



**International Glossary  
of  
Positive Psychotherapy**

**English - Polish**

**A project of**

**International Academy of  
Positive and Cross-Cultural Psychotherapy**

**– Professor Peseschkian Foundation –**



Positive Psychotherapy  
since 1968

## **A gap has been filled: finally, there is a glossary of Positive Psychotherapy.**

About 150 terms of the world-renowned method of Positive Psychotherapy are explained by its founder - Nossrat Peseschkian - and by Anas Aziz, a long-standing colleague. In this glossary not only the strictly psychological and psychiatric terms are taken into account but also therapeutic, educational and ideological aspects and theories are included.

(*Lexikon der Positiven Psychotherapie*. Fischer Verlag)

Thanks to the co-operation of a global network of centres of Positive Psychotherapy as well as many other supporters of this method, we can experience the development of Positive Psychotherapy in many countries. Collaborators of the centres and trainers are of great help for this development and have also cooperated in an international project of Peseschkian Foundation: One of the last books by Nossrat Peseschkian - in collaboration with Anas Aziz - the ***Lexikon der Positiven Psychotherapie*** („**Encyclopedia of Positive Psychotherapy**“) contains a valuable glossary of terms of Positive Psychotherapy in German and English. This glossary has meanwhile been translated by some trainers of Positive Psychotherapy into their mother tongues. The Foundation would like to offer the glossary in as many languages as possible. We would like to take this opportunity to thank all the previous and future contributors for their wonderful work.

### **Pojawienie się słownika Psychoterapii Pozytywnej wypełniło istniejącą dotychczas lukę.**

Słownik ten zawiera on około 150 pojęć z Psychoterapii Pozytywnej, która jest uznaną na świecie metodą leczenia. Poszczególne terminy zostały objaśnione przez twórcę tego podejścia Nossrata Peseschkiana oraz jego bliskiego kolegę Anasa Aziza. W leksykonie poza pojęciami psychologicznymi i psychiatrycznymi znajdują się również odniesienia do terapii, edukacji, wybranych ideologii i teorii. (Słownik Psychoterapii Pozytywnej, Fischer Verlag)

Współcześnie obserwujemy rozwój Psychoterapii Pozytywnej w wielu krajach. Jest to niewątpliwie zasługą centrów wchodzących w skład międzynarodowej sieci, jak i wielu zwolenników tej metody. Współpraca centrów oraz trenerów tego podejścia zapewniła jego rozwój oraz umożliwiła realizację międzynarodowego projektu, w ramach Fundacji Peseschkiana. Zaowocowała ona powstaniem jednej z ostatnich książek Nossrata Peseschkiana, przy współudziale Anasa Aziza – „Słownik Psychoterapii Pozytywnej“. Leksykon ten zawiera użyteczne słownictwo Psychoterapii Pozytywnej w języku niemieckim i angielskim. Od czasu jego powstania został on przetłumaczony przez poszczególnych trenerów na inne języki. Fundacja dąży do tego, aby udostępnić ten słownik w kolejnych nowych przekładach. Jednocześnie pragniemy podziękować wszystkim osobom, które mają swój udział w tej niezwyklej pracy związanej z tłumaczeniem, i tym które przyczynią się do niej w przyszłości.

## English

### **A**

Academic difficulties  
Active hypnosis  
Actual capacities  
Actual capacities in literature  
Actual conflict  
Actual concept  
Adiposity / obesity  
Aggression  
Alcoholism and drug abuse  
Alternative concept  
Ambivalente  
Analysis of utterances  
Angina pectoris  
Anorexia nervosa  
Anxiety hierarchy  
Anxiety reduction  
Anxiety / fear  
Archetypes  
Association  
Attachment  
Attention-getting behavior in children and youth  
Autogenic Training

### **B**

Balance-model  
Balint Group  
Basic capacities  
Basic capacities in literature  
Basic concept  
Basic conflict  
Bedwetting  
Behavior, desired - undesired  
Behavior therapist  
Broadening of goals  
Bronchial asthma

### **C**

Capacities  
Capacities, primary and secondary  
Capacity to know

## Polish

Szkolne trudności  
Aktywna hipnoza  
Aktywne potencjalności  
Aktywne potencjalności w literaturze  
Aktualny konflikt  
Aktualne przekonania  
Otyłość  
Agresja  
Alkoholizm i uzależnienie od narkotyków  
Alternatywne przekonania  
Ambiwalentny  
Analiza wypowiedzi  
Dusznicza bolesna  
Jadłowstręt psychiczny  
Klasyfikacja lęku  
Lęk, redukcja  
Lęk  
Archetypy  
Skojarzenie  
Przywiązanie  
Zachowanie dzieci i młodzieży przyciągające uwagę  
Autogenny trening

Model równowagi  
Grupa Balinta  
Potencjalności podstawowe  
Potencjalności podstawowe w literaturze  
Przekonania podstawowe  
Konflikt podstawowy  
Moczenie nocne  
Zachowanie pożądane i niepożądane  
Behawioralny terapeuta  
Rozszerzanie celów  
Asthma oskrzelowa

Potencjalności  
Potencjalności podstawowe i wtórne  
Zdolność do poznawania

Capacity to know, media of	Zdolność do poznawania, medium służące
Capacity to love	Zdolność do miłości
Certitude	Pewność
Child psychologist	Psycholog dziecięcy
Cleanliness	Czystość
Client-centered therapy	Terapia skoncentrowana na kliencie
Climacteric	Menopauzalny
Colitis ulcerativa	Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
Communication with my ill organ	Dialog z chorym narządem
Compulsive neurosis	Nerwica kompulsywna
Concepts	Przekonania
Concepts of illness	Przekonania na temat choroby
Conflict	Konflikt
Conflict contents and conflict dynamics	Konflikt, treść i dynamika
Conflict in the PPT	Konflikt w TPP
Conflict, inner	Konflikt, wewnętrzny
Conflict, unprocessed, latent	Konflikt nieprzepracowany, odroczoney
Conflict situation	Konfliktowa sytuacja
Consciousness	Świadomość
Contact	Kontakt
Conversation therapy	Konwersacyjna terapia
Courtesy	Uprzejmość
Criminality	Przestępczość
Cultural psychology	Psychologia kulturowa
<b>D</b>	
Daily plan	Plan dnia
Dealing with conflict,	Radzenie sobie z konfliktem
Degeneracy, four forms of	Upadek, zdegenerowanie, cztery formy
Dependence	Zależność
Depression	Depresja
Detachment	Odłączenie, oddzielenie
Defence	Obrona
Defence mechanism	Mechanizm obronny
Development	Rozwój
Diabetes mellitus	Cukrzyca
Differentiation	Różnicowanie
Differentiation analysis	Analiza różnicowa
Differentiation-analytic inventory	Inwentarz analizy różnicowej
Diligence / Achievement	Pracowitość / osiągnięcie
Disc prolapse	Wypadnięcie dysku
Disobedience	Nieposłuszeństwo
Doctor-patient-relationship	Relacja lekarz pacjent
Doubt	Zwątpienie, wątpliwości

## E

Education  
Ejaculatio retardata  
Encouragement, situational  
Essential hypertension  
Exhibitionism  
Existential analysis  
Existential anxiety  
Extraversion in Behavior therapy

## F

Faith / Religion  
Faithfulness  
Fear of groups  
Fear of solitude  
Fear of the Future  
Feeling of community  
Fetishism  
First interview  
Five-Stage-Treatment  
Freudian Slips  
Frigidity

## G

Generalization  
Genuineness - congruence  
Gestalt Therapy  
Group psychotherapy

## H

Health Interpretation in the PPT  
Healthy  
Heart disturbance  
Heart infarction  
Homosexuality  
Honesty / Candor  
Hope  
Hypertension, essential  
Hypochondria  
Hysterical reaction

## I

Identifikation  
Identity crisis  
Individual Psychology  
Individuation  
Inferiority complex

Edukacja  
Wytrysk opóźniony  
Wzmacnianie sytuacyjne  
Nadciśnienie samoistne  
Ekshibicjonizm  
Egzystencjalna analiza  
Egzystencjalny lęk  
Ekstrawersja w terapii behawioralnej

Wiara / religia  
Wierność  
Lęk przed grupami  
Lęk przed samotnością  
Lęk przed przyszłością  
Poczucie wspólnoty  
Fetyszyzm  
Pierwszy wywiad  
Pięć etapów leczenia  
Czynności omyłkowe Freuda  
Oziębłość płciowa

Generalizacja  
Autentyczność, spójność  
Terapia gestalt  
Terapia grupowa

Interpretacja zdrowia w TPP  
Zdrowy  
Problemy z sercem  
Zawał serca  
Homoseksualizm  
Uczciwość / szczerłość  
Nadzieja  
Nadciśnienie samoistne  
Hypochondria  
Reakcja histeryczna

Identyfikacja  
Kryzys tożsamości  
Psychologia jednostki  
Indywidualizacja  
Kompleks niższości

Instrumentalities of senses	Narządy zmysłu
Integration	Integracja
Interaction, stages of attachment - Differentiation - Detachment	Interakcje, etap przyłączenia, zróżnicowania, odłączenia
Interaction-analysis	Interakcja-analiza
Interpersonal relationship	Relacja interpersonalna
Interpretation	Interpretacja
Interval training	Trening przedziałowy
Introversion	Introwersja
Inventorization	Inwentarz
Irritability	Drażliwość
<b>J</b>	
Jealousy mania	Urojenie zazdrości
Justice	Sprawiedliwość
<b>K</b>	
Kleptomania	Kleptomania
Key conflict	Konflikt kluczowy
<b>L</b>	
Laziness	Lenistwo
Learning theory	Teoria uczenia się
Libido	Libido
Life events	Wydarzenia życiowe
Life-Style	Styl życia
Literary concepts: Who is your favorite author?	Przekonania na temat literatury: Kto jest twoim ulubionym autorem?
Logotherapy	Logoterapia
Love	Miłość
<b>M</b>	
Mania	Mania
Mania, delusion	Mania, urojenia
Masochism	Masochizm
Masturbation	Masturbacja
Mental hygiene	Higiena psychiczna
Micro- and macrotrauma	Mikro- i makrotrauma
Microtrauma-theory	Mikrotrauma, teoria
Misunderstanding	Nieporozumienie
Modeling	Modelowanie
Modeling dimension	Modelowanie, wymiary
Models of etiology of diseases	Etiologia chorób, modele
Modes of the capacity to love	Zdolność do miłości, style
Music as bearer of concepts	Muzyka jako medium przekonań

Mythology	Mitologia
<b>N</b>	
Narcissism	Narcyzm
Neurologist	Neurolog
Neurosis	Neuroza
»No diagnosis«-principle	Zasada niestawiania diagnoz
<b>O</b>	
Obedience	Posłuszeństwo
Observation / Distancing	Obserwacja / dystansowanie się
Oedipus complex	Kompleks Edypa
Orderliness	Uporządkowanie
<b>P</b>	
Paranoia	Paranoja
Partner therapy	Terapia partnera
Patience	Cierpliwość
Penis envy	Zazdrość o penisa
Persona	Persona
Phantasy	Fantazja
Phobias	Fobie
Pleasure principle	Zasada przyjemności
Positive Family Therapy	Pozytywna Terapia Rodzin
Positive programme	Pozytywny program
Positive sexual therapy	Seksualna terapia pozytywna
Potency disturbances	Potencja, zaburzenia
Premature ejaculation	Wytrysk przedwczesny
Progressive relaxation	Relaksacja progresywna
Progressive relaxation training	Relaksacja progresywna, trening
Projection	Projekcja
Psychiatrist	Psychiatra
Psychoanalysis	Psychoanaliza
Psychoanalyst	Psychoanalityk
Psychodynamic	Psychodynamiczny
Psychology, analytical	Analityczna psychologia
Psychoserum	Psychosurowica
Psychocis	Psychoza
Psychotherapist	Psychoterapeuta
Punctuality	Punktualność
Punishment	Karanie
<b>R</b>	
Reaction types	Reakcje, typy

Reality control	Kontrola rzeczywistości
Reference persons	Osoba referencyjna
Regression	Regresja
Relaxation training	Relaksacyjny trening
Reliability, precision, conscientiousness	Rzetelność, precyzyjność, sumienność
Religion / Faith	Religia / wiara
Repression	Wyparcie
Resistance	Opór
Rheumatism	Reumatyzm
<b>S</b>	
Sadism	Sadyzm
Schizophrenia	Schizofrenia
Selective susceptibility to conflict	Podatność wybiórcza na konflikt
Self-assertiveness training	Asertywność, trening
Self-concept	Przekonania na własny temat
Self-help	Samopomoc
Sexuality	Seksualność
Siblings rivalry	Rodzeństwo, rywalizacja
Single therapy	Terapia indywidualna
Stages of interaction in the therapy	Etapy interakcji w terapii
Stimulus / response-model	Bodziec-reakcja model
Stomach ulcer	Wrzód żołądka
Stories as media in psychotherapy	Opowiadania, funkcje w psychoterapii
Stress	Stres
Striving for superiority	Wyższość, dążenie do
Sublimation	Sublimacja
Suggestion	Sugestia
Super ego	Superego
Surface marker buoy	Boja
Symptom	Objaw
<b>T</b>	
Taking anamnesis	Wywiad, zbieranie
Terms of illness	Choroba, uwarunkowania
The collective unconscious	Nieświadomość zbiorowa
The Double-bind-type	Podwójne wiązanie, typ
The Id	Id
The naive-primary-type	Podstawowy naiwny, typ
The secondary-type	Wtórny, typ
Thematic Apperception Test	Test apercepcji tematycznej
Therapy plan	Terapia, plan
Thrift	Oszczędność
Time	Czas
Transactional Analysis	Analiza Transakcyjna



Transference	Przeniesienie
Translation of conventional expressions for illness	Przekonania na temat choroby, pozytywne wyjaśnianie
Trust - confidence	Zaufanie, pewność siebie
Typen of time configuration	Konfiguracja czasu, typy
<b>U</b>	
Unconscious, individual	Nieświadomy, indywidualny
Unity	Jedność
Upbringing	Wychowywanie
<b>V</b>	
Valuing attention	Uznanie, szacunek
Verbalization	Werbalizacja
Vertigo	Zawroty głowy
<b>W</b>	
Warmth	Ciepło
What is? / What ought to be?	Co jest? Co powinno być?
Will of meaning	Zrozumienie, potrzeba
WIPPF	WIPPF