

27.Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана

Позитивная психотерапия

- **Позитивная психотерапия** — один из широко известных методов современной психотерапии, признанный в 1996 году *Европейской ассоциацией психотерапии* и в 2008 году Всемирным советом психотерапии.

Позитивная психотерапия

- Сам метод позитивной психотерапии был основан в 1968 году немцем иранского происхождения, профессором Носсратом Пезешкианом.
- Метод позитивной психотерапии относится к транскультурным психодинамическим психотерапевтическим методам, с гуманистической точкой зрения на человека.
- В 2009 году профессор Носсрат Пезешкиан номинирован на Нобелевскую премию в медицине и физиологии.

Позитивная психотерапия

- Название метода происходит от лат. *positum* — «имеющий место», «данный», «фактический».
- Позитивная психотерапия является кросс-культурным методом, интегрирующим в себе, с одной стороны, философскую и интуитивную мудрость Востока, а с другой — рациональную системность и научность Запада.

Позитивная психотерапия

- Метод позитивной психотерапии основывается на 3-х принципах, каждому из которых соответствует определённая методическая составляющая:
- **Принципу надежды** соответствует позитивный подход в видении способностей и возможностей человека.
- **Принципу баланса** соответствует содержательный дифференциальный анализ психодинамики личности, результат которого есть гармонизация первичных и вторичных актуальных способностей человека.
- **Принципу самопомощи** соответствует 5-шаговая метамодел, используемая как стратегия гармонизации, адаптации и развития личности, — вначале в самом процессе психотерапии и потом в дальнейшем процессе самопомощи человека себе и своему окружению: своему партнёру, своей семье, своей организации, своей общине и т. д.

Носсрат Пезешкиан (1933-2010)



НООСРАТ ПЕЗЕШКИАН

Психотерапия повседневной жизни



Носрат ПЕЗЕШКИАН

ТРЕНИНГ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ



психотерапия повседневной жизни



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Носрат ПЕЗЕШКИАН

Психосоматика и позитивная психотерапия



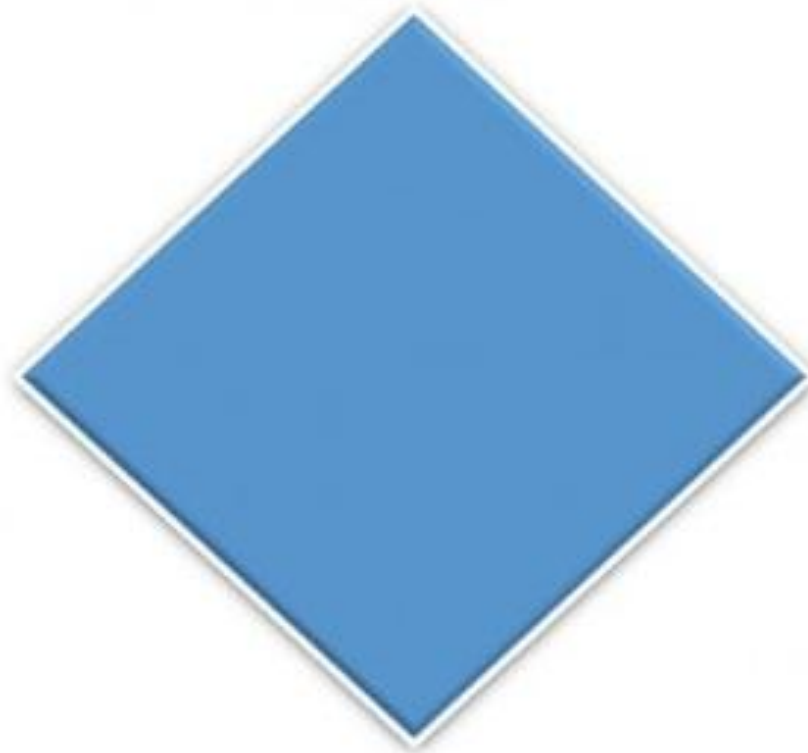
ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Традиционная интерпретация

Позитивная интерпретация

	страх	
Неспособность находиться в трудных ситуациях, трусость		Способность избегать угрожающих ситуаций, объектов, субъектов
	Страх одиночества	
Неспособность справиться с самим собой		Ярко выраженная потребность в общении с другими людьми
	Нарушение потенции	
Неспособность к сексуальным действиям или к сексуальному удовлетворению		Способность избегать конфликтной сферы сексуальности
	упрямство	
Неспособность подчиниться установленному порядку		Способность сказать «нет», возразить авторитетам
	Запущенность/ беспризорность	
Неспособность регулировать ежедневные потребности, неопрятность, поведение	регулировать насущные потребности, беспорядок, асоциальное поведение	Способность игнорировать определённые нормы, и действовать вопреки им
	депрессия	

Тело



Фантазии
/смыслы

Достижения
/деятельность

Отношения

режим сна, питание, секс, спорт,
отношение к своему телу,
ощущения, самочувствие,
внешность, гигиена, здоровье

ТЕЛО

СМЫСЛЫ
планы на будущее
цели, ценности
смыслы жизни
фантазии
мечты
вера



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
работа и обучение
достижения
финансы
карьера

КОНТАКТЫ

общение
родственники
семья, друзья
близкие эмоциональные отношения

Носсрат Пезешкиан

Психосоматика и позитивная психотерапия



Картины болезней

Болезнь	Способность
Ожирение	Способность здесь и сейчас доставить себе что-то приятное
Бронхиальная астма	Способность при помощи симптома настойчиво обращать на себя внимание
Сахарный диабет	Способность самому доставлять себе недостающее тепло.
Простудные заболевания и насморк	Способность временно завоевывать бережное отношение.
Нарушение слуха и зрения	Способность не воспринимать все подряд.
Рак	Способность съесть самого себя, способность бороться или сдаваться