

Позитивна психотерапия

Позитивната психотерапия (ППТ по името на Песешкиан, от 1977 г.) е психотерапевтичен метод, разработен от психиатъра и психотерапевт Носрат Песешкиан и неговите сътрудници в Германия от 1968 г. насам. ППТ е форма на хуманистичната психодинамична психотерапия и се основава на позитивната концепция за човешката природа. Тя е интегративен метод, който включва хуманистични, системни, психодинамични и когнитивно-поведенчески елементи. Към 2014 г. има центрове и обучения в двадесет държави. Не бива да се бърка с позитивната психология^[1].



Фигура 1. Позитивна и транскултурна психотерапия (PPT по името на Н. Песешкиан от 1977 г.)

Описание

Позитивната психотерапия (ППТ) е терапевтичен подход, разработен от Носрат Песешкиан през 70-те и 80-те години на XX век^{[2][3][4]}. Първоначално известна като "диференциална анализа", по-късно тя е преименувана на позитивна психотерапия, когато Песешкиан публикува своя труд през 1977 г., който впоследствие е преведен на английски език през 1987 г. Терминът "позитивен" или "positivus" (от латински) в ППТ се отнася до действителните, реалните и конкретните аспекти на човешките преживявания.

Основната цел на позитивната психотерапия и на практикуващите я е да помогнат на пациентите и клиентите да разпознаят и развият своите способности, силни страни, ресурси и потенциал. Този подход съчетава елементи от различни методи на психотерапия, включително

- хуманистична перспектива за човешката природа и терапевтичния съюз,
- психодинамично разбиране на психичните и психосоматичните разстройства,
- системен подход, който взема предвид семейството, културата, работата и околната среда, както и практичен подход за самопомощ и
- ориентиран към целта петстепенен терапевтичен процес, който интегрира техники от различни терапевтични методи^[5].

ППТ се характеризира с конфликтно-ориентиран и ресурсно ориентиран подход, който черпи влияние от транскултурни наблюдения в повече от двадесет различни култури^[6]. Позиционирана между мануализираната когнитивно-поведенческа терапия и ориентираната към процеса аналитична психотерапия, ППТ използва полуструктуриран подход към диагностиката, лечението, посттерапевтичната самопомощ и обучението.

За основателя

Основателят на позитивната психотерапия Носрат Песешкиан е германски психиатър, невролог, психотерапевт и специалист по психосоматична медицина от ирански произход. В края на 60-те и началото на 70-те години на XX век той черпи вдъхновение от различни източници:

- Преобладаващият дух на онази епоха, който дава началото на хуманистичната психология и последвалите я постижения.
- Лично общуване със забележителни и влиятелни психотерапевти и психиатри като Виктор Франкъл, Джейкъб Л. Морено, Хайнрих Менг и др.
- Хуманистичните и интегративни принципи и ценности на бахайската вяра.
- Стремешът към интегративен подход, особено поради негативния опит от конфликтите между психоаналитици и поведенчески терапевти в Германия по това време.
- Обширни транскултурни наблюдения, продиктувани от търсенето на методология, съобразена с културните особености.

Песешкиан е свързан с развитието на подхода, тъй като неговата житейска история и личност оказват силно влияние върху създаването му. Биографът му описва Песешкиан като "странник между два свята" ^[7]; биографията му е озаглавена "*Изтокът и Западът*".

Според Песешкиан развитието на позитивната психотерапия е мотивирано от опита му на иранец, който живее в Европа от 1954 г. насам. Това го кара да осъзнае ясно различията в поведението, обичаите и нагласите между културите.

Това осъзнаване започва още в детството, когато той наблюдава как неговите религиозни обичаи се различават от тези на съучениците и учителите му мюсюлмани, християни и евреи. Преживяванията му го карат да се замисли за отношенията между различните религии и хора и да разбере, че нагласите произтичат от миогледа и семейните концепции. По време на обучението си по специалността Песешкиан става свидетел на сблъсъци между различни психиатрични, неврологични и психотерапевтични методи - преживявания, които го учат на важността да се отърве от предразсъдъците^[8].



Фигура 2. Д-р Носрат Песешкиан

Позитивната психотерапия може да се проследи до основите на хуманистичната психология и психотерапия, създадени от Курт Голдщайн, Ейбрахам Маслоу и Карл Роджърс. Силното влияние на психоанализата и последвалите я развития, включително неофройдисткия, психосоматичния и фокусиращия подход като този на Балинт, също оформят перспективата на Пешешкин. В отговор на тези разделения той се стреми да изгради метатеория, която да преодолее различията между тях. Едновременно с това някои принципи на бахайската вяра очароват и вдъхновяват Песешкиан през целия му живот. Тези принципи обхващат хармонията между наука и религия, бахайската концепция за човешкото същество като "мина, богата на скъпоценни камъни с неocenима стойност"^[10], и визията за глобално общество, обхващащо културното многообразие. Тези принципи изиграват значителна роля при формирането на неговата работа и философски възгледи.

Напредъкът на позитивната психотерапия може да се дължи на няколко фактора, които са допринесли за нейното развитие с течение на времето. Тези фактори включват прозренията, придобити от продължаващото медицинско образование, опита, придобит при работата с пациенти в психотерапевтичните и психосоматичните практики, взаимодействието с хора от различни култури, религии и ценностни системи, както и разнообразния и разнообразен характер на методите на психотерапията. Кулминацията

на тези кумулативни преживявания е създаването на "диференциалния анализ" през 1969 г., който впоследствие претърпява усъвършенстване и се появява като позитивна психотерапия през 1977 г. Заглавията на ранните книги, чийто автор е Песешкиан, като "*Психотерапия на всекидневния живот*" (1974 г.) и "*В търсене на смисъла*" (1983 г.), отразяват влиянието на психоанализата и екзистенциалните психотерапевтични школи върху развитието на позитивната психотерапия^[11]. освен това заглавието "*Позитивна семейна*

Therapy (1980) подчертава паралелното ѝ развитие със системната семейна терапия през 70-те години на миналия век. Като цяло Песешкиан е автор на 29 книги и многобройни статии за този подход, допринасяйки за обширната литература и разпространението му.

Развитие и история

1970-1980s

70-те години на миналия век са важен период в развитието и възприемането на позитивната психотерапия във вида, в който я познаваме днес. Това е повратна точка, когато ППТ получава по-широко признание в областта на психотерапията. По това време основните принципи на ППТ започват да се оформят и се прилагат в лечението на множество пациенти и техните семейства. Тези принципи бяха подложени и на тестове и бяха представени на международни лекции както в Германия, така и извън нея. В тази значителна епоха са публикувани четири от петте фундаментални книги на РРТ. Тези книги включват "*Психотерапия на всекидневния живот*" (първоначално публикувана като "*Schatten auf der Sonnenuhr*" през 1974 г.), "*Позитивна психотерапия*" (първоначално публикувана на немски език през 1977 г.), "*Източни истории в позитивната психотерапия*" (първоначално публикувана на немски език през 1979 г.) и "*Позитивна семейна терапия*" (първоначално публикувана на немски език през 1980 г.). Освен това през 70-те години на миналия век се създават първите следдипломни обучения по ППТ, като през 1974 г. се създава организация за обучение, която по-късно става предшественик на Висшата академия по психотерапия (WIAP). През 1979 г. Медицинската камара на Хесен признава тази обучителна организация за обучение на резиденти по психотерапия. Освен това през 1977 г. е основана Германската асоциация за позитивна психотерапия, която става първата национална асоциация за позитивна психотерапия в света.

През 80-те години на ХХ век РРТ се развива непрекъснато, което води до издаването на допълнителни книги, като например *In Search of Meaning* (първоначално публикувана на немски език през 1983 г. и по-късно преведена на английски през 1985 г.). Съвместните усилия с млади колеги допълнително допринасят за систематизирането на метода РРТ. Важен етап през този период е завършването на дисертацията на Хамид Песешкиан^[12] през 1988 г., която е първата дисертация, посветена изключително на РРТ. В рамките на тази дисертация е постигнат важен напредък в структурирането на първото интервю в РРТ. Въведен е въпросник, специално разработен за това първоначално интервю, който впоследствие е подложен на психодинамично изследване. През 1988 г. този въпросник за първото интервю, заедно с WIPPF^[13] (въпросник в РРТ), е публикуван с малки изменения. Този предшественик на по-късния полуструктуриран психодинамичен въпросник за първо интервю е един от първите примери в областта на психодинамичната психотерапия.

През 80-те години на миналия век Песешкиан пътува много, за да провежда семинари

по ППТ в развиващите се страни в Азия и Латинска Америка. По това време на английски език са преведени важни трудове на РРТ. Песешкиан провежда също така семинари по обучение на мениджъри и коучинг, като предизвиква интерес към прилагането на ППТ в тези области.

1990-2010

През този период Песешкиан публикува последния си фундаментален труд "*Психосоматика и позитивна психотерапия*" през 1991 г. (немска версия), преведен по-късно на английски език през 2013 г. Тази книга въвежда структурен и психодинамичен подход към лечението на различни психологически и физически разстройства.

Политическите промени в Централна и Източна Европа през 90-те години на ХХ в. значително ускори международната експанзия на РРТ, започнала още през 80-те години. РРТ се сблъска със значителен интерес към тези култури, които заемат уникална психологическа позиция между източните и западните култури. Източноевропейските колеги, известни с организираните си методи на работа и жаждата за знания, изиграха решаваща роля в систематизирането на семинарите на РРТ извън Германия. До 1990 г. са създадени над 30 центъра по целия свят, като се започне с първия в Казан, Русия. Първите национални асоциации за позитивна психотерапия са създадени в България (1993 г.), Румъния (2004 г.) и Русия^[14]. Интернационализацията на ППТ продължава с юридическата регистрация на Международния център за позитивна психотерапия през 1996 г. като неправителствена организация в Германия, която по-късно прераства в Световна асоциация за позитивна и транскултурна психотерапия (WAPP). Това развитие съвпада със създаването на Европейската асоциация по психотерапия (ЕАП) във Виена през 1990 г., която определя професионалните и правните стандарти за психотерапия. Представителите на позитивната психотерапия участват активно в ЕАП от самото ѝ създаване.

В немскоговорящите страни дебатът за ефективността на различните психотерапевтични методи е предизвикан от публикацията на Клаус Граве^[15] през 1994 г. и последвалата дискусия около законите за психотерапията. В отговор на това Песешкиан и колегите му провеждат обширно *изследване на ефективността на позитивната психотерапия*^[16], което през 1997 г. получава наградата "Рихард Мертен". Това проучване предоставя емпирични доказателства за практическата ефективност на ППТ и се съгласува с нарастващия акцент върху основаните на доказателства практики в психотерапията.

През 1999 г. беше публикувана международна програма за обучение за напреднали в областта на ППТ, която се основава на опита на различни страни. През 2000 г. се открива ежегодното международно обучение на обучители по позитивна психотерапия.¹⁷ Разширяването на ППТ е официализирано в Германия, като Висбаденската академия по психотерапия (WIAP)^[18] получава правителствено признание за следдипломно обучение на психолози по психодинамична психотерапия и на педагози и социални работници по детска и юношеска психотерапия. Германският закон за психотерапевтите^[19] от 1998 г. стимулира по-нататъшното развитие на учебните програми и систематизирането на основното и разширеното обучение по ППТ, като разширява влиянието му извън Германия. През годините семинарите за базово ниво, проведени в Източна Европа, доведоха до появата на нови концепции. ППТ излезе от първоначалния си медицински контекст и намери приложение в различни

области, включително училищното и университетското образование, обучението на мениджъри и коучинга.^{[20][21]} Първият световен конгрес на ППТ е организиран през 1997 г. в Санкт Петербург, Русия, и оттогава се провежда на всеки 3-4 години. През 2005 г. е завършена първата магистърска програма, предлагаща магистърска степен по ППТ, в университета UTEPSA в Санта Крус, Боливия. Фондация "Проф. д-р Пешкян", известна още като Международна академия по позитивна и транскултурна психотерапия (МАПТ), е създадена през 2005 г. от Мание и Носрат Пешкян. Тя подпомага международни инициативи и контролира управлението на Международния архив по позитивна психотерапия.

От 2010 г.

С кончината на основателя на PPT Носрат Песешкян през 2010 г. общността на PPT навлезе в нова фаза.

Световната асоциация за позитивна и транскултурна психотерапия (WAPP) е глобалната организация за позитивна психотерапия. Създадена през 1996 г. като Международен център за позитивна психотерапия, WAPP включва индивидуални членове, национални асоциации, институти за обучение, центрове и представителства на национално и регионално равнище. Нейната основна цел е да оказва подкрепа на своите членове и на лицата, които се интересуват от изучаване, практикуване и популяризиране на позитивната психотерапия. WAPP е регистрирана като организация с нестопанска цел във Висбаден, Германия, и през 2023 г. може да се похвали с над 2 200 индивидуални членове в 50 държави^[22].

Позитивната психотерапия е официално признат метод от Европейската асоциация по психотерапия (ЕАП). Европейската федерация на центровете за позитивна психотерапия (ЕФПГ) е организация, която функционира в цяла Европа, изпълнявайки функциите на Европейска организация (ЕОО), Европейска акредитационна (EWAO), както и Европейски акредитиран институт за обучение по психотерапия (ЕАПТИ) чрез IAPP-Academy, свързан с ЕАР. Амбициозните психотерапевти могат да получат Европейски сертификат за психотерапия (ЕСР) по позитивна психотерапия, като преминат обучение в EFCPP^[23].

Позитивната психотерапия е регистрирана търговска марка в Съединените американски щати (регистрационен № 6 082 225). През 2016 г. позитивната психотерапия е официално регистрирана в Европейския съюз и Швейцария.

Към 2023 г. са създадени национални асоциации за ППТ в България, Грузия, Германия, Румъния, Косово, Украйна и Етиопия. Освен това ППТ се популяризира активно чрез местни или регионални центрове за обучение в Армения, Австрия, Беларус, България, Китай, Кипър, Грузия, Германия, Косово, Латвия, Северна Македония, Полша, Румъния, Русия, Турция, Украйна и Обединеното кралство. Семинарите и лекциите по PPT са достигнали до повече от 80 страни по света. Особено важно е, че PPT вече е включена в учебните програми по психология и психотерапия в университетите в България, Русия, Украйна и Турция.

Теория

Основни характеристики

Основите на ППТ се коренят в научни теории, които могат да бъдат открити и в други терапии. Въпреки това методът на Песешкиан съчетава елементи от психодинамичните и хуманистичните психотерапевтични теории и практики, за да създаде транскултурален психотерапевтичен подход. ППТ прилага и интегративен подход, който отчита индивидуалните потребности на клиента, салутогенетичните принципи, семейната терапия и инструментите за самопомощ^[26].

Основни характеристики на метода PPT:

- Интегративен метод на
- психотерапия Хуманистичен
- психодинамичен метод Кохезивна,
- интегрирана терапевтична
- система Краткосрочен метод,
- ориентиран към конфликтите
- Културно-чувствителен метод
- Използване на истории, анекдоти
- и мъдрости Иновативни
- интервенции и техники
- Приложение в психотерапията, други медицински дисциплини, консултиране, образование, превенция, управление и обучения.

Основни принципи

Трите основни принципа или стълба на позитивната психотерапия са:^[27]

- Принципът на
- надеждата
- Принципът на
- баланса
- Принципът на консултация

Принципът на надеждата предполага, че терапевтите се стремят да помогнат на пациентите да разберат и възприемат смисъла и целта на тяхното разстройство или конфликт. Вследствие на това разстройството се преформулира по "положителен" начин, което води до положителни интерпретации. Ето няколко примера:

- Нарушенията на съня се разглеждат като способността да останеш бдителен и да се справяш с ограничен сън.
- Депресията се разглежда като способност за дълбоко преживяване и изразяване на емоции в отговор на конфликти.
- Шизофренията се разглежда като способност за едновременно съществуване в два свята или в ярка фантастична сфера.

С приемането на тази оптимистична перспектива става възможна промяна в гледната точка не само на пациента, но и на неговото обкръжение. По този начин болестите изпълняват символична функция, която и терапевтът, и пациентът трябва да признаят. Пациентът научава, че симптомите и оплакванията на болестта действат като сигнали за възстановяване на баланса в четирите измерения на живота му.

Принципът на равновесието признава, че въпреки социалните и културните

различия, всички хора са склонни да разчитат на общи механизми за справяне с проблемите си. Носрат Песесян, във връзка с Модела на баланса в позитивната психотерапия, е разработила динамичен и съвременен подход за разрешаване на конфликти в различни култури. Този модел изтъква четири основни аспекта на живота:

- Тяло/Здраве - психосоматични проблеми.
 - Постижения/работа - фактори, които допринасят за
 - стреса. Контакти/връзки - потенциални фактори за
 - депресия. Бъдеще/Фантазия/Смисъл на живота -
- страхове и фобии.

Въпреки че тези четири области са присъщи на всички хора, западните общества са склонни да дават приоритет на физическото благополучие и професионалния успех, докато източното полукълбо поставя по-голям акцент върху междуличностните връзки, въображението и стремежите към бъдещето (транскултурен аспект на позитивната психотерапия). Известно е, че недостатъчните контакти и липсата на въображение допринасят за различни психосоматични заболявания.

Всеки индивид развива свои собствени предпочитания за справяне с конфликти. Въпреки това, когато един конкретен начин за разрешаване на конфликти доминира, другите начини могат да останат в сянка. Съдържанието на конфликтите, като точност, подреденост, учтивост, доверие, време и търпение, се категоризира като първични и вторични способности, изградени върху основополагащите способности любов и знание. Това може да се разглежда като съдържателна диференциация на класическия модел на Фройд за id, ego и superego.

Принципът на консултацията въвежда концепцията за петте етапа на терапията и самопомощта, които са тясно свързани в Позитивната психотерапия. В тези етапи както пациентът, така и неговото семейство са колективно информирани за заболяването и индивидуалното решение за него. Петте етапа са следните:

1. *Наблюдение и дистанциране:* Този етап включва възприемане и изразяване на желанията и проблемите, като същевременно се поддържа определено ниво на емоционална дистанция.
2. *Извършване на инвентаризация:* Когнитивните способности се проявяват, когато пациентът размишлява върху значими житейски събития, случили се през последните 5 до 10 години.
3. *Ситуационно насърчаване:* На този етап се акцентира върху самопомощта и активирането на вътрешните ресурси. Пациентът се насърчава да се възползва от минали успехи при разрешаването на конфликти.
4. *Вербализация:* Подчертават се комуникативните способности на пациента, като му се дава възможност да формулира и изрази нерешени конфликти и проблеми, свързани с четирите измерения на живота.
5. *Разширяване на целите:* Този етап има за цел да насърчи ориентирането на живота към бъдещето, след като проблемите бъдат разрешени. Пациентът се подканя с въпроси от рода на: "Какво бихте искали да правите, когато всички проблеми бъдат решени? Какви са целите ви за следващите пет години?"

Тези пет етапа обхващат цялостен подход към терапията и самопомощта, като осигуряват рамка за справяне с различните аспекти на благосъстоянието на индивида и насърчават личното му израстване и бъдещите му стремежи.

Позитивната психотерапия като метатеория

Първоначалната цел на Песешкиан е двойна: първо, да създаде метод, който пациентите да могат лесно да разберат и използват, и второ, да предложи позитивна психотерапия като посредник между различните психотерапевтични школи. В книгата си *"Позитивната психотерапия"* (публикувана през 1977 г. на немски език и през 1987 г. на английски език)^[28] той посвещава на това предизвикателство цяла глава, озаглавена "Позитивната психотерапия и другите психотерапии" (стр. 365-400). Песешкиан смята тази глава за най-предизвикателната и трудоемка в книгата. Той подчертава, че позитивната психотерапия не бива да се възприема като просто още един метод в областта на психотерапията. Напротив, тя предоставя цялостна рамка, която позволява избора на подходящи методически подходи за конкретни случаи и улеснява редуването на тези методи. По същество позитивната психотерапия представлява метатеория на психотерапията. Тя разглежда психотерапията не само като фиксиран метод за справяне с конкретни профили на симптомите, но и като отговор на по-широкия обществен, транскултурен и социален контекст, в който тя функционира.

Също така Песешкиан настоява, че позитивната психотерапия не трябва да се разглежда като затворена и изключителна система; вместо това тя придава значение на различни психотерапевтични методи. Тя обхваща различни подходи като психоаналитичен, психодинамичен, поведенческа терапия, груповата терапия, хипнотерапия, медикаментозно лечение и физиотерапия. Позитивната психотерапия може да се счита за интегративен метод, който включва множество измерения на терапията.

Минават почти две десетилетия, преди Клаус Грау и колегите му в Швейцария да публикуват метаанализ на ефективността на различните психотерапевтични подходи и да предложат общ метод, който надхвърля традиционните психотерапевтични школи. В САЩ Джером Франк публикува схема за интегрирана психотерапия,^[29] но и този план е посрещнат противоречиво и не е приет. Движенията за еkleктична и интегративна психотерапия, които намират все по-голямо признание оттогава насам, все пак заобикалят основната цел на теоретичната интеграция и до голяма степен се задоволяват с периферната функция на използване на техники от различни школи.^{[31][32]} Днес все повече се налага мнението, че фактори като терапевтичния съюз, емпатията, очакванията, културната адаптация и личността на терапевта са по-важни от специфичните методи и техники.

Положителен подход

Позитивната психотерапия набляга на мобилизирането на съществуващите способности и потенциал за самопомощ, вместо да се фокусира предимно върху премахването на съществуващите смущения. Терапията започва с възможностите за развитие и капацитета на засегнатите лица (Peseschkian N.,^[33] pp. 1-7), следвайки подхода на Маслоу^[34], който създава термина "позитивна психология"^[35], за да подчертае важността на фокусирането върху положителните качества у хората. Симптомите и разстройствата се разглеждат като реакции на конфликти, а терапията се нарича "позитивна", защото признава целостта на засегнатите индивиди, включително както патогенезата на болестта, така и салутогенезата на радостите, способностите, ресурсите, потенциалите и възможностите. (Jork K, Peseschkian N.,^[36] p. 13).

Терминът "позитивен" в позитивната психотерапия се основава на концепцията за "позитивните науки" (по Макс Вебер, 1988 г.), която означава описание на наблюдаваното явление без присъди. Носрат Пешевски използва термина *positum* в по-широк смисъл, като означава това, което е налично, дадено или действително. Този позитивен аспект на болестта е също толкова важен за разбирането и клиничното лечение на страданието, колкото и негативният аспект. Терапията има за цел да мобилизира съществуващите способности и потенциал за самопомощ и се фокусира върху възможностите за развитие и капацитета на засегнатите лица, а не просто да ги третира като "торба със симптоми". Песешкиан смята, че симптомите и разстройствата са реакции на конфликти, а терапията се нарича "позитивна", защото изхожда от концепцията за целостта на засегнатите лица като даденост^[37].

Концепцията на позитивната психотерапия се основава на хуманистичния възглед за човешката природа^[38], който акцентира върху вродената доброта и потенциал на индивидите.^[39] Според ППТ хората имат две основни способности: да обичат и да познават, като чрез образование и личностно развитие могат да доразвият тези способности и своята уникална личност. В този контекст терапията се разглежда като инструмент за насърчаване на по-нататъшното развитие и образование на пациента и неговото семейство.

При позитивната психотерапия разстройствата се представят в положителна светлина. Депресията например се разглежда като "способност да се реагира на конфликти с дълбока емоционалност"; страхът от самота се разглежда като "желание да бъдеш с други хора"; алкохолизмът се интерпретира като "способност да се снабдяваш с топлина (и любов), която не получаваш от другите"; психозата се разглежда като "способност да живееш в два свята едновременно"; а сърдечните разстройства се разглеждат като "способност да държиш нещо много близко до сърцето си"^[40].

Положителният процес, свързан с ППТ, води до промяна на перспективата за всички участващи страни, включително за пациента, неговото семейство и терапевта/лекаря. Вместо да се фокусира единствено върху симптома, вниманието се насочва към основния конфликт. Освен това този подход позволява идентифицирането на "истинския пациент"^[42], който често не е този, който търси лечение, а по-скоро член на социалната му среда. Чрез интерпретиране на заболяванията в положителна светлина пациентите се насърчават да разберат потенциалната функция и психодинамичното значение на заболяването си за себе си и за околните и да признаят своите способности, а не само патологията си.

Основен и действителен капацитет

Конфликтите в ежедневието, както и вътрешните конфликти, които могат да доведат до психологически смущения и болести, често са свързани с действителни ценностни преценки. Зад тях стоят понятия, например за любов или справедливост, или за ценности като подреденост, доверие или търпение - характеристики, които в позитивната психотерапия се наричат актуални способности. Начините на поведение, ценностите, добродетелите и конфликтните идеи са свързани със специфично съдържание на действителните способности, които присъстват във всички култури. Всеки човек реагира по свой начин на концепция, която е усвоил и развил в хода на живота си, която му е внушена от индивидуалния опит и която се е превърнала в наследен модел чрез културата и образованието. Така например точността или доверието ще бъдат възприемани по различен начин от двама различни души в сравними ситуации. Конфликтите, които водят до стрес и дори до физически реакции,

често са резултат от различни концепции по отношение на активните реални способности, в случая точността или доверието. Различните оценки на понятията са резултат от различни културни и семейни концепции. Важността на точността или доверието в сравнение с контактите, постиженията или справедливостта се възприемат по различен начин от отделните индивиди. Това може да доведе до конфликти, но също така и до обмен, учене и разширяване на концепциите на човека. През 1977 г. Носрат Песешкиан въвежда термина "действителни способности"^[43].

Според Песешкиан всеки човек притежава две основни способности: Способността да обича, изразена в първичните способности като емоционални потребности, и способността да познава, развита с вторичните актуални способности - социалните норми. Способността да обичаме намира израз в първичните актуални способности като търпение, време и доверие. Способността за познание намира израз във вторичните реални способности като точност, чистота и ред: "Ние структурираме преживяванията си с помощта на способността за познание... Той съдържа способността да учим (да събираме опит) и да преподаваме (да предаваме опит на другите)"^[44].

Действителни
и
капацитети

Първични способности (способности да обичаш)	Вторични способности (способности за познаване)
Любов/Приемане	Пунктуалност
Моделиране	Чистота
Търпение	Подреденост
Време	Послушание/дисциплина
Свържете се с	Политичност/подходящ характер
Сексуалност/нежност	Откритост/честност
Trust	Fidelity
Доверие	Правосъдие
Надежда	Усърдие/постижение
Вяра	Спестовност
Съмнение	Надеждност
Сигурност	Точност
Единство	Добросъвестност
Емоционални потребности и способност за взаимоотношения (постига се чрез моделиране)	Социални норми и формиране на взаимоотношения (постигнати чрез образование)

Песешкиан разработва "диференциалната аналитична теория" (^[45]стр. 25) като допълнение към тогавашната психоанализа, която се занимава предимно с психосексуалните фази на развитие (например орална, анална и Едипова), развитието на автономността и конфликтите между id и супер-егото. При диференциалния анализ се задава въпросът кои специфични съдържания възникват в по-ранните етапи: Търпението на родителите, развитието на доверието, преживяването на любовта в безусловното приемане е психологическа предпоставка за успешно развитие в оралната фаза. Тези способности, известни като "първични", се запечатват у детето чрез прякото поведение на родителите и чрез тяхното моделиране. Първичните способности, като например да имаш търпение (към себе си или към другите), да имаш

доверие (в себе си, в другите или в съдбата), да имаш и да даваш време, са основни потребности за развитието на новороденото дете. Детето се нуждае от топлина, време, търпение и съпричастно, безусловно приемане, за да развие собственото си вътрешно равновесие, съобразено с възрастта му^[46].

Първичните реални способности на връзката с първия референтен човек дават възможност за връзка със себе си, за мир със себе си, за възприемане на себе си, за развиване на съзнание за себе си и за света и накрая за адекватно справяне с вътрешни и външни конфликти. Първичната способност "търпение" е предпоставка за подходящ контрол на импулсите, а способността "доверие" е необходима за вътрешна подкрепа, топлина и усещане за сигурност. Колко важно е неосъзнатото, любящо приемане, получено от майката, бабата, която винаги има време и търпение, или вътрешната фигура на бащата, на когото детето може да се довери толкова напълно, че да се остави да падне в ръцете му или да му повери нещо, на което самото то все още не вярва^[47]!

Вторичните реални способности като точност, учтивост, откритост, справедливост или вяръност често играят роля на социални норми при разрешаването на конфликти и недоразумения. По подобен начин "подредеността" е едно от най-честите съдържания на конфликти между родители и деца в западните култури, също и между самите двойки. "Справедливостта", вторична способност, и преживяването на несправедливост трябва да бъдат посрещани и уравновесявани отново и отново, като се приема с любов, отделя се време за разбиране и се проявява търпение. "Послушанието" като израз на дисциплина по исторически причини не е много ценено в демократична Германия, но въпреки това то като цяло се приема като факт от живота и се разглежда като конструктивно в училищата, а присъщата свобода да се прави решенията се отменят от необходимостта да се спазват правилата. Това обаче е един от най-често срещаните конфликтни фактори в образованието. В психотерапията конфликтите на суперегото се открояват в ситуации, белязани от религията, като отключващи фактори за конфликти на вина^[48].

От транскултурна гледна точка е забележително, че в източните култури първичните способности като любов, доверие и контакт се ценят по-високо, докато вторичните способности като подреденост, точност и чистота са по-силно изразени в западните култури. Акцентът се определя още в ранна детска възраст, например когато се определя времето за хранене на бебето и се установяват ясни правила за точния час на основното хранене, както и други подобни правила. Тези различия често водят до недоразумения, но също така и до конфликти и осъждания.

Позитивната психотерапия анализира конкретното съдържание на конфликтите като спусъци за емоциите и се фокусира в консултирането или терапията върху вътрешните и външните конфликти или ценности и способности, които са съдържанието на тези конфликти. Тогава емоциите, които водят до страдание, или физическите симптоми могат да бъдат разбрани като ценности, функциониращи в конфликт на противоположни концепции. В тази връзка процесът, ориентиран към конфликтите, се фокусира не толкова върху отключващите фактори, колкото върху идентифицирането и последващата работа по конфликта, който ги е предизвикал^[49].

Транскултурен подход

Интегрирането на транскултурната перспектива в психотерапията е не само основен фокус на Носрат Песешкиан от самото начало, но има и социално-политическо

значение за него. Носрат Песешкиан подчертава значението на транскултурния подход в позитивната психотерапия, тъй като той е повтаряща се тема в целия метод. Тази перспектива предлага ценни прозрения за разбирането на индивидуалните конфликти и има значителни социални последици. Въпроси като имиграцията, помощта за развитие, взаимодействието с хора от различни култури, транскултурните бракове, справянето с предразсъдъците, алтернативните модели от различни културни среди и политическите предизвикателства, произтичащи от транскултурни ситуации, могат да бъдат разгледани с помощта на този подход^[50].

Включването на културните фактори и признаването на уникалния характер на всяко лечение разширява приложимостта на ППТ и я превръща в ефективен метод за използване в мултикултурни общества: ППТ се преподава и практикува от психотерапевти в над 70 държави и може да се счита за транскултурен подход към психотерапията. Следователно принципите на ППТ формират основата за дефиниране и изграждане на полето на транскултурната психотерапия, което е от съществено значение за психотерапевтичното образование, продължаващото обучение и признаването и приемането на нови психотерапевтични дисциплини.

Значението на "транскултурно" в ППТ може да се разбира по два начина:

1. На първо място, тя се отнася до признаването на уникалните характеристики на пациентите, които идват от различни културни среди, което е известно също като межкултурна или мигрантска психотерапия.
2. На второ място, тя включва отчитане на културните фактори във всяка терапевтична връзка, за да се разшири репертоарът на терапевта и да се насърчи социално-политическото съзнание.

ППТ е метод, чувствителен към културата (концепцията за "единство в многообразието"), който може да бъде адаптиран към различни култури и житейски ситуации и не бива да се разглежда като форма на западна "психологическа колонизация"^[52]. Носрат Песешкиан подчертава значението на социалния аспект в позитивната психотерапия, като предполага, че тя може да се прилага широко към различни социални отношения, като например тези между групи, народи, нации и културни групи. По този начин може да се създаде цялостна социална теория, която да се фокусира върху предизвикателствата на взаимодействието, човешките способности и икономическите обстоятелства^[53].

Транскултурната психотерапия не е просто сравнение между различни култури, а цялостна концепция, която се фокусира върху културните измерения на човешкото поведение. Тя се стреми да разбере по какъв начин хората се различават и какво е общото между тях. ППТ използва примери от други култури, за да помогне на пациентите да разширят собствения си репертоар от поведения и да релативизират собствената си перспектива. За насърчаване на транскултурната перспектива се използват инструменти като истории, приказки, социални норми и модела на баланса. През 1979 г. Носрат Песешкиан използва термина "транскултурна психотерапия" и ѝ посвещава глава в книгата си *"Търговецът и папагалът": в книгата "Източни истории в позитивната психотерапия"*. Той смята, че решаването на транскултурните проблеми ще бъде една от основните задачи на бъдещето поради нарастващото значение на транскултурните трудности в личния живот, работата и политиката. Принципът на транскултурните проблеми се превръща в принцип на взаимоотношенията между хората и на справянето с вътрешните конфликти, като в крайна сметка става обект на психотерапията^[54].

Първо интервю в позитивната психотерапия

Песешкиан е разработил полуструктурирано първо интервю, което е едно от малкото в областта на психодинамичната психотерапия. Дисертацията на Хамид Песешкиан,^[55] представена през 1988 г., е първата докторска дисертация, посветена на ППТ. В тази дисертация за първи път е структурирано първото интервю в ППТ, представен е въпросник за това първо интервю и е предприето психодинамично изследване върху него. Този предшественик на по-късното полуструктурирано психодинамично първо интервю е значителен принос към психодинамичната психотерапия и е публикуван през 1988 г. заедно с въпросника на WIPPF за ППТ.

Първото интервю в психотерапията е ключов компонент, който може да се сравни с медицинския преглед и снемането на анамнеза в соматичната медицина^[56] – то служи за няколко цели, включително диагностика, планиране на терапията, прогноза и генериране на хипотези^[57] – в ППТ първото интервю включва диагностичен подход, подобен на този при снемането на анамнеза, но също така взема предвид факторите на взаимоотношенията и терапевтичния съюз^[58] – то отчита влиянието на очакванията^[59], включително надеждата за ефективна терапия (Snyder,^[60] 193-212, Frank^[61]). Благодарение на полуструктурирания си характер и адаптивните си концепции той може да се прилага в различни контексти, като индивидуална терапия, терапия на двойки, семейна терапия, консултиране и коучинг, и е подходящ за различни културни среди.

Първото интервю в РРТ е полуструктурирано интервю, което включва както задължителни, така и незадължителни въпроси. В зависимост от отговорите, дадени на задължителните въпроси, терапевтът може да зададе или да не зададе незадължителните въпроси. Въпросите могат да бъдат отворени или затворени и имат за цел да съберат информация за диагностични, терапевтични, прогностични цели и за формулиране на хипотези (^[62]с. 31). Интервюто може да се използва по време на първоначалната среща или ранните сесии като част от предварителната фаза на терапията, а може да се използва и за целите на ориентацията по време на първата сесия, като терапевтът навлиза по-дълбоко в определени области по време на следващите сесии. Първото интервю е приложимо в широк спектър от среди, включително терапия с индивиди, деца, младежи, двойки и семейства, както и консултиране и коучинг, и може да бъде адаптирано към различни култури^[63].

Балансов модел

Моделът на баланса е широко признат и може да се прилага в различни области, включително терапия, самопомощ и семейна терапия. Той е сравним с концепцията на Фройд за либидото, жизнените цели на Адлер и четирите функции на Юнг – възприятие, съотношение, чувствителност и интуиция. Моделът на баланса предлага структурно представяне на личността и позволява да се идентифицират областите, в които индивидът може да има пропуски. Като се обърне внимание на тези области, може да се постигне ново равновесие, което да доведе до синтез в рамките на терапията.

Моделът на баланса се основава на концепцията, че има четири основни области на живота, в които човек живее и функционира и които оказват значително влияние върху цялостното удовлетворение на индивида, неговата самооценка и способността му да се справя с предизвикателствата. Тези области служат като ключови показатели за личността на индивида в настоящия момент и обхващат биологично-физическите, рационално-интелектуалните, социално-емоционалните и творческите, ценностно ориентираните аспекти на всекидневния живот. Макар че всички хора притежават

потенциал за всяка от тези области, някои от тях могат да бъдат по-изявени или пренебрегнати в зависимост от различията в образованието и околната среда.^[64] Жизнените енергии, дейности и реакции се влияят от тези четири области и са свързани



с тях:

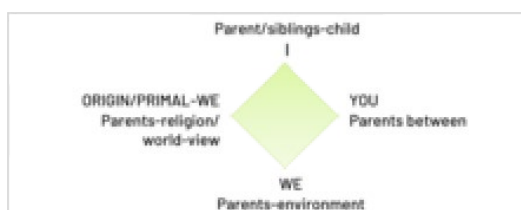
Фигура 3. Модел на баланса в позитивната психотерапия, разработен от Носрат Песешкян

1. Физически дейности и възприятия, като хранене, пиене, нежност, сексуалност, сън, релаксация, спорт, външен вид и облекло;
2. Професионални постижения и способности, като например занаят, домашни задължения, градинарство, основно и висше образование и управление на пари;
3. Взаимоотношения и стилове на контакт с партньори, семейство, приятели, познати и непознати; социални ангажименти и дейности;
4. Бъдещи планове, религиозни/духовни практики, цел/смисъл, медитация, размисъл, смърт, вярвания, идеи и развитие на визия или въображение-фантазия.

Целта на модела за баланс е да се възстанови равновесието между четирите области на живота. В психотерапевтичното лечение целта е да се подпомогне пациентът да идентифицира собствените си ресурси и да ги използва за постигане на динамично равновесие^[65].—по-конкретно това предполага приоритизиране на балансираното разпределение на енергията, като всяка област получава динамично равен дял (25 %), а не еднакво количество време. Продължителната едностранчивост може да доведе до конфликти и заболявания, наред с други негативни резултати.

Размери на модела

Оценката на въздействието на преживяванията от ранното детство върху пациента е важна и трудна задача в психодинамичната психотерапия. В ППТ концепцията "Моделни измерения"^[66], известна още като "примери", "ролеви модели" или "форми на любов", се използва като инструмент за описание на модела на семейните концепции, които формират опита и развитието на индивида. Ранното възпитание и средата оказват влияние върху уникалното развитие и изразяване на основните способности за любов и познание, както е описано от Носрат Песешкян. Моделът на баланса илюстрира средствата на способността за познание, докато четирите



Фигура 4. Четирите измерения на модела на позитивната психотерапия

измерения на модела илюстрират средствата на способността за любов.

Използването на четирите измерения на модела в PPT разширява аналитичните теории за Аз-а и обекта на Кохут и Кернберг, като въвежда не само измерението "Аз", но и измеренията "Ти", "Ние" и "Първично ние". Измерението "Ти" представлява отношенията на родителите на пациента или на лицата, полагащи първични грижи за него, помежду им,

докато измерението "Ние" включва опита на родителите/първите лица, полагащи грижи, с другите. Измерението "Първичните ние", което е уникално за PPT, описва взаимоотношенията между лицата, полагащи първични грижи за пациента, като родители и баби и дядовци, и техния живот

философия или религиозни убеждения. С включването на тези четири субектни отношения PPT разширява теориите за самообекта и се утвърждава като отличителен подход, който потенциално може да повлияе на бъдещето на психодинамичните терапии.

1. Измерението "I" е измерението на модела, което се фокусира върху връзката на индивида със самия себе си и неговите житейски борби, като самооценка, самоувереност, самочувствие и основно доверие срещу основно недоверие. Тези проблеми до голяма степен са повлияни от преживяванията на индивида в детството и от отношенията му с родителите и братята и сестрите. В детството индивидите се научават да формират отношения със себе си въз основа на това как се задоволяват техните желания и потребности.
2. Измерението "Ти" се отнася до взаимоотношенията на индивида с другите, по-специално с романтичния му партньор. Основният модел за тази връзка е примерът, даден от родителите на индивида, особено в техните собствени взаимоотношения. Поведението и взаимодействията между родителите служат като модел за възможните начини на поведение в партньорството, като оказват влияние върху начина, по който индивидът формира собствените си отношения с романтичния си партньор.
3. Измерението "Ние" се отнася до връзката на индивида с неговото социално обкръжение и до голяма степен се влияе от връзката на родителите му с тяхната собствена социална среда. Чрез социализацията нагласите към социалното поведение и нормите за постижения се предават от родителите на техните деца. Тези нагласи и очаквания са свързани със социалните връзки извън най-близкото семейство, като например отношенията с роднини, колеги, социални референтни групи, групи по интереси, сънародници и човечеството като цяло. Начините, по които родителите взаимодействат с тези социални връзки и се ориентират в тях, оформят разбирането и подхода на децата им към социалното поведение.
4. Измерението "Произход/първично ние" се отнася до връзката на индивида с неговия произход или първична общност, която до голяма степен се влияе от отношението на родителите му към смисъла, целта, духовността/религията и светогледа. Това измерение не се основава единствено на формалното членство в религиозна общност, а е от основно значение за въпроса за смисъла, който възниква по-късно в живота. Дори ако индивидът отхвърли религията, връзката му с неговия произход или първична общност остава важна като основа за други системи за ориентация, от които се очаква да осигурят смисъл и цел.

Модел на конфликта

Психодинамичният модел диференциацията на съдъ оценка. Моделът разгр обременяваща ситуация

Basic Conflict (BC)	Actual Conflict (AC)	Actual Inner Subconscious Conflict (AISC)
<ul style="list-style-type: none">Former experience of environment, one self and interactionPsychic adaptation, compensation and defense mechanismsDevelopment of personality and individual structure	<ul style="list-style-type: none">Actual situation, life event, microtraumatic situationMicro- or MacrotraumaReactivates the sleeping Basic Conflict	<ul style="list-style-type: none">Subconsciously unbearable situation, decompensation of coping strategiesHopelessnessConflict manifestation symbolically in body or psyche

(вж. фигурата) подчертава спора, и неговата вътрешна ликт, който възниква в ия основен конфликт и

Фигура 5. Концепцията за трите основни конфликта в PPT

несъзнателния вътрешен конфликт, който предизвиква физически и/или психически симптоми. Терминът "конфликт" (от латински *confligere*, което означава сблъсък или борба) се отнася до очевидната несъвместимост на вътрешни и външни ценности и концепции или до вътрешна амбивалентност. Емоциите, афективните състояния и физическите реакции могат да се разбират като сигнални индикатори за вътрешен конфликт на ценности и разпределение на действителните способности. Затова в ППТ се задава въпросът за съдържанието: какво предизвиква или задейства тази емоция^[67].

Понятието "микротравма" на Песешкиан се отнася до натрупването на малки, повтарящи се психични наранявания, които причиняват микрострес или "дреболии, или незначителни неща" (^[68]стр. 80) и могат да предизвикат вътрешни конфликти. Тези микротравми са различни от големите житейски събития или макротравмите. Те се смятат за съдържание на конфликти и са свързани с действителните способности, които индивидите притежават и които им позволяват да създават взаимоотношения, но могат да се превърнат и в източник на конфликти. При действителен конфликт, когато механизмите за справяне са претоварени, може да възникне стар несъзнателен основен конфликт, който противопоставя първични емоционални потребности като доверие, надежда или нежност на вторични способности или социални норми като подреденост, точност, справедливост или откритост. Когато предишният компромис, който е работил за разрешаването на основния конфликт, вече не е ефективен, възниква вътрешен конфликт, водещ до симптоми, които се разглеждат като опити за решение. Тези конфликтни реакции могат да бъдат представени с помощта на модела на баланса, въпреки че не могат да доведат до разрешаване, те все пак оказват влияние.

Когато определени способности, морал, идеи или принципи се използват постоянно, без да се адаптират към настоящите обстоятелства, това може да доведе до разстройство. Ако семейните концепции или компромиси, направени в миналото, продължават да се повтарят, може да възникне несъзнателен вътрешен конфликт, който да причини психологически, психосоматични или физически разстройства. Тези симптоми служат на пациента като начин да изрази нещо несъзнавано и имат специфично значение за всеки. Целта на ППТ е да укрепи пренебрегнатите области и недоразвитите способности в рамките на терапевтичните взаимоотношения и всекидневния живот, като позволи на пациентите ефективно да разрешават конфликтите и да постигнат вътрешен и външен баланс.

Разказвателен подход, използващ истории и мъдрост

Специална техника, използвана в ППТ, е терапевтичната употреба на приказки, разкази и пословици, която е въведена за първи път от Носрат Песешкиан в неговия труд "*Източните разкази като инструменти в психотерапията - Търговецът и папагалът*" през 1979 г. Въпреки че хипнотерапията (Милтън Ериксън) е използвала този подход, той не е бил разпространен в психодинамичната терапия до работата на Песешкиан. За разлика от Карл Густав Юнг, който се е фокусирал върху приказките, методът на Песешкиан използва по-широк спектър от инструменти за наративна терапия и асоциации. "Използвайки истории и притчи от Изтока и други култури, се полагат усилия да се разпознае и задълбочи потенциалът на човека за самопомощ. С позоваване на символичното значение на пословиците и старите мъдрости, почерпени от много култури, човекът, на когото те са разказани, се води в психотерапията към позитивна представа за себе си" (^[69]с. 92).

Предвиденият терапевтичен ефект на изненадата, който се получава в резултат на

използването на източни истории, които първоначално може да изглеждат непознати за европейската култура, е доказано ефективен не само в други култури ([70] стр. 24-34). Историите изпълняват множество функции в терапията, включително създаване на норми за самосравняване и поставяне под въпрос на установените норми, за да се разглеждат като относителни. В първия етап на терапията тези истории могат да доведат до промяна на гледната точка, която след това се използва в следващите етапи. Такива разкази могат също така да улеснят освобождаването на емоции и мисли, което често играе решаваща роля в терапията. Разказването на истории в терапията служи като огледало, което позволява на читателите или слушателите да се идентифицират с героите и техните преживявания, разсъждавайки върху собствените си нужди и ситуации. Представяйки решения, историите могат да действат като модели, които пациентите могат да сравняват със собствения си подход, което води до по-широки интерпретации и потенциал за промяна. Освен това разказването на истории е особено ефективно в помощ на пациенти, които се съпротивляват на промяната и които се придържат към стари и остарели идеи [71][72].

Концепции в пет стъпки

Концепциите за петте стъпки, използвани в индивидуалната и семейната терапия, подобно на петте пръста на всяка ръка, много приличат на естествения процес, наблюдаван в груповата психотерапия, описана от Реймънд Батгей, психодрамата, описана от Морено, и по-нататъшното обучение на хората, описано от Алфред Адлер. Това, което отличава подхода на Песешкиан [73], е систематичното прилагане на този процесен модел в психотерапията. Процедурата от пет стъпки служи като пътна карта както за терапевта, така и за клиента, за да намерят най-ефективните средства за самопомощ. Изследванията в областта на терапията показват, че колкото по-добре се справяме с предизвикателните ситуации в терапията и рефлектираме върху терапевтичните взаимоотношения, толкова по-успешен е резултатът от терапията.

Трите етапа на взаимодействие в терапията (привързаност, диференциация, откъсване) включват петстепенен процес на общуване, който се използва както в рамките на индивидуалните сесии, така и в хода на терапията [74].

1. Първата стъпка е приемане, наблюдение и дистанциране, което включва промяна на гледната точка.
2. Втората стъпка включва инвентаризация, разграничаване на съдържанието и фона на конфликта и силните страни на пациента.
3. Третият етап е ситуационно насърчаване, при което се разработват средства за самопомощ и ресурси.
4. Четвъртата стъпка включва преодоляване на конфликта чрез вербализация.
5. Петата и последна стъпка, наречена разширяване на целите, включва обмисляне, обобщаване и изпитване на нови концепции, стратегии и перспективи с насоченост към бъдещето.

Този структуриран подход на общуване е уникален за метода на Пешевски и допринася за успешните резултати от терапията. Този терапевтичен процес е насочен към бъдещето и промяната и включва използването на концепции от миналото, които са ефективни за настоящето. Освен това, когато е уместно, се използват концепции от други психотерапевтични дисциплини (интегративен аспект). Пациентът и неговото обкръжение участват активно в разбирането на процеса на болестта (самопомощ).

Петте етапа в PPT служат като структура за комуникация в рамките на терапевтична

сесия или по време на целия терапевтичен процес, който иначе би бил лишен от посока. Чрез използването на подходящо разбиране, водещи въпроси, истории, задействащи асоциации и връщане към предишни теми терапевтът улеснява разказа и рефлексията на пациента. Процесът дава както на терапевта, така и на пациента отправна точка и чувство за сигурност, подготвяйки пациента да работи по конфликти и да се ангажира със самопомощ, особено след края на терапията.

Приложение

Области на приложение на PPT

Методът на позитивната психотерапия, който първоначално е разработен за психотерапия, е надхвърлил традиционното си приложение и се прилага в различни области като консултиране, педагогика и социална работа. В Германия ППТ се използва в консултирането от 1992 г., а в България - в педагогиката от същата година. В Китай от 2014 г. се използва за обучение на социални работници по въпросите на психичните разстройства, справянето със семействата и предотвратяването на прегарянето. PPT се използва и като основа за специализирани програми за обучение по детска и младежка терапия в България от 2006 г., а по-късно и в Украйна и Русия. Специалисти от различни държави като Германия, България, Кипър, Турция, Косово, Китай, Боливия и Украйна са специализирали в базираната на PPT позитивна семейна терапия и консултиране. В резултат на това ППТ се е превърнала в средство за споделяне на психотерапевтични компетенции и опит в различни професионални и културни области^[76].

Първоначално замислена като фундаментално позитивно психосоматично лечение за психично здраве, психосоматична медицина^[77], превенция и психотерапия, позитивната психотерапия е използвана от множество лекари в Германия. Подходът е приложен в редица болници, както и в одобрената от държавата програма за обучение по психодинамична терапия на Висшата академия по психотерапия в Германия.

Извън психотерапията

Позитивната психотерапия намира приложение в широк спектър от области, включително в образованието и училищата,^[78] психологията на религията,^{[79][80][81]} обучения за учители,^{[82][83]} управление на времето,^[84] различни контексти на консултиране, обучение по мениджмънт,^[85] семинари за подготовка за партньорство или брак, набиране на персонал, обучения за юристи и медиатори; въоръжените сили, обществото, офицерите и политиците,^[86] межкултурни обучения, натуропатия и терапия на реда (известна също като медицина на ума и тялото^[87]), превенция на прегарянето^[88] и супервизия.^[89] Освен това PPT се използва в коучинга,^[90] семейното консултиране^[91] и общото консултиране.

Лечение

Практика

Позитивната психотерапия се използва за лечение на различни психични състояния,

включително разстройства на настроението (афективни), невротични разстройства, разстройства, свързани със стреса, соматоформни разстройства и някои поведенчески синдроми, класифицирани в МКБ-10 (глави F3-5). До известна степен той е обещаващ и за справяне с личностните разстройства (глава E6). PPT е успешно интегрирана в традиционната индивидуална терапия и е установено, че е полезна в условията на двойка, семейство^[92] и груповата терапия. Освен това ППТ се прилага в областта на психиатрията, като демонстрира своята ефективност при работа с (пост)психотични пациенти и в груповата среда в психиатрични болници, където използването на истории и анекдоти се оказва особено въздействащо.

Самопомощ

Книгите на Песешкия са предназначени специално за неспециалисти, които търсят самопомощ. Неговите произведения, като например *"Психотерапия на всекидневния живот"* (1977 г., немски език, 1986 г., английски език), са предназначени да помагат на хората да се справят с недоразуменията. По подобен начин *"В търсене на смисъл"* (1983 г., немски и 1985 г., английски) дава насоки за преодоляване на житейски кризи. Освен това книги като *"Ако искате нещо, което никога не сте имали, направете нещо, което никога не сте правили"* (2011 г.) се концентрират върху разрешаването на междуличностни конфликти. Освен това хората могат да преминат специализирани курсове, за да станат сертифицирани консултанти по позитивна психотерапия, което им дава възможност да улесняват умереното разрешаване на конфликти и да насърчават самопомощта в трудни ситуации.

Обучения

PPT обучения

Основната програма за следдипломно обучение на WAPP е разделена на три части. Тези части са разработени в последователен ред, т.е. те трябва да бъдат завършени последователно, като се започне от най-ниското ниво^[93].

- Основен консултант по позитивна психотерапия (200 ч. - вкл. теория и себепознание).
- Кандидат за сертифициран позитивен психотерапевт (710 ч. - вкл. теория, супервизия и самопознание).
- Европейски сертифициран позитивен психотерапевт (1400 ч. - вкл. теория, практика, супервизия и себепознание).

Курсовете са разделени на модули от по 3 или 4 дни, които се провеждат в рамките на няколко месеца в зависимост от вида на курса. Обучението по позитивна и транскултурна психотерапия се състои от три съдържателни части:

- Теория. Усвояване на всички основни концепции и инструменти на позитивната и транскултурната психотерапия.
- Самопознание/самоизживяване. Преди всичко образователният самопреживяване трябва да подпомогне студентите (кандидати, ординатори, стажанти) да развият психодинамична психотерапевтична идентичност. Саморефлексията на студента следва да се засили и развие. Те трябва да се сблъскат със собствения си централен вътрешен конфликт и със собствената си личностна структура. Те трябва да

сами да изпитат как работи психотерапията и колко трудна може да бъде тя. Личното преживяване на несъзнаваното е основният аспект на психодинамичното самопознание. Дори образователното самопознание да се занимава с лични проблеми, то не е лична терапия. Ученикът не е пациент, а бъдещ колега и бъдещ психотерапевт. Ако по време на образователното самопознание ученикът и/или неговият учител установят, че има много лични нерешени проблеми, тогава ученикът трябва да премине към лична терапия. Това означава още, че личната терапия не може да се счита за образователен самоанализ^[94].

- Супервизията е съществен компонент на позитивната психотерапия, който включва както индивидуални, така и групови форми. В ППТ супервизията надхвърля простото разбиране на терапевтичната ситуация и има за цел да развие уменията и способностите на супервизирания въз основа на неговите собствени нужди и тези на пациентите му. Груповата супервизия е често срещана в ППТ, тъй като структурираният процес се поддава добре на практически ползи и дидактичен ефект. Най-честият формат включва фокусиране върху един случай по време на сесия с един супервизиран, като останалите членове на групата действат като участници, включително супервизорът. Този подход позволява на супервизора да привлече останалите участници като съсупервизори, обогатявайки гледната точка на супервизирания по случая с допълнителни гледни точки и различни гледни точки на цялата група^{[95][96]}.

PPT сертифициране

След успешното завършване на всеки PPT курс участникът получава сертификат, издаден от Световната асоциация за позитивна и транскултурна психотерапия (WAPP), подписан от главния учител на курса и от председателя на асоциацията. WAPP сертифицира обучители по позитивна психотерапия. Само обучители, които са акредитирани обучители на WAPP, имат право да подписват и раздават официални сертификати на WAPP^[97].

Стандарти за обучение

WAPP е разработила универсални стандарти за обучение^[98] за следдипломното обучение по позитивна психотерапия. Тези стандарти са задължителни за всички. Стандартите могат да се различават в някои държави. Но определените от WAPP стандарти са минималните изисквания, които трябва да бъдат изпълнени.

Обучение на обучители

WAPP обучава и сертифицира обучители за основни и майсторски курсове (^[99]стр. 26):

- Основен учител на курсове за позитивна
- психотерапия Майсторски учител на курсове за позитивна психотерапия

Сертифицираните позитивни психотерапевти, които биха искали да станат обучители на ППТ, могат да участват в програма за обучение на обучители, включваща изпит и придружаване на пълен курс като кандидат-обучители.

Международни срещи и проекти за обучение

Световната асоциация за позитивна психотерапия организира редовни национални и международни срещи, например конференции, семинари за обучители и световни конгреси: От 2000 г. насам се провеждат ежегодни международни семинари за обучение, а от 1997 г. насам - седем световни конгреса.

Развитие и международна мрежа

Основният акцент на позитивната психотерапия през последните 40 години е лечението, обучението и публикуването.

През 1979 г. във Висбаден, Германия, е създаден Институтът за следдипломно обучение по психотерапия и фамилна терапия, в който се обучават лекари. През 1999 г. е създадена Висшата академия по психотерапия (WIAP),^[101] лицензирана от държавата академия за следдипломна квалификация по психотерапия с голяма амбулатория, за обучение на психолози и учени в областта на образованието.

Международният главен офис се намира във Висбаден, Германия. Позитивната психотерапия е представена на международно ниво от Световната асоциация по позитивна и транскултурна психотерапия (WAPP)^[102], чийто международен управителен съвет на директорите се избира на всеки две години. Съществуват национални и регионални асоциации в около десет държави.

PPT и нейните терапевти участват в международното развитие на психотерапията и са активни членове на международни и континентални асоциации^[103].

Изследвания

Напредък в научните изследвания и приложения

Първите публикации в областта на ППТ датират от 1974 г. Оттогава този метод е представен в множество книги, научни трудове и други публикации. ППТ отговаря на четирите принципа, постулирани от Грей^[104] за ефективността на психотерапията:

- активиране на
- ресурсите,
- актуализиране,
- управление на проблемите, терапевтично изясняване.

В периода 1994-1997 г. 32 членове на Германската асоциация за позитивна психотерапия под ръководството на Носрат Песешкян, Карин Трит и Биргит Вернер проведоха проучване на ефективността и осигуряването на качеството на позитивната психотерапия. Изследването имаше за цел да обоснове твърдението, че ППТ е класическа, интегративна форма на терапия (^[105]стр. 9), основана на модела на Грей. То е проведено в контролирани условия и е първото по рода си^[106], а резултатите показват, че краткосрочният метод PPT е ефективен.

Продължителното проучване на ефективността, проведено от Германската асоциация за позитивна психотерапия, изследва ефикасността на ППТ в ежедневната клинична практика. Общо 402 пациенти с различни психични разстройства са лекувани от 22 терапевти, обучени в ППТ, включително лекари, психолози и учители. Пациентите са сравнени с контролна група от 771 лица, включени в списъка на чакащите за терапия поради соматични заболявания. Процентите представят дела на пациентите с различни видове разстройства: 23,6% са с депресивни разстройства, 19,8% - с тревожни и панически разстройства, 21,2% - със соматоформни разстройства, 20,5% - с разстройства на адаптацията, 8,2% - с личностни разстройства, 3,4% - със зависимости, и 3,4% - с новооткрити соматични разстройства. В проучването е използвана батерия от психометрични тестове, включително SCL-90R, VEV, Gießen-Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS и BIKEB, за да се измери ефективността на PPT. Проучването включва и ретроспективно допитване до пациентите след прекратяване на PPT на интервали от 3 месеца до 5 години в три групи от 84, 91 и 46 пациенти. Проучването установи положителни резултати по отношение на ефективността на PPT при лечението на различни психични разстройства. Това означава, че положителните ефекти от PPT са се запазили дори след като е изминало значително време от края на терапията. Проучването също така установява, че пациентите, лекувани с PPT, съобщават за значително подобрене на качеството си на живот, измерено чрез теста на Гисен ($p \leq 0,005$), и на междуличностните си отношения, измерени чрез Междуличностния контролен списък (IPC) и Описанието на междуличностните проблеми (IIP-D) ($p \leq 0,005$). Освен това пациентите, лекувани с ППТ, показват значително повишаване на способността си за справяне, измерена чрез Скалата за капацитет за справяне (BIKEB) ($p \leq 0,005$). Като цяло проучването показва, че PPT е ефективна форма на терапия за редица психични разстройства и че положителните ѝ ефекти могат да се запазят във времето ($p \geq 0,05$; VEV: $F = 1179$; SCL-90-R: $F = 2473$)^[107].

По време на дискусиата изследователите разгледаха дилемата за избор между експериментален проект, който дава приоритет на вътрешната валидност, и такъв, проведен при контролирани условия за постигане на висока външна валидност. Те признаха за съжаление липсата на изследвания на ефективността и подчертаха, че експерименталният дизайн, използван в това изследване, може да се разглежда като значителна силна страна.¹⁰⁸ През 1997 г. компютърно подпомаганото изследване за осигуряване на качеството на Позитивната психотерапия (ППТ) получи наградата "Ричард Мертен"^[109], която е една от най-престижните награди в сектора на здравеопазването в Европа. Наградата се присъжда от попечителите от 1992 г. насам с цел да се признае изключителна работа, която допринася за подобряване на медицинското, фармацевтичното или сестринското лечение и представлява забележителен напредък в медицинския, социалния, социално-политическия или икономическия прогрес в сектора на здравеопазването.

Академични трудове

Широката приложимост и културната пригодност на ППТ се дължат на многобройните колеги, които са мотивирани и подкрепяни да провеждат научни изследвания. Освен това много практикуващи, които са се запознали с PPT, откриват, че интересът им към публикуването се е възродил, тъй като вече не са обвързани с ограниченията и изискванията на конкретна школа. Има данни, че в PPT са публикувани около 5 докторски дисертации и близо 20 докторски дисертации, главно от Германия, Русия, България и Украйна. Освен това по темата са написани около 50 бакалавърски и магистърски дисертации^[110].

Повечето от изследванията на ППТ са съсредоточени върху приложенията му в психосоматичните, медицинските, психиатричните, психологическите и педагогическите области. Този фокус дава представа за потенциалните области на бъдещи научни изследвания. Прегледът на темите, разгледани в тези научни трудове, показва, че ППТ има широк спектър от клинични и неклинични приложения, като на някои модели е отделено специално внимание.

В допълнение към изследванията на психосоматиката в различни органи, съществуват и сравнителни и транскултурни проучвания. Тези изследвания са фокусирани върху уникалните аспекти на терапевтичните взаимоотношения и как те могат да бъдат приложени в образователен контекст. Някои от изследванията са проведени в социално-педагогическата рамка, като подчертават потенциалните приложения и възможности на "Позитивната педагогика"^[111].

Публикации

Публикациите по позитивна психотерапия се състоят от обширния изходен материал, написан от нейния основател, и от работата на неговите ученици. Към тези научни публикации се присъединяват и научнопопулярни произведения, които се появяват в различни периодични издания и не фигурират в списъците с научна литература. Песешкиан е автор на 29 книги, които са преведени на цели 23 езика. Най-разпространената книга е *"Източните истории като инструменти в позитивната психотерапия": Търговецът и папагалът*. Други основни книги са *"Психотерапия на всекидневието"*, *"Позитивна психотерапия"*, *"Позитивна семейна терапия"* и *"Позитивна психотерапия в психосоматичната медицина"*. През последните години от живота си Песешкиан публикува редица книги за самопомощ, посветени на различни области от живота.

От основаването на *немското списание за позитивна психотерапия* през 1977 г. колегите от ППТ са насърчавани да публикуват резултатите от своите изследвания и да споделят своите случаи. Освен това от 90-те години на миналия век в публикациите на източниците на Пешевски започват да се натрупват вторични публикации. С формирането на нови национални асоциации за позитивна психотерапия в различни страни през последните 20 години списания на ППТ бяха основани в Русия, Украйна, България и Румъния.

Списък на някои от основните публикации на PPT са:

- Peseschkian, Nossrat (1987). *Позитивната психотерапия - теория и практика на един нов метод*. Berlin: Спрингер-Верлаг. ISBN 978-0-387-15794-8. (в превод) (първо издание на немски език през 1977 г.)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Източните истории като техники в позитивната психотерапия*. Bloomington, USA: AuthorHouse. ISBN 978-1524660871. (първо издание на немски език от 1977 г.)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *В търсене на смисъл: Стъпка по стъпка: позитивна психотерапия*. Bloomington, USA: AuthorHouse. ISBN 978-1524631611. (първо издание на немски език през 1983 г.)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Позитивна семейна терапия: Наръчник по позитивна психотерапия за терапевти и семейства*. Bloomington, USA: AuthorHouse. ISBN 978-1524662042. (първо издание на немски език през 1980 г.)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Позитивна психосоматика: Клиничен наръчник по позитивна психотерапия*. Bloomington, USA: AuthorHouse.

ISBN 978-1524636616.

- Peseschkian, Nossrat (2016). *Позитивна психотерапия на всекидневния живот: Наръчник за самопомощ за индивиди, двойки и семейства с 250 истории на случаи*. Блумингтън, САЩ: AuthorHouse. ISBN 978-1524631437. (първо издание на немски език от 1974 г.)
- Messias, Erick; Peseschkian, Hamid; Cagande, Consuelo, eds. (2020). *Позитивна психиатрия, психотерапия и психология. Клинични приложения*. Springer Nature Switzerland AG. ISBN 978-3-030-33263-1.

PPT Journal

The Global Psychotherapist (JGP) е дигитално списание, което се фокусира върху позитивната психотерапия, следвайки принципите, установени от Песешкиан от 1977 г. насам. То служи като интердисциплинарна платформа за публикуване на статии, свързани с практикуването и използването на хуманистично-психодинамичния подход на позитивната и транскултурната психотерапия. Списанието работи на полугодие, като излизат броеве през януари и юли. Статиите, представени в JGP, преминават през строг процес на двойно сляпо рецензиране, за да се гарантира качеството и интегритета на публикацията. Списанието приема статии на английски, руски и украински език^[112].

- ISSN: 2710-1460
- (онлайн) DOI:
10.52982/197700

The Global Psychotherapist се придържа към политика на свободен достъп, която насърчава свободното разпространение на научна информация и поощрява глобалния обмен на знания, като крайната цел е да се насърчи социалният прогрес. Списанието твърдо вярва в осигуряването на неограничен достъп до своето съдържание в полза на по-широката общност. Авторите имат свободата да избират лиценза, под който да бъде публикуван техният труд, като запазват пълните права върху съдържанието си.

Освен това редакционната политика на списанието позволява на авторите да депозират всяка версия на публикуваните от тях статии в хранилище по техен избор, независимо дали става въпрос за институционално хранилище или друга подходяща платформа, без никакъв период на ембарго. Това гарантира, че резултатите от научните изследвания остават достъпни и леснодостъпни в полза на научната общност^[113].

Препратки

1. Тео А. Коуп, "Позитивната психотерапия: да се каже истината". *International Journal of Psychotherapy*, Vol 18, No 2, July 2014, <http://www.ijp.org.uk>
2. Peseschkian N. *Schatten auf der Sonnenuhr: Erziehung, Selbsthilfe, Psychotherapie*. Wiesbaden: Verlag Medical Tribune; 1974.
3. Peseschkian N. *Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis einer neuen Methode*. Frankfurt: Fischer; 1977.
4. Peseschkian N. *Позитивна психотерапия. Теория и практика на един нов метод*. Берлин, Хайделберг: Springer-Verlag; 1987. (първо издание на немски език през 1977 г.)
5. Henrichs, C., Hum, G. (2020). *Позитивна психотерапия и други психотерапевтични методи*. In: "Психотерапевтична психотерапия", с: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 401-

408), Springer, Cham (Switzerland).

6. Remmers, A. (2020). Теоретични основи и корени на позитивната психотерапия. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
7. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
8. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
9. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
10. Баха'у'лла. Извори от писанията на Бахаулла. Wilmette: (джобен формат, стр. 259-260).
11. През последните години някои северноамерикански автори публикуваха клиничните приложения на позитивната психология и я нарекоха Позитивна психотерапия (Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, Acacia C. Parks, Positive Psychotherapy. November 2006, American Psychologist, 774-788) [Seligman M, Rashid T, Parks T. Positive psychotherapy. Am Psychol. 2006;61(8):774-88.]
12. Peseschkian H. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall - Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. Medizinische Dissertation. Universität Mainz.
13. Peseschkian N, Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Berlin: Springer; 1988.
14. "PPT центрове" (<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
15. Grawe K, Donati R, Bernauer F. Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe; 1994.
16. Tritt, K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N. (1999). Позитивна психотерапия: Ефективност на един интердисциплинарен подход. The European Journal of Psychiatry, 13(4), 231-242
<https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
17. "Конференции" (<https://www.positum.org/conferences/>).
18. <https://www.wiap.de/ueber-wiap/geschichte-der-wiap/>
19. "Bundesgesetzblatt BGBL. Online-Archiv 1949 - 2022 | Bundesanzeiger Verlag" (https://www.bgbli.de/xaver/bgbli/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgbli198s1311.pdf%27%5D#bgbli_%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgbli198s1311.pdf%27%5D1688224639996).
20. Peseschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining (Използване на позитивната психотерапия в обучението по управление). In: Graf J, (ed). Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
21. Реммерс А. Интегриран модел за салутогенеза и превенция в образованието, организацията, терапията, самопомощта и семейното консултиране, основан на позитивната семейна психотерапия [Реализирани проекти и опит в България 1992-1994 г.]. 1995.
22. "Членове на WAPP" (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
23. "Стандарти за обучение" (<https://www.positum.org/training-standards/>).
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>

25. "PPT центрове" (<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
26. N. Peseschkian & K. Tritt (1998) Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance, *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 1:1, 93-104, DOI: 10.1080/13642539808400508
27. Peseschkian N. Позитивна психотерапия. Теория и практика на един нов метод. Берлин, Хайделберг: Springer-Verlag; 1987. (първо издание на немски език през 1977 г.)
28. Peseschkian, H. (2023). Позитивна психотерапия: Основни принципи. *Current Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Peseschkian, H. (2023). Позитивна психотерапия: Основни принципи. *Current Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. Frank JD. Убеждаване и изцеление: сравнително изследване на психотерапията. Балтимор: Hopkins Univ. Press; 1991.
31. Lapworth P, Sills C. Integration in counselling & psychotherapy (Интеграция в консултирането и психотерапията). Los Angeles: SAGE; 2010.
32. Norcross JC, Goldfried MR. Handbook of psychotherapy integration. New York: Оксфорд Юнивърсити Прес; 2003 г.
33. Peseschkian N. Позитивна психотерапия. Теория и практика на един нов метод. Берлин, Хайделберг: Springer-Verlag; 1987. (първо издание на немски език през 1977 г.)
34. Маслоу АН. Мотивация и личност. Ню Йорк: Harper & Row; 1954.
35. Nossrat Peseschkian споменава термина "позитивна психология" в книгата си "Позитивна психотерапия" през 1987 г., стр. 389, но не отива по-далеч.
36. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
37. Кирилов, И. (2020). Позитивна психосоматика. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
38. В немския език има много точна дума за светоглед, философия на живота, образ или концепция за човека: Menschenbild. Това понятие играе много важна роля във философията, медицината и психотерапията.
39. Peseschkian H, Peseschkian N. Der Mensch ist seinem Wesen nach gut. Die Notwendigkeit eines positiven Menschenbildes für Priester und Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften. In: Paris W, Ausserer O (eds.). *Glaube und Medizin*. Meran: Alfred und Söhne; 1993.
40. Кирилов, И. (2020). Позитивна психосоматика. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
41. Abebe, S. W. (2020). Позитивната интерпретация като инструмент в психотерапията. In: "Психотерапевтична психология", с: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 417-422), Springer, Cham (Switzerland).
42. Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psihoterapii (Основи на позитивната психотерапия). Archangelsk: Издание на Медицинското училище; 1993. (на руски език).
43. Peseschkian H, Remmers A (2013 г.): Positive Psychotherapie. In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München.
44. Kirillov, I., Efremova, P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). Първичните способности като предиктор на възприетия стрес, тревожност и депресия при пандемичната криза на Ковида-19. *The Global Psychotherapist*, 3(2), 19-29.

<https://doi.org/10.52982/lkj195>

45. Peseschkian, N. (1974): Schatten auf der Sonnenuhr. Wiesbaden: Medical Tribune.
46. Peseschkian H, Remmers A (2013 г.): Positive Psychotherapie. In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München
47. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). Възможности на позитивната психотерапия при формиране на твърдост. *The Global Psychotherapist*, 1(2), 22-26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
48. Remmers, A. (2020). Теоретични основи и корени на позитивната психотерапия. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
49. Remmers, A. (2020). Теоретични основи и корени на позитивната психотерапия. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
50. Henrichs, C. (2012). Психодинамичната позитивна психотерапия акцентира върху влиянието на културата във времето на глобализацията. *Психология*, 3(12A), 1148-1152.
51. Peseschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining (Използване на позитивната психотерапия в обучението по управление). In: Graf J, (ed). *Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare)*. Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
52. Moghaddam FM, Harre R. Но дали това е наука? Традиционни и алтернативни подходи към изучаването на социалното поведение. *World Psychology*. 1995;1(4):47-78.
53. Badecka, P. (2023). Възможности на транскултурната позитивна психотерапия в подкрепа на развитието на посттравматичния растеж (PTG). *The Global Psychotherapist*, 3(1), 98- 103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
54. Cesko, E., Sinici, E. (2020). Позитивна психотерапия в различни култури. In: "Културна психология", с: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 201-210), Springer, Cham (Switzerland).
55. Peseschkian H. (1987). *Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall - Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten*. Medizinische Dissertation. Universität Mainz.
56. Robinson DJ. Психиатричното интервю. Второ издание. Port Huron, MI, USA, Rapid Psychler Press: 2005
57. Reimer C, Eckert J, Hautzinger M, Wilke E. *Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen*. Heidelberg: Springer; 2000.
58. Lambert NJ. Изследване на резултатите от психотерапията: последици за интегративните и еклектичните терапевти. In: Goldfried M, Norcross JC, editors. *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic Books; 1992.
59. Lambert NJ. Изследване на резултатите от психотерапията: последици за интегративните и еклектичните терапевти. In: Goldfried M, Norcross JC, editors. *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic Books; 1992.
60. Снайдръ К. Р. Наръчник за надеждата: теория, мерки и приложения. Сан Диего: Academic Press; 2000.
61. Франк Д. Д. Убеждаване и изцеление: сравнително изследване на психотерапията. Трето издание. Балтимор: Hopkins Univ. Press; 1991.
62. Peseschkian H. *Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (Психосоциални аспекти на лумбалната дискова херния)*. Докторска дисертация по медицина. Университет Майнц, Медицински факултет; 1988 г.

63. Remmers, A., Peseschkian, H. (2020). Първото интервю в позитивната психотерапия. In: "Психотерапевтична психотерапия", сп: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 309-330), Springer, Cham (Switzerland).
64. Peseschkian, H., Remmers, A. (2020). Жизненият баланс в позитивната психотерапия. In: "Психотерапевтична психотерапия", с: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 91-102), Springer, Cham (Switzerland).
65. Cesco, E. (2023). Четири аспекта на качеството на живот, моделът на баланса и сексуалните разстройства. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 104-114. <https://doi.org/10.52982/ikj188>
66. Песешкян, Н. Позитивна психотерапия на ежедневието: Практическо ръководство. Bloomington, USA: AuthorHouse; 2016. (първо издание на немски език през 1974 г.)
67. Гончаров, М. (2020). Конфликтен модел на позитивната психотерапия. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 331-348), Springer, Cham (Switzerland).
68. Peseschkian N. Позитивна психотерапия. Теория и практика на един нов метод. Берлин, Хайделберг: Springer-Verlag; 1987. (първо издание на немски език през 1977 г.)
69. Battegay R. In: Jork K, Peseschkian N, editors. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern: Huber; 2006.
70. Песешкян, Н. Позитивна психотерапия на ежедневието: Практическо ръководство. Bloomington, USA: AuthorHouse; 2016. (първо издание на немски език през 1974 г.)
71. Lytvynenko, O., Zlatova, L., Karikash, V., Zhumatii, T. (2020). Използване на истории, анекдоти и хумор в позитивната психотерапия. In: "Психотерапевтична психотерапия", с: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 349-358), Springer, Cham (Switzerland).
72. Remmers, A. (2022). Как работят традиционните истории в процеса на разрешаване на несъзнателни, междуличностни и културни конфликти? Принос към наративната етика. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 77-85. <https://doi.org/10.52982/ikj175>
73. Peseschkian N. Позитивна психотерапия. Теория и практика на един нов метод. Берлин, Хайделберг: Springer-Verlag; 1987. (първо издание на немски език през 1977 г.)
74. Eryilmaz, A. (2023). Метод за разрешаване на актуален конфликт в пет етапа и с пет способности, основан на позитивната психотерапия: Методът Trust-PHAL. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 15-24. <https://doi.org/10.52982/ikj177>
75. Remmers, A. (2023). Пренос и контрапренос. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 75-79. <https://doi.org/10.52982/ikj183>
76. Henrichs, S., Hum, G. (2020). Позитивна психотерапия и други психотерапевтични методи. In: "Психотерапевтична психотерапия", с: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
77. Кирилов, И. (2023). Критерии за оценка на психосоматичната практика. *The Global Psychotherapist*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.52982/ikj199>
78. Реммерс А. Интегриран модел за салутогенеза и превенция в образованието, организацията, терапията, самопомощта и семейното

- консултиране, основан на позитивната семейна психотерапия [Реализирани проекти и опит в България 1992-1994 г.]. 1995.
79. Core TA. Теорията на позитивната психотерапия за способността за познание като експликация на несъзнавани съдържания. *J Relig Health*. 2007;48(1):79-89.
 80. Peseschkian H. *Osnovy pozitivnoj psihoterapii* (Основи на позитивната психотерапия). Archangelsk: Издание на Медицинското училище; 1993. [на руски език].
 81. Syrous S. Позитивна и межкултурна психотерапия. Носрат Песешкян - неговият живот и дело. In: Leeming DA, редактор. *Encyclopedia of psychology and religion* (Енциклопедия по психология и религия). 2nd ed. New York: Springer; 2014.
 82. Реммерс А. Интегриран модел за салутогенеза и превенция в образованието, организацията, терапията, самопомощта и семейното консултиране, основан на позитивната семейна психотерапия [Реализирани проекти и опит в България 1992-1994 г.]. 1995.
 83. Peseschkian N, Peseschkian N, Peseschkian H. *Lebensfreude statt Stress*. 2nd ed. Stuttgart: TRIAS; 2009
 84. Seiwert L. *Балансирайте живота си. Die Kunst, sich selbst zu führen*. München: Piper; 2010.
 85. Peseschkian H. *Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining* (Използване на позитивната психотерапия в обучението по управление). In: Graf J, (ed). *Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare)*. Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
 86. Пеев И. [Пеев, И.]. *Позитивната психотерапия в модерната армия и общество*. Военно издателство, София (Позитивна психотерапия в армията и обществото). София: Воено издателство; 2002. [на български език]
 87. Boessmann U, Peseschkian N. *Positive Ordnungstherapie*. Щутгарт: Hippokrates; 1995.
 88. Hübner G. *Burnout*. Lenzkirch: Lenzkircher Verlagsbuchhandel; 2009.
 89. Кирилов И.О. *Супервизия в позитивната психотерапия* (Непубликувана докторска дисертация). Санкт Петербург: Бехтерев; 2002 г., Федерален институт за невропсихиатрични изследвания. [На руски език].
 90. Kravchenko, Y. (2020). *Позитивната психотерапия в организационния и лидерския коучинг*. In: Коучинг и коучинг в България: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 253-276), Springer, Cham (Switzerland).
 91. Sinici, E. (2020). *Позитивна семейна и брачна терапия*. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 218-228), Springer, Cham (Switzerland).
 92. Peseschkian N. *Позитивна семейна терапия. Семейството като терапевт*. Берлин, Хайделберг: Springer; 1986. (първо издание на немски език през 1980 г., последно издание на английски език през 2016 г. от AuthorHouse UK)
 93. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-as-of-June-2022.pdf>
 94. https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines_self-discovery_24.01.2021.pdf
 95. Ciesielski, R. (2023). *Интегративният модел на рефлексивна екипна супервизия в позитивната психотерапия (The Integrative Model of Reflective Team Supervision in Positive Psychotherapy)*. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 80-86.

- <https://doi.org/10.52982/lkj184>
96. Фролов, П. (2020). Супервизия в позитивната психотерапия. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 359-370), Springer, Cham (Switzerland).
97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-Организатори.pdf>
98. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-as-of-June-2022.pdf>
99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-Организатори.pdf>
100. "Световен конгрес" (<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. "Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (на немски език).
102. "Позитивна психотерапия" (<http://www.positum.org>).
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) Архивирано (<https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content/s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) 2016-03-07 at [Wayback Machine](https://www.waybackmachine.org/) *Европейска асоциация по психотерапия.*
104. Grawe K, Donati R, Bernauer F. Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie; 1994.
105. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
106. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Позитивна психотерапия: ефективност на интердисциплинарен подход. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
107. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Позитивна психотерапия: ефективност на интердисциплинарен подход. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
108. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Позитивна психотерапия: ефективност на интердисциплинарен подход. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. "Библиотека | Публикации за позитивна психотерапия" (<https://www.positum.org/positive-psychotherapy-publications/>).
111. Реммерс А. Интегриран модел за салутогенеза и превенция в образованието, организацията, терапията, самопомощта и семейното консултиране, основан на позитивната семейна психотерапия [Реализирани проекти и опит в България 1992-1994 г.]. 1995.
112. "Покана за представяне на документи - до 10 май 2023 г." (<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-JOURNAL.pdf>

Външни връзки

- [Световна асоциация за позитивна и транскултурна психотерапия \(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/) Информация за Международната академия (<http://www.peseschkian-stiftung.de/>)
- [Wiesbadener Akademie für Psychotherapie \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
- [Центрове за позитивна психотерапия по света \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
- ["The Global Psychotherapist" - списание за позитивна и транскултурна психотерапия](#)

(<https://www.positum.org/ppt-journal/>)

Взето от "https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive_psychotherapy&oldid=1198178656"

■