**Тема: Позитивна психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

**ПЛАН**

1. Зміст та основні характеристики позитивної психотерапії

**2. Базові та актуальні здібності в позитивній психотерапії.**

**3. Техніки positum-підходу.**

**4. Як проходять сесії позитивної психотерапії?**

5. **Позитивна психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

**1. Зміст та основні характеристики позитивної психотерапії**

Позитивна психотерапія (ППТ) — це інноваційний психотерапевтичний метод, що ґрунтується на психодинамічних та конфлікт-центрованих підходах, проте з орієнтацією на ресурси та позитивні аспекти особистості.  
Основна мета позитивної психотерапії та її практиків полягає в допомозі пацієнтам та клієнтам у виявленні та розвитку їхніх здібностей, сильних сторін, ресурсів та потенціалу. ППТ базується на цілеспрямованому п'ятиступеневому терапевтичному процесі, що інтегрує техніки з різних терапевтичних методів.

Цей метод був розроблений доктором Носсратом Пезешкіаном та його колегами у 1968 році, базуючись на широких транскультурних дослідженнях, проведених у більш ніж 20 різних культурах.

Цей підхід об'єднує елементи різних модальностей психотерапії, таких як гуманістичний погляд на природу людини та терапевтичний альянс; психодинамічне розуміння психічних і психосоматичних розладів; системний підхід, який враховує сім'ю, культуру, роботу та навколишнє середовище; а також практичну самодопомогу.

Основними перевагами методу є його доступність для широкого спектру соціальних і вікових груп, зрозуміла мова, сімейний підхід та відносно невелика тривалість сесій (зазвичай 30–50 сесій).

У 1997 році в Німеччині було проведено дослідження, що підтвердило високу ефективність цього методу терапії, і воно було відзначено премією Річарда Мартіна.

**Принципи позитивної психотерапії**

Основні принципи Позитивної психотерапії базуються на концепції, що кожна людина, від народження, має усі здібності для досягнення бажаних цілей і розвитку свого потенціалу. Однак не завжди життєві обставини сприяють цьому розвитку, і деякі здібності залишаються лише можливостями, які треба розвивати.

**Три основні принципи ППТ:**

*Принцип надії та фокусу на ресурсах*

передбачає розуміння не лише конфлікту чи симптому, але й ресурсів та прагнень, які можна виявити в ситуації, та стимулює відчуття власних здібностей і відповідальності.

*Принцип балансу*

розвивається на основі розгляду життя і розвитку особистості в чотирьох сферах (тіло, діяльність, контакти, фантазії), спрямований на відновлення природного балансу та запобігання дисбалансу.

*Принцип консультування*

спрямований на допомогу особі в усвідомленні та корекції її реакцій за допомогою п'ятиступінчастої моделі.

**2. Базові та актуальні здібності в позитивній психотерапії.**

Позитивна психотерапія стверджує, що кожна людина від народження володіє двома базовими здібностями: до любові («Любити») і до пізнання («Знати»). Тобто, у ній від народження закладений певний потенціал, який вона має змогу розвивати протягом усього життя. Доказом існування цих здібностей вважається те, що маленька дитина швидко засвоює знання, активно пізнає навколишній світ, а також проявляє любов до батьків та приймає її від них. Дві базові здібності перебувають у тісному взаємозв’язку між собою: розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Здатність до пізнання визначає раціональну, інтелектуальну частину людини і має пряме відношення до активності лівої півкулі головного мозку. Здатність любити, яку відносять до функціонування правої півкулі головного мозку, включає в себе фантазію, інтуїцію, емоційність, інтерес до душевних та до духовних питань тощо.

У процесі соціалізації та становлення особистості ці базові здібності диференціюються і на їх основі виникають первинні (похідні від «Любити») та вторинні (похідні від «Знати») здібності. Узагальнено їх називають актуальними здібностями. Актуальними вони є тому, що постійно фігурують у повсякденному житті в різних ситуаціях. До первинних здібностей Пезешкіан відносив любов, ідеал, терпіння, час, контакти, сексуальність, довіру, надію, релігійність (віра, пошук сенсу), сумнів, упевненість, єдність (цілісність). Любов трактується як емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи існуючих якостей і способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Час означає приділяти собі та іншим достатню кількість часу. Сумнів означає здатність перевіряти загальноприйняті авторитети.

До вторинних здібностей належать акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, чесність (прямота, щирість), старанність, точність, обов’язковість, бережливість, слухняність, справедливість, вірність. Кількість та якість актуальних здібностей може варіювати залежно від культуральних особливостей їх застосування та позиції психотерапевта. Вони досліджуються як у процесі терапевтичної бесіди, так і при виконанні клієнтом домашнього завдання, усно або/ і письмово. Інструментами цього дослідження можуть бути диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО) і Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (на домашнє завдання).

**3. Техніки positum-підходу.**

У positum-підході використовуються три основні техніки, які є універсальними за своєю природою:

– *позитивна реінтерпретація* вчинків, розладів, ситуацій, проблем, хвороб, рис характеру тощо, метою якої розширення погляду клієнта на них та усвідомлення їхньої функції в житті людини. Позитивну реінтерпретацію здійснює сам клієнт за допомогою психотерапевта здебільшого на перших етапах терапевтичного процесу. Наприклад, депресія може трактуватися як здатність людини глибоко, емоційно реагувати на конфлікт; фригідність – як здатність тілом сказати «ні»;

– *кроскультурний підхід* відкриває можливість для клієнта і консультанта вирішувати психологічні задачі, використовуючи досвід інших людей, культур, епох та навіть героїв фільмів чи літературних творів. Тут використовуються такі запитання: Чи знаєте ви людей з подібними проблемами? Як вони з цим впорались? Як ставляться до цього в інших культурах? Що про вашу ситуацію сказала б наймудріша людина в світі?;

– *метафора* – дозволяє обійти різноманітні інтелектуальні бар’єри клієнта за допомогою активізації образного, правопівкульного мислення та сприяє дистанціюванню від проблеми і знаходженню нових шляхів її вирішення. Запитання: На що схожа ваша ситуація? Яку б ви намалювали картину до неї, склали музичний супровід тощо? Які приказки, прислів’я, афоризми ви згадуєте у зв’язку з вашою ситуацією? Загалом, розказані клієнтом чи терапевтом і проаналізовані в процесі роботи притчі, афоризми тощо сприяють глибшому усвідомленню проблеми та інсайту.

**4. Як проходять сесії позитивної психотерапії?**

Сесії позитивної психотерапії спрямовані на активне співробітництво між терапевтом та клієнтом і зазвичай складаються з кількох етапів.

*Оцінка ситуації та постановка цілей*

Початок сесії полягає у встановленні спільних цілей і оцінці поточної ситуації. Терапевт створює довірчу атмосферу, де клієнт може вільно висловлювати свої думки та почуття.

*Використання позитивних технік*

Позитивна психотерапія включає в себе використання різноманітних позитивних технік, таких як афірмації, вправи на розвиток оптимізму, візуалізація успіху та інші. Ці техніки спрямовані на зміцнення позитивних емоцій та переконань.

*Розвиток позитивного мислення*

Терапевт допомагає клієнту переосмислити свої думки та переконання, спрямовуючи їх на позитивні та конструктивні шляхи. Це може включати відмову від шкідливих патернів мислення та заміну їх позитивними альтернативами.

*Пошук ресурсів та сильних сторін*

Терапевт допомагає клієнту виявити і використовувати його внутрішні ресурси та сильні сторони для досягнення цілей. Це може включати пригадування минулих успіхів, виявлення особистих якостей та використання їх у майбутніх ситуаціях.

З*авершення сесії та планування подальших кроків*

На завершальному етапі сесії терапевт узагальнює отримані результати, формулює конкретні дії або завдання на період між сесіями і планує подальшу роботу.

Сесії позитивної психотерапії можуть проводитися як індивідуально, так і у групах, залежно від потреб та вподобань клієнта. Гнучкість у методології дозволяє адаптувати підхід до конкретної ситуації та потреб людини, що знаходиться на терапевтичному процесі.

5. **Позитивна психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

Позитивна психотерапія (ППТ) може бути ефективним доповненням до лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зосереджуючись на відновленні ресурсів, сил та стійкості пацієнта. ППТ допомагає людям з ПТСР відновити рівновагу, яка може бути порушена травматичним досвідом. Вона сприяє розпізнанню та використанню позитивних аспектів життя, цінностей та особистісного зростання, що допомагає подолати наслідки травми.

Позитивна психотерапія в лікуванні ПТСР:

Виявлення та розвиток ресурсів:

ППТ допомагає пацієнтам з ПТСР виявити та використовувати свої сильні сторони, навички та внутрішні ресурси, які можуть бути корисними для подолання труднощів, пов'язаних з травмою.

Робота з позитивними емоціями та досвідом:

ППТ акцентує увагу на позитивних емоціях, таких як надія, радість та любов, які можуть допомогти пацієнтам з ПТСР відновлювати емоційний баланс та стійкість.

Особистісне зростання та відновлення рівноваги:

ППТ сприяє особистісному зростанню та розвитку, допомагаючи пацієнтам з ПТСР відновити рівновагу в своєму житті, яка може бути порушена травматичним досвідом.

Заохочування до самостійної роботи над собою:

ППТ надає пацієнтам інструменти та стратегії для самостійної роботи над собою, що дозволяє їм краще керувати своїми емоціями, думками та поведінкою.

Практичні техніки та інструменти:

ППТ може включати практичні техніки, такі як медитація, релаксація та виявлення джерел натхнення, які можуть допомогти пацієнтам з ПТСР пом'якшити симптоми та покращити якість життя.

Важливо зазначити:

ППТ часто використовується як доповнення до основних методів лікування ПТСР, таких як когнітивно-поведінкова терапія та десенсибілізація та репроцесинг рухів очей (EMDR).

Ефективність ППТ в лікуванні ПТСР підтверджена науковими дослідженнями.

ППТ може бути корисним для пацієнтів з ПТСР різного віку та соціального статусу.

**Література**

Карпенко Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія / Євген Карпенко. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. – 272 с.

Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.

Пеньковська Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль: Крок, 2014. – 286 с.