Аристотель называет мудрецами, поскольку владение понятиями и знание причин происходящего дает им возможность обучать других людей, нести это в себе (в то время как простая опытность позволяет только показывать, но не передавать).

В «Феноменологии духа» Гегель подчеркивал важность понимания реальности через исторический процесс, в ходе которого дух постепенно приходит к пониманию себя. В нашей работе, мы также уделяем внимание тому, как соотносится внутреннее жизненное пространство человека с его внешним окружением, обстоятельствами, в которых он находится, историческим временем, возрастом и задачами, которые ставит перед собой человек.

Идея человека, как мастера своей жизни, сотворяющего в ней искусство жить, подчеркивается и в содержательных теориях мотивации, определяющих потребности человека, побуждающие человека к реализации в работах Абрахама Маслоу (Америка) о самоактуализирующихся личностях и трудах немецкого философа Мартина Хайдеггера (Германия), который ввел понятие «аутентичность», как потенциальную возможность человека быть человеком в полном смысле этого слова. В продолжении ее он вводит термин «дазайн», который в дальнейшем повлиял на создание дазайн-анализа, в котором работа с бытийным выражением всего сущего продолжила свое существование, как в отдельном подходе, так и в подходах других направлений. Людвиг Бинсвангер (Швейцария) и Медард Босс (Швейцария) обозначали его, как феноменологический способ переживания опыта. Джеймс Бьюдженталь (Америка), а

также Стивен Джозеф (Америка), работающий с восстановлением после травмы, продолжили тему аутентичности в своих трудах, обращая внимание на то, как восстанавливается бытие человека, у которого реализованы качества его личности и смыслы. Подчеркивалось, что активное, заинтересованное, стремящееся к ответственности творческое начало в человеке гораздо больше способно на полноценную жизнь.

Также, мы видим продолжение этого направления «исцеления смыслом» и у Виктора Франкла (Австрия). Франкл делал серьезный акцент на духовном начале человека, выходе за пределы биологической и психической природы через открытие значения для жизни человека ценностей и смыслов.

Тема связи бытия и искусства жить целостно, реализуя свои высшие смыслы таланта, способностей и возможностей в отношениях и профессии звучат и у итальянских ученых: Антонио Меркурио, основателя софия-анализа, и Антонио Менегетти, основателя онтопсихологической школы.

Важность работы с жизненной перспективой и способностью откликаться на вызов бытия, глубоко осмыслять свою жизнь отмечены и в трудах Семена Борисовича Есельсона (Россия). Также ценностью полноты бытия пронизаны работы Александра Ефимовича Алексейчика (Литва).

Для реализация жизненной перспективы, аутентичности во всей ее целостности важно обратить внимание и на проживание чувства трансцендентности и любви.

В трудах Эриха Фромма (Германия) звучит лейтмотивом понимание, познание плодотворной любви, которая соотносится с созидющим принципом бытия: «Только если человек «осознает человеческую ситуацию, дихотомии, присущие его существованию, и свою способность раскрыть свои силы, он будет в состоянии успешно решить задачу: быть самим собой и для себя, и достичь счастья путём полной реализации дара, составляющего его особенность, — дара разума, любви и плодотворного труда». Поскольку мы часто наблюдаем в практике сложности в удовлетворяющей исполненности интимных отношений, нарушений в душевной близости и понимании в семейных отношениях, а также запутавшееся в драматических проживаниях чувство любви, то встает необходимость в восстановлении функционального взаимодействия в паре и семье.

В практической составляющей работы метода для восстановления способности к близости и удовлетворяющей совместности, часто помогает опора на труды теории семейных систем: Мюррея Боуэна (Америка), Вирджинии Сатир (Америка), Берта Хеллингера (Германия), работа с семейными историями и системными динамиками Гунхарда Вебера (Вислохский институт системных решений, Германия) и системно-феноменологическую психотерапию (консультирование) и клиент-центрированные расстановки Михаила Геннадиевича Бурняшева (Институт консультирования и системных решений, Россия).

Феноменологический и системный подход в работе с семейной системой позволяет более целостно увидеть ситуацию клиента и подобрать терапевтическое решение. Не менее важна работа с трансгенерационными связями и травмами, условиями передачи психической травмы между поколениями (Анн Анселин-Шутценберг, Франция; Тихамера Бако, Венгрия; Джона Боулби, Великобритания). В работах Франца Рупперта (Германия) отмечено, что в ходе перенесенной травмы душа расщепляется на здоровую, выживающую и травмированную части и выживающее «Я» нуждается в ресурсах, чтобы вновь не было ретравматизации. В этом случае, значение имеют и разрешающие фразы в работе терапевта и работа с включением в жизненный контекст клиента, перенёвшего травму потери, травму отношений или проживающего кризисный период.

Данные принципы могут быть реализованы через практические инструменты по восстановлению душевного состояния и выхода из кризисной ситуации, при этом ключевым аспектом работы мы оставляем дальнейшее направление в обретении человеком полнокровности его существования через доступ к своим ресурсам, способностям, талантам, способного функционально, творчески внедрить их в свою жизнь. Учитывая феноменологический, системный подход терапии, мы работаем с человеком, примиряя его с самим собой, действующего в имеющихся обстоятельствах, с его способностями выстраивать функциональные отношения в семье и профессии, с доступом к возможностям внутренних ресурсов, помогающих 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 и опиралась на важные ценности бытия.

#### **4. Применение. Показание к применению.**

Метод предназначен для оказания психотерапевтической помощи и имеет широкий круг применения: детская и взрослая терапия, терапия пар и семейных отношений, бизнес-консультирование. Применяется при кризисных состояниях, психосоматических проблемах, профессиональном выгорании, последствиях эмоционального стресса и психотравмирующих событий, невротической и пограничной организации личности, депрессивных расстройствах, для повышения качества жизни и развития аутентичного проживания. Возможна работа в групповом и индивидуальном формате. В зависимости от внутренних сил человека и его состояния, терапия может быть краткосрочной или продолжительной. Знания и практики могут использоваться для профессиональной помощи и для самопомощи.

#### **5. Практические результаты.**

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

терапевтического воздействия и оценки ситуации в целом, психотерапевт работает с темой клиента, направляя внимание в том числе и на улучшение качества, активации имеющихся внутренних ресурсов, восстановления конструктивных отношений и реализации личностного потенциала. Получение теоретических и практических знаний метода позволяет расширить профессиональные компетенции психологов, психотерапевтов, социальных работников. Также успешно применяются некоторые практики и в работе с бизнесом: в восстановлении командной работы, в поддержке управления руководителей и работе с их кризисными историями, в работе с профессиональным выгоранием. Практические аспекты метода были также успешно внедрены в работу с восстановлением, признанием и раскрытием своей аутентичности у клиентов творческих профессий. За время существования программы прошли обучение специалисты из разных городов и регионов, русскоязычные специалисты из стран Европы, Великобритании. Выпускники активно применяют знания, вносят их в свою практику, развиваются профессионально, улучшили свои семейные отношения. Программа имеет зарегистрированное авторское право с 2013 года, основана на проводимых исследованиях, которые были внедрены в работу, озвучены и озвучиваются в выступлениях на конгрессах, конференциях и фестивалях. Метод и специалисты метода продолжают активно развиваться.

## **6. Литература.**

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. Ж.В. Русина (Романенко), Е.Б. Шахов. Актуальные аспекты формирования успешной жизненной стратегии личности. Монография. Нижний Новгород, Изд-во Нижегородской гос. медицинской академии, 2013;
15. Ж.В. Русина (Романенко), Е.Б. Шахов. Актуальные аспекты психического развития в формировании гармоничной личности: учебно-методическое пособие. Нижний Новгород, Изд-во Нижегородской гос. медицинской академии, 2013;
16. Ж.В. Русина. Избранные лекции по ресурсному консультированию и психотерапии: учебное пособие. Нижний Новгород, Юникопи, 2024;
17. Ф. Рупперт. Любовь, страсть, травма. На пути к здоровой сексуальной идентичности. Пер.с немецкого Анастасии Соколовой, Москва: First Step, 2021;
18. 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;
19. Ф. Рупперт. Ранняя травма. Беременность, роды и первые годы жизни. Пер.с англ., Санкт-Петербург: ООО «Меридиан-С», 2021;
20. В. Сатир, Как строить себя и свою семью. — Москва: Педагогика-Пресс, 1992.
21. В.Сатир, Семейная терапия. Практическое руководство. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2009;
22. В. Франкл. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Пер. С.С.Панкратова. Новосибирск: Сиб.унив. Изд-во, 2020;
23. В. Франкл. Человек в поисках смысла: Сборник: пер.с англ.и нем./общ.ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Лентьева, Москва: Прогресс. 1990;
24. Э. Фромм. Искусство любить: исследование природы любви, пер. с англ., Москва: Педагогика, 1990;
25. Б. Хеллингер. Порядки любви. Как жизнь и любовь удаются вместе. Пер. С англ., Москва: ИКСР, 2013;
26. Б. Хеллингер. Мы идем вперед. Курс для пар, находящихся в трудных ситуациях. Пер. С англ., Москва: ИКСР, 2010;
27. М. Хайдеггер. Бытие и время. Пер.с англ. В.Бибихин, Москва: Академический проект, 2015.