

Смирнова Светлана Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

супервизор Российской Психотерапевтической Ассоциации,

тренер мастер курса Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии

DOI 10.31483/r-150624

РАЗВИТИЕ ПЕРВИЧНЫХ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КЛИЕНТА В ПРАКТИКЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация: статья посвящена исследованию возможностей развития первичных актуальных способностей клиентов в практике позитивной психотерапии. Особое внимание уделяется роли терапевта в создании условий развития первичных актуальных способностей клиента. Статья адресована специалистам в области психотерапии, консультирования и практической психологии, заинтересованным в применении методов позитивной терапии для улучшения качества жизни клиентов.

Ключевые слова: позитивная транскультуральная психотерапия, базовые способности, актуальные способности, развитие личности, терапевтические отношения.

Сегодня потребность в психологической и психотерапевтической помощи стремительно растет, приобретая глобальное значение. Этому способствуют многочисленные факторы, отражающие динамику современного общества.

1. Повышение уровня стресса и тревожности, ведь стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Экономическая нестабильность, финансовая неопределенность, высокая конкуренция, технологический прогресс и постоянный информационный поток создают повышенную нагрузку на нервную систему. К этому добавляется социальная изоляция, связанная с миграцией и урбанизацией, что приводит к росту чувства одиночества и тревоги среди людей.

2. Повышается уровень информированности граждан относительно вопросов психического здоровья. Сегодня мы говорим открыто о депрессии, тревоге, панике и прочих состояниях, требующих внимания профессионалов. Школы и университеты активно включают элементы психологии в образовательные программы, учат детей и взрослых распознавать симптомы неблагополучия и обращаться за квалифицированной помощью, открывают специальные кабинеты психологической помощи, обеспечивают доступ к специалистам для каждого ученика или студента. Более того, работодатели начинают понимать ценность здоровой рабочей среды и приглашают специалистов-психологов для профилактики стрессов и повышения мотивации персонала.

3. Развитие интернет-сервисов позволяет получать консультации психологов удаленно, вне зависимости от места проживания пациента. Теперь профессиональная помощь доступна каждому человеку практически мгновенно благодаря развитию сервисов телемедицины и платформ онлайн-консультирования. Для многих жителей отдаленных регионов такая возможность стала настоящим спасением. При отсутствии местных психологов они получили шанс обратиться к профессиональному, живущему за тысячи километров.

4. Широкая сфера применения психологических компетенций, ведь специалисты в сфере психологического здоровья востребованы не только в больницах и клиниках, но и в бизнесе и сфере управления персоналом, спорте, образовательных и социальных учреждениях [5; 6].

Таким образом, современная действительность диктует новую реальность, в которой специалисты в области психологической помощи и психологического здоровья занимают ключевую позицию. Общество начинает осознавать незаменимую роль профессиональных психологов и психотерапевтов в поддержании здорового образа жизни, достижении гармонии и благополучия населения.

Личность специалиста, оказывающего психологическую помощь, играет ключевую роль в ее эффективности, ведь – это не просто набор техник и методов, а глубокая и многогранная форма взаимодействия между специалистом и клиентом [4].

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Позитивная психотерапия, основанная профессором Носсратом Пезешкианом, предлагает уникальный взгляд на личность и её развитие. Согласно этому подходу, личность состоит из совокупности актуальных способностей – социальных и культурных ценностей, которые определяют повседневное поведение, мышление и чувства [2].

Эти способности формируются на протяжении всей жизни и играют ключевую роль в том числе и в успешном выполнении профессиональных обязанностей. Развитие актуальных способностей должно быть неотъемлемой частью профессиональной подготовки и непрерывного образования психологов, ведь в процессе оказания психологической помощи клиент получает шанс развития и укрепления собственных первичных актуальных способностей. На наш взгляд именно эти способности потенцируют контакт с клиентом и развитие терапевтических отношений [2; 4].

Первичные актуальные способности, согласно методологии позитивной транскультуральной психотерапии Н. Пезешкиана, развиваются из базовой способности человека к любви и принятию и формируются преимущественно в детстве, но имеют потенциал для дальнейшего развития на протяжении всей жизни. Они представляют собой эмоционально-чувственную основу личности. Дисбаланс в развитии этих способностей дефицит и избыток является источником конфликтов [3].

В процессе психотерапии клиент получает возможность осознать уровень развития собственных первичных актуальных способностей, но и активно развивать их, что способствует личностному росту и улучшению качества жизни. Задача психотерапевта в этом процессе – помочь клиенту раскрыть и сбалансировать эти способности, выступая моделью, проводником, поддерживающим слушателем и экспертом по коммуникации [5].

Рассмотрим первичные актуальные способности в контексте возможностей развития в процессе психотерапевтической помощи.

1. Терпение – это способность ждать и отодвигать удовлетворение потребностей на какое-то время. Развитие терпения – способности спокойно

переносить периоды неопределенности – один из ключевых аспектов эффективной психотерапии, ведь именно эта способность позволяет человеку сохранять спокойствие и ясность мышления в ситуациях, когда ожидаемые события задерживаются или возникают трудности.

Терпение развивается посредством работы с ожиданиями: терапевт поддерживает пациента в моменты сильных эмоций, помогая ему сохранять равновесие и устойчивость. Он помогает клиенту осознать свои ожидания и научиться принимать отсрочку их удовлетворения.

Способность терапевта оставаться в позиции заинтересованного, доброжелательного наблюдателя, сохраняющего эмоциональную стабильность в сопровождении переживаний клиента помогает тому быть в настоящем моменте, принимая его без раздражения.

Таким образом, терпение становится важным ресурсом, позволяющим пациенту двигаться вперед, несмотря на препятствия и задержки. Оно помогает сохранить мотивацию и веру в успех, делая терапию более эффективной.

2. Любовь – это способность испытывать теплое эмоциональное чувство к другому, принимая его без оценки личности. Это переживание, которое возникает между людьми, когда они принимают друг друга такими, какие они есть, без стремления кого-то изменить или исправить. Именно такая форма любви лежит в основе эффективной психотерапии. Терапевт демонстрирует принятие клиента таким, какой он есть, без требований «стать идеальным», создает атмосферу доверия и принятия, что позволяет клиенту расположиться в терапевтическом пространстве, чувствуя себя услышанным, понятым и принятым.

Позитивное видение человека дает возможность клиенту дифференцировать собственную самооценку, ведь терапевт замечает, различает чувства клиента, сопереживает широкому спектру его эмоций, дает посыл о возможности человека относится к себе и другим с принятием и теплом.

3. Доверие – это способность верить в то, что человек достаточно хорош и не причинит вред. Доверие – это глубокое чувство уверенности в другом человеке, основанное на вере в его благонамеренность и надежность. В

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

психотерапевтическом процессе оно означает уверенность пациента в том, что терапевт способен поддержать, понять и помочь ему преодолеть трудности без осуждения и критики.

Развитие доверия – это сложная задача, требующая осознанных усилий как со стороны терапевта, так и самого клиента. Для того чтобы сформировать крепкие доверительные отношения, важно учитывать множество факторов, таких как эмпатия, открытость, профессионализм и умение поддерживать комфортную обстановку во время сессий. Доверие является основой для успешного терапевтического процесса, позволяющего клиенту открыто выражать свои чувства, мысли и переживания. Когда клиент чувствует себя принятым и услышанным, он начинает постепенно освобождаться от старых травм и негативных установок, обретая свободу самовыражения и возможность строить здоровые отношения с окружающими людьми.

4. Надежда – это способность видеть шанс в успешном разрешении ситуации. Надежда представляет собой мощнейший внутренний ресурс, способствующий эффективному разрешению жизненных ситуаций. Она позволяет человеку увидеть возможности там, где ранее виделись лишь трудности и препятствия. Эта способность чрезвычайно важна в психотерапии, поскольку именно надежда становится движущей силой изменений и личностного роста. В психотерапии эта способность развивается через работу с базовыми концепциями клиента посредством их расширения, это способствует осознаванию своих ресурсов, постановке реалистичных целей, укреплению уверенности в завтрашнем дне.

Способность терапевта дать ситуативную поддержку, вдохновляя и вдохновляясь надеждой, формулировать смысл и функции симптома, оказывать содействие повышению внутренней мотивации клиента потенцирует развитие надежды. Развитие этой способности ведет к улучшению качества жизни пациентов, повышает их уверенность в себе и создает условия для устойчивого личностного роста.

5. Контакт – это способность находить и устанавливать отношения с другими людьми. При построении контакта с клиентом терапевт остаётся искренним

в своих чувствах (конгруэнтным), используя их как инструмент для понимания клиента, но при этом не поддаётся импульсам. Это формирует у клиента уверенность в стабильности мира и дает надежду на изменение.

В психотерапии эта способность развивается посредством развития навыков общения, формирования и укрепления контакта в процессе психотерапии между клиентом и специалистом и далее с другими людьми. Регулируя уединение и одиночество, клиент получает возможность справиться с чувством изоляции и научиться устанавливать контакты с окружающими.

6. Единство – это способность консолидировать составляющие части личности, приходя к внутреннему компромиссу. Единство подразумевает гармоничное сосуществование всех составляющих частей нашего «Я». Когда разные аспекты личности действуют согласованно, возникает ощущение цельности и стабильности и человек становится менее подверженным интрапersonальным конфликтам, лучше понимает собственные желания и потребности.

В психотерапии единство развивается через работу с внутренними конфликтами, интеграцию жизненного опыта, осознание и принятие собственной идентичности. Развитие единства требует целенаправленной работы над собой. Психотерапевт играет ключевую роль в этом процессе, помогая человеку разобраться в причинах внутренних конфликтов и научиться интегрировать свой опыт.

7. Модель – это способность следовать поведению другого и самому быть примером для других. Модель поведения играет важную роль в психотерапевтическом процессе. Процесс формирования модели включает следующие этапы:

Идентификация примера для подражания: Клиент выбирает пример, которому хочет следовать. Этот выбор основан на внутренних потребностях и желаниях изменения.

Например, если клиент испытывает трудности в общении, терапевт может стать моделью эффективного общения, показывая способы выражения эмоций и потребностей.

Осознание собственных проекций: Проекция – это психологический механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные чувства и мысли. Осознавая свои проекции, клиент учится лучше понимать свои истинные потребности и эмоции.

Практика следования примеру: Клиент начинает практиковать новое поведение, наблюдая за действиями терапевта и пытаясь повторить их в повседневной жизни.

Самостоятельное применение новых моделей: со временем клиент становится способен самостоятельно применять усвоенные модели поведения, становясь примером для других.

8. Время – это способность владеть чувством времени, организовывать свое время, уделяя его кому-либо, способность быть «здесь и теперь». Чувство времени – одно из ключевых аспектов нашей жизни. Оно влияет на нашу организацию, отношения с окружающими и внутреннее состояние. Понимание того, как эффективно управлять своим временем, позволяет нам достигать целей, поддерживать баланс между работой и отдыхом, развивать эмоциональную устойчивость и уверенность в собственных силах.

Психотерапия предоставляет уникальную возможность развить навыки владения временем. Через контакт с профессионалом клиент получает поддержку в осознании своего прошлого опыта, формировании реалистичных ожиданий относительно будущего и развитии способности жить полной жизнью в настоящем. В психотерапии время развивается посредством управления навыками планирования и управления временем, практику осознанности дабы быть в настоящем моменте, гибко ориентируясь в зонах ответственности прошлого, настоящего и будущего. Таким образом в контакте с терапевтом клиент получает возможность осознать свое прошлое и наметить будущее.

Соблюдение временных рамок сессий является важным элементом терапевтического процесса. Четкие границы начала и окончания сеансов способствуют формированию уважения к собственному и чужому времени, а также развитию дисциплины и самодисциплины. Регулярность встреч создает стабильный фон

для глубокого погружения в проблемы клиента и постепенного продвижения вперед.

Таким образом, работа над управлением временем становится мощным инструментом личностного роста и повышения качества жизни.

9. Вера – это способность принадлежать чему-то большему, чем ты, непознаваемому и устанавливать отношения с неизведанным в самом себе, в окружающем мире и неземном (Бог).

Психотерапия представляет собой процесс глубокого погружения в личностные аспекты человека, направленный на улучшение качества жизни, повышение уровня сознания и развитие внутренней гармонии. Одним из важнейших аспектов, которому уделяется внимание в процессе терапии, является духовность, которая понимается как способность осознавать смысл своей жизни, находить внутренний покой и гармонию, установить отношения с чем-то большим, чем он сам, осознать и принять свои ценности.

10. Сомнение – это уникальная человеческая способность, позволяющая подвергнуть сомнению правильность существующих мнений и идей. Эта способность играет ключевую роль в процессе психотерапевтической работы, способствуя развитию критического мышления пациента, за счет умелой постановки вопросов, осознания валидности собственных убеждений и выдвижения альтернативной точки зрения. Способность терапевта перестраивать гипотезы при получении дополнительной информации, корректируя и дополняя их, задавать дополнительные вопросы проверять сомнительные данные может способствовать дифференциации данной способности у клиента.

11. Уверенность – это способность принадлежать собственному мнению, идеям, считать их правильными. Уверенность – это особое состояние души, позволяющее человеку твердо стоять на своем мнении, защищать свои идеи и ценности, несмотря на сомнения окружающих. Она формируется изнутри, вырастает из ощущения собственной значимости и самодостаточности.

Психотерапия играет ключевую роль в развитии уверенности. Именно здесь клиент получает возможность укрепить самооценку, научиться воспринимать

себя положительно, осознавая свои сильные стороны и способности. Важнейшая цель терапевта – помочь пациенту принять свои достоинства и достижения, понять ценность собственных ресурсов.

Работа с уверенностью начинается с осознания внутренних резервов клиента. Поддерживая признание клиентом своих успехов и усилий, терапевт создает условия для формирования здорового чувства собственного достоинства. Ощущение собственной значимости- основа для развития уверенности.

Сам психотерапевт выступает своеобразным зеркалом, отражающим положительные качества пациента. Его поведение, манера общения служат образцом того, каким должно быть здоровое самоощущение. Клиенты часто бессознательно перенимают навыки уверенного поведения именно благодаря примеру своего терапевта.

12. Сексуальность/Нежность/Телесность – это способность получать удовольствие от собственного тела и от тела партнера, отношение к физическому контакту, в том числе к сексуальным отношениям. Современная психотерапия давно вышла за рамки традиционного понимания душевного здоровья исключительно как состояния ума. Сегодня психотерапевт становится проводником, помогающим клиенту восстановить контакт с собственными ощущениями, эмоциями и физическими реакциями.

Телесные переживания являются основой человеческого существования, но часто они остаются незамеченными или подавленными в повседневной жизни. В психотерапии развивается через контакт с собственным телом, осознание собственных телесных реакций, таких как напряжение, расслабление, комфорт и дискомфорт в настоящем моменте. Освобождение от внутренних ограничений позволяет человеку свободно выражать эмоции и желания, открывая новые горизонты чувственности и радости жизни.

Понимание и выражение своих чувств, доступ к собственным телесным ощущениям дает возможность использовать их как диагностический инструмент в процессе коммуникации, ведь они могут служить репрезентацией эмоционального опыта людей из окружения клиента.

Роль психотерапевта в позитивной психотерапии выходит далеко за рамки простого анализа проблем. Через выстроенные профессиональные отношения психотерапевт создаёт условия для естественного развития дефицитарных способностей клиента.

Профессиональные отношения с терапевтом – это особая реальность эмоциональной безопасности, в которой клиент получает уникальный опыт, часто невозможный в обычном общении [1].

Эта работа основана на глубоком терапевтическом альянсе, где исцеляющую силу имеют сами отношения между клиентом и терапевтом. Роль психотерапевта в позитивной психотерапии – это роль садовника, который не создаёт цветок, а лишь заботливо ухаживает за почвой, обеспечивает достаточно света и воды, чтобы растение само раскрыло свой потенциал [3].

Через построение безопасных, уважительных и эмоционально насыщенных отношений, используя структурированную методологию, терапевт помогает клиенту восстановить баланс в системе его первичных актуальных способностей. В результате клиент не просто избавляется от симптомов, а обретает внутреннюю гармонию, строит более глубокие и искренние отношения с окружающими и, что самое важное, с самим собой, становясь, по словам Н. Пезешкиана, психотерапевтом самому себе.

Список литературы

1. Гончаров М.А. Эмоциональная защищенность и безопасность в практике психотерапевта / М.А. Гончаров. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2024. – 235 с.
2. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
3. Пезешкиан Н. 33 и одна форма партнёрства / Н. Пезешкиан; пер. с нем. – М.: Медицина, 1998. – 288 с.
4. Смирнова С.В. Профессиональное и личностное развитие студентов в ходе овладения специальностью «Клиническая психология» / С.В. Смирнова //

Гуманитарно-педагогическое образование. – 2017. – Т. 3. №4. – С. 48–55. – EDN ZXJGWT

5. Смирнова С.В. Актуальные способности личности психолога, возможности развития в процессе профессионального образования / С.В. Смирнова, В.В. Ковров // Осознание культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции (Севастополь, 14–15 апреля 2023 года). – Севастополь: Рибест, 2023. – С. 199–201. – EDN HLCSP.

6. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2022. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/9789240031029> (дата обращения: 30.09.2025).