

В чем достоинства позитивной психотерапии?

Среди множества современных направлений психотерапии мне больше всего приглянулась идея, которую изложил Носсрат Пезешкиан в 1968 году. Он основал метод краткосрочной психотерапии, в центре которого заложена динамика личности с ее транскультурными особенностями. Метод называется позитивная психотерапия. Он направлен на мобилизацию внутренних ресурсов человека для принятия позитивных решений в любых, даже самых сложных жизненных ситуациях.

Почему позитивная?

Свое имя метод получил от латинского слова «Positum» (фактическое, данное). Центральная идея – работа с актуальными способностями человека, а не болезнью, симптомом или проблемой. Актуальные способности – это те стороны личности, которые постоянно фигурируют в повседневной жизни в различных ситуациях. Исходя из главного тезиса позитивной психотерапии, **здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто знает, как правильно справиться с возникающими трудностями, и умеет находить максимально возможное количество решений проблемных ситуаций**

Позитивная психотерапия – это метод, который дает знания о человеке, учит не сражаться с окружающим миром, а принимать его во всем многообразии.

Достоинства позитивной психотерапии

1. Согласно идее метода, позитивное представление о человеке исходит из того, что каждый человек от рождения обладает двумя основными способностями: *познавать и любить*. В зависимости от врожденных физических данных, внешней среды (семейной и культурной), специфики эпохи, в которой живёт человек, две названные способности – «*знать*» и «*любить*» – дифференцируются. Этим самым создаются неповторимые комбинации основных черт личности. Обе базовые способности находятся в тесной взаимосвязи: уровень развития одной из них поддерживает и облегчает развитие другой. На этом постулате строится

представление о человеке в позитивной психотерапии:

человек добр по своей природе и имеет врожденное влечение к добру.

2. Метод позитивной психотерапии основан на глубокой вере в то, что каждый наделен в полной мере всеми необходимыми индивидуальными способностями, чтобы жить счастливо. Любой имеет доступ к неисчерпаемым возможностям жизни для своего личностного роста, индивидуального раскрытия. Так задумано Творцом, что все самое ценное спрятано внутри нас или же в виде маленьких семян зреет на протяжении всей нашей жизни. Пезешкиан писал, что *человек – шахта, полная драгоценных камней*. Одна из задач – отыскать скрытый ценный клад, поднять его из недр человеческой души и показать миру в виде использования природных задатков и талантов, что в конечном итоге приводит к самореализации человека. Исполнение своей жизненной миссии – это основа удовлетворения в жизни.

3. Неоспоримым достоинством метода является его доступность всем социальным и возрастным группам. Простота языка, системный подход, обучение самопомощи привлекает все больше людей к методу из разных профессиональных групп. Принцип простоты и универсальности дает возможность легко применять идеи Пезешкина каждому в повседневной жизни в трудные моменты жизни без базового психологического образования.

4. Ценность данной психотерапии в том, что проблема рассматривается под углом транскультурного подхода. Специалист данного метода обладает особой чувствительностью и ценными знаниями о разнообразных духовных и культурных особенностях народов мира. Принимается, а не оспаривается уникальность жизненного опыта отдельных людей и целых народов. Специфика среды, духовная атмосфера, в которой родился и вырос человек, не рассматривается как предрассудок, а уважается. Транскультурный подход метода предлагает сконцентрировать внимание не на различиях, а на сходстве человеческой расы. В центре метода исследуются два вопроса:

1. Что у всех людей общего?

2. Чем люди отличаются?

5. Философия позитивной психотерапии рассматривает человека в процессе его изменений комплексно: признается движение и тела, и души и духа, анализируется их тесная взаимосвязь. Во время психотерапии в центре профессионала

индивидуально-биологические, психосоциальные и духовные аспекты личности. Такой подход помогает обрести внутреннюю целостность.

6. Применение принципов метода не ограничиваются психотерапией и консультированием, оно распространяются на другие прикладные области. Очень результативно используются идеи Пезешкиана в образовании, проведении тренингов, профилактике здоровья и управлении в бизнесе. Метод очень хорошо зарекомендовал себя в сфере коучинговых услуг на современном рынке.

7. Много психотерапевтических направлений обращает внимание на патологические нарушения личности, болезни. В позитивной психотерапии акцент во всем процессе взаимодействия психотерапевта с клиентом делается на **человеческих возможностях** как основном и первичном моменте его исцеления. Метод видит причину возникающих проблем личности в подавленных и неразвитых областях духовного межчеловеческого общения. Это приводит к источникам конфликтов, нарушений в жизни.

8. Основой метода стало три важных его принципа.

Принцип надежды, который сфокусирован на человеческих ресурсах. Он помогает прочувствовать способности, принять на себя ответственность за все то, что происходит в личной жизни.

Принцип баланса, который рассматривает жизнь и развитие клиента в четырех важных областях:

- тело;
- контакты (отношения);
- достижения;
- будущее (фантазии, мечты, идеалы).

Суть данного принципа – стремление к восстановлению их естественной гармонии. Недостаток внимания или развития одной из сфер человеческого бытия приносит дисгармонию, создает определенный дефицит, что проявляется в жизни как недовольство, отчаяние, удрученность или болезнь.

Принцип самопомощи, который представлен в методе в виде 5-шаговой метамоделли. Ее можно применить как стратегию гармонизации, адаптации и развития личности. Вначале это делает психотерапевт, а затем в процессе самопомощи человек сам применяет ее для себя или же помогает своему окружению: членам своей семьи, коллегам по работе, друзьям.

9. Неоспоримое достоинство метода – его направленность на развитие и будущее. Метод обучает формировать будущее через принятия ситуаций настоящего. Признание полной ответственности за жизнь помогает каждому делать конкретные шаги по изменению своей реальности. Суть этого принципа можно выразить народной мудростью: **«Если ты хочешь иметь завтра то, чего у тебя никогда не было, тебе нужно принять решение и сделать сегодня то, чего ты никогда не делал».**

10. Важный принцип – принцип уникальности личности. Жизнь не имеет стандартов. Разнообразие и многогранность источников человеческого счастья заключается в том, что использовать и получить удовольствие можно от «того, что есть» в данный момент, а не от того, что «могло бы быть». Способность увидеть в сегодняшней реальности то, что может сделать человека счастливым, дать ему силы на конкретный шаг вперед к своим целям и получить от него радость делает каждого создателем собственного «Я» и наделяет мудростью жизни.

Позитивная психотерапия может стать одним из путей балансировки своей жизни, она обучает тому, как быть ее Автором. Позитивный подход не означает интерпретацию мира сквозь «розовые очки». Позитивный подход – это позиция, данность, имеющуюся в наличии в данный момент времени. Позитивный – реалистичный и конструктивный, а не наивно радужный.

Позитивная психотерапия как метод призвана помочь человеку не потеряться в потоке стремительных событий эпохи, найти себя и поверить в то, что **как птица рождена для полета, так и человек создан для счастливой жизни.**

Автор - Снежана Фурсова

[Источник](#)