

Θετική ψυχοθεραπεία

Η **θετική ψυχοθεραπεία** (**PPT** από το Peseschkian, από το 1977) είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος που αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο και ψυχοθεραπευτή Nossrat Peseschkian και τους συνεργάτες του στη Γερμανία από το 1968. Η PPT είναι μια μορφή ανθρωπιστικής ψυχοδυναμικής ψυχοθεραπείας και βασίζεται σε μια θετική αντίληψη της ανθρώπινης φύσης. Είναι μια ενοποιητική μέθοδος που περιλαμβάνει ανθρωπιστικά, συστημικά, ψυχοδυναμικά και γνωσιακά-συμπεριφοριστικά στοιχεία. Από το 2014, υπάρχουν κέντρα και διαθέσιμη εκπαίδευση σε είκοσι χώρες. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη θετική ψυχολογία^[1].



Εικόνα 1. Θετική και Διαπολιτισμική Ψυχοθεραπεία (PPT από τον N. Peseschkian από το 1977)

Περιγραφή

Η θετική ψυχοθεραπεία (PPT) είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που αναπτύχθηκε από τον Nossrat Peseschkian κατά τις δεκαετίες του 1970 και 1980^{[2][3][4]}.

Αρχικά γνωστή ως "διαφοροποιητική ανάλυση", αργότερα μετονομάστηκε σε θετική ψυχοθεραπεία όταν ο Peseschkian δημοσίευσε το έργο του το 1977, το οποίο στη συνέχεια μεταφράστηκε στα αγγλικά το 1987. Ο όρος "*positive*" ή "*positivus*" (από τα λατινικά) στη ΔΕΠΤ αναφέρεται στις πραγματικές, αληθινές και συγκεκριμένες πτυχές των ανθρώπινων εμπειριών.

Ο πρωταρχικός στόχος της θετικής ψυχοθεραπείας και των επαγγελματιών της είναι να βοηθήσουν τους ασθενείς και τους πελάτες να αναγνωρίσουν και να καλλιεργήσουν τις ικανότητες, τις δυνάμεις, τους πόρους και τις δυνατότητές τους. Η προσέγγιση αυτή συνδυάζει στοιχεία από διάφορες μορφές ψυχοθεραπείας, όπως

- μια ανθρωπιστική προοπτική για την ανθρώπινη φύση και τη θεραπευτική συμμαχία,
- ψυχοδυναμική κατανόηση των ψυχικών και ψυχοσωματικών διαταραχών,
- μια συστημική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη την οικογένεια, τον πολιτισμό, την εργασία και το περιβάλλον, καθώς και μια πρακτική, αυτοβοήθεια και
- μια στοχευμένη θεραπευτική διαδικασία πέντε βημάτων που ενσωματώνει τεχνικές από διαφορετικές θεραπευτικές μεθόδους^[5].

Η PPT χαρακτηρίζεται από τη συγκρουσιακά επικεντρωμένη και προσανατολισμένη στους πόρους προσέγγισή της, η οποία αντλεί επιρροές από διαπολιτισμικές παρατηρήσεις σε περισσότερους από είκοσι διαφορετικούς πολιτισμούς^[6]. Τοποθετημένη μεταξύ της χειροκίνητης γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας και της προσανατολισμένης στη διαδικασία αναλυτικής ψυχοθεραπείας, η PPT χρησιμοποιεί μια ημιδομημένη προσέγγιση στη διάγνωση, τη θεραπεία, τη μεταθεραπευτική αυτοβοήθεια και την εκπαίδευση.

Σχετικά με τον ιδρυτή

Ο Nossrat Peseschkian, ο ιδρυτής της θετικής ψυχοθεραπείας, ήταν Γερμανός ψυχίατρος, νευρολόγος, ψυχοθεραπευτής και ειδικός στην ψυχοσωματική ιατρική ιρανικής καταγωγής. Στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και στις αρχές της δεκαετίας του 1970, αντλούσε έμπνευση από διάφορες πηγές:

- Το κυρίαρχο πνεύμα της εποχής εκείνης που γέννησε την ανθρωπιστική ψυχολογία και τις επακόλουθες εξελίξεις της.
- Προσωπικές αλληλεπιδράσεις με αξιόλογους και σημαίνοντες ψυχοθεραπευτές και ψυχιάτρους όπως οι Viktor Frankl, Jacob L. Moreno και Heinrich Meng, μεταξύ άλλων.
- Οι ανθρωπιστικές και ενοποιητικές αρχές και αξίες της Μπαχάι Πίστης.
- Η επιδίωξη μιας ενοποιητικής προσέγγισης, ιδίως λόγω των αρνητικών εμπειριών από τις συγκρούσεις μεταξύ ψυχαναλυτών και θεραπευτών συμπεριφοράς στη Γερμανία εκείνη την περίοδο.
- Εκτεταμένες διαπολιτισμικές παρατηρήσεις με γνώμονα την αναζήτηση μιας πολιτισμικά ευαίσθητης μεθοδολογίας.

Ο Peseschkian συνδέεται με την ανάπτυξη της προσέγγισης, καθώς η ιστορία της ζωής του και η προσωπικότητά του επηρέασαν σημαντικά τη δημιουργία της. Ο Peseschkian περιγράφηκε από τον βιογράφο του ως "περιπλανώμενος μεταξύ δύο κόσμων"- η βιογραφία του είχε τον υπότιτλο *Η Ανατολή και η Δύση*.

Σύμφωνα με τον Peseschkian, η ανάπτυξη της θετικής ψυχοθεραπείας παρακινήθηκε από την εμπειρία του ως Ιρανού που ζούσε στην Ευρώπη από το 1954. Τον έκανε να συνειδητοποιήσει έντονα τις διαφορές στη συμπεριφορά, τα έθιμα και τις στάσεις μεταξύ των πολιτισμών.

Η συνειδητοποίηση αυτή ξεκίνησε από την παιδική του ηλικία, καθώς παρατήρησε πώς τα θρησκευτικά του έθιμα διέφεραν από εκείνα των μουσουλμάνων, χριστιανών και εβραίων συμμαθητών και δασκάλων του. Οι εμπειρίες του τον οδήγησαν να προβληματιστεί σχετικά με τις σχέσεις μεταξύ διαφορετικών θρησκειών και ανθρώπων και να κατανοήσει τις συμπεριφορές ως προερχόμενες από κοσμοθεωρίες και οικογενειακές αντιλήψεις. Κατά τη διάρκεια της ειδίκευσής του, ο Peseschkian έγινε μάρτυρας αντιπαραθέσεων μεταξύ διαφορετικών ψυχιατρικών, νευρολογικών και ψυχοθεραπευτικών μεθόδων - εμπειρίες που τον δίδαξαν τη σημασία της απόρριψης των προκαταλήψεων^[8].



Εικόνα 2. Δρ Nossrat Peseschkian

Η θετική ψυχοθεραπεία μπορεί να αναχθεί στα θεμέλια της ανθρωπιστικής ψυχολογίας και ψυχοθεραπείας, τα οποία θεμελιώθηκαν από τους Kurt Goldstein, Abraham Maslow και Carl Rogers^[9]. Η ισχυρή επιρροή της ψυχανάλυσης και των μετέπειτα εξελίξεών της, συμπεριλαμβανομένων των νεοφροϋδικών, ψυχοσωματικών και εστιασμένων προσεγγίσεων όπως αυτή του Balint, διαμόρφωσε επίσης την προοπτική του Peseschkian. Ως απάντηση σε αυτές τις διαιρέσεις, φιλοδοξούσε να κατασκευάσει μια μεταθεωρία που θα μπορούσε να γεφυρώσει τα μεταξύ τους χάσματα. Ταυτόχρονα, ορισμένες αρχές της πίστης του Μπαχάι γοήτευσαν και ενέπνευσαν τον Peseschkian καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Οι αρχές αυτές περιελάμβαναν την αρμονία μεταξύ επιστήμης και θρησκείας, την αντίληψη του Μπαχάι για τον άνθρωπο ως "ορυχείο πλούσιο σε πολύτιμους λίθους ανεκτίμητης αξίας"^[10] και το όραμα μιας παγκόσμιας κοινωνίας που αγκαλιάζει την πολιτισμική ποικιλομορφία. Οι αρχές αυτές έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του έργου και της φιλοσοφικής του αντίληψης.

Η πρόοδος της θετικής ψυχοθεραπείας μπορεί να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες που

συνέβαλαν στην ανάπτυξή της με την πάροδο του χρόνου. Στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από τη συνεχή ιατρική εκπαίδευση, οι εμπειρίες που αποκτήθηκαν από την εργασία με ασθενείς σε ψυχοθεραπευτικές και ψυχοσωματικές πρακτικές, οι αλληλεπιδράσεις με άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς, θρησκείες και συστήματα αξιών, καθώς και η διαφορετική και ποικίλη φύση των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων. Αυτές οι σωρευτικές εμπειρίες κορυφώθηκαν με τη δημιουργία της "Διαφοροποιητικής Ανάλυσης" το 1969, η οποία στη συνέχεια υπέστη βελτιώσεις και αναδείχθηκε ως θετική ψυχοθεραπεία το 1977. Οι τίτλοι των πρώτων βιβλίων που συνέγραψε ο Πεσέσκι, όπως "*Ψυχοθεραπεία της καθημερινής ζωής*" (1974) και "*Αναζητώντας το νόημα*" (1983), αντανακλούν την επίδραση της ψυχανάλυσης και των υπαρξιακών σχολών ψυχοθεραπείας στην ανάπτυξη της θετικής ψυχοθεραπείας^[11].

Therapy (1980) υπογραμμίζει την παράλληλη ανάπτυξή της με τη συστημική οικογενειακή θεραπεία κατά τη δεκαετία του 1970. Συνολικά, ο Peseschkian συνέγραψε 29 βιβλία και πολυάριθμα άρθρα σχετικά με αυτή την προσέγγιση, συμβάλλοντας στην εκτεταμένη βιβλιογραφία και διάδοσή της.

Ανάπτυξη και ιστορία

1970-1980s

Η δεκαετία του 1970 σηματοδότησε μια σημαντική περίοδο για την ανάπτυξη και την αποδοχή της θετικής ψυχοθεραπείας, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα. Χρησίμευσε ως σημείο καμπής όταν η ΔΡΤ απέκτησε ευρύτερη αναγνώριση στον τομέα της ψυχοθεραπείας. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι θεμελιώδεις αρχές της ΡΡΤ άρχισαν να διαμορφώνονται και να εφαρμόζονται στη θεραπεία πολυάριθμων ασθενών και των οικογενειών τους. Οι αρχές αυτές υποβλήθηκαν επίσης σε δοκιμές και παρουσιάστηκαν σε διεθνείς διαλέξεις, τόσο εντός όσο και εκτός Γερμανίας. Σε αυτή τη σημαντική εποχή εκδόθηκαν τέσσερα από τα πέντε θεμελιώδη βιβλία της ΡΡΤ. Τα βιβλία αυτά περιλαμβάνουν την *Ψυχοθεραπεία της Καθημερινής Ζωής* (αρχικά δημοσιεύτηκε ως *Schatten auf der Sonnenuhr* το 1974), τη *Θετική Ψυχοθεραπεία* (αρχικά δημοσιεύτηκε στα γερμανικά το 1977), τις *Ανατολικές Ιστορίες στη Θετική Ψυχοθεραπεία* (αρχικά δημοσιεύτηκε στα γερμανικά το 1979) και τη *Θετική Οικογενειακή Θεραπεία* (αρχικά δημοσιεύτηκε στα γερμανικά το 1980). Επιπλέον, στη δεκαετία του 1970 καθιερώθηκαν οι πρώτες μεταπτυχιακές εκπαιδεύσεις στη ΔΨΘ, με τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού οργανισμού το 1974, ο οποίος αργότερα έγινε ο πρόδρομος της Ακαδημίας Ψυχοθεραπείας του Βισμπάντεν (WIAP). Το Ιατρικό Επιμελητήριο της Έσσης αναγνώρισε αυτόν τον εκπαιδευτικό οργανισμό το 1979 για την εκπαίδευση ειδικευομένων ψυχοθεραπευτών. Επιπλέον, το 1977 ιδρύθηκε η Γερμανική Ένωση για τη Θετική Ψυχοθεραπεία, η οποία έγινε η πρώτη εθνική ένωση θετικής ψυχοθεραπείας στον κόσμο.

Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1980, η ΡΡΤ γνώρισε συνεχή ανάπτυξη, η οποία οδήγησε στην κυκλοφορία πρόσθετων βιβλίων, όπως το *In Search of Meaning* (που εκδόθηκε αρχικά στα γερμανικά το 1983 και μεταφράστηκε αργότερα στα αγγλικά το 1985). Οι συνεργατικές προσπάθειες με νέους συναδέλφους συνέβαλαν περαιτέρω στη συστηματοποίηση της μεθόδου ΡΡΤ. Σημαντικό ορόσημο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ήταν η ολοκλήρωση της διατριβής του Hamid Peseschkian^[12] το 1988, η οποία αποτέλεσε την πρώτη διατριβή που επικεντρώθηκε αποκλειστικά στη ΡΡΤ. Στο πλαίσιο αυτής της διατριβής, σημειώθηκε σημαντική πρόοδος στη δόμηση της πρώτης συνέντευξης στη ΡΡΤ. Εισήχθη ένα ερωτηματολόγιο ειδικά σχεδιασμένο για αυτή την πρώτη συνέντευξη και στη συνέχεια υποβλήθηκε σε ψυχοδυναμική μελέτη. Το 1988, αυτό το ερωτηματολόγιο για την πρώτη συνέντευξη, μαζί με το WIPPF^[13] (ερωτηματολόγιο στη ΡΡΤ), δημοσιεύθηκε με μικρές τροποποιήσεις. Αυτός ο πρόδρομος της μετέπειτα ημιδομημένης ψυχοδυναμικής πρώτης

συνέντευξης ήταν ένα από τα πρώτα παραδείγματα στον τομέα της ψυχοδυναμικής ψυχοθεραπείας.

Τη δεκαετία του 1980, ο Peseschkian ταξίδεψε εκτενώς για να παραδώσει σεμινάρια ΔΕΤ σε αναπτυσσόμενες χώρες της Ασίας και της Λατινικής Αμερικής. Σημαντικά έργα της PPT μεταφράστηκαν στα αγγλικά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ο Peseschkian διεξήγαγε επίσης σεμινάρια για την εκπαίδευση στη διοίκηση και το coaching, δημιουργώντας ενδιαφέρον για την εφαρμογή της PPT σε αυτούς τους τομείς.

1990-2010

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο Peseschkian δημοσίευσε το τελευταίο θεμελιώδες έργο του, *Ψυχοσωματική και Θετική Ψυχοθεραπεία*, το 1991 (γερμανική έκδοση) και αργότερα μεταφράστηκε στα αγγλικά το 2013. Το βιβλίο αυτό εισήγαγε μια δομημένη και ψυχοδυναμική προσέγγιση για τη θεραπεία διαφόρων ψυχολογικών και σωματικών διαταραχών.

Οι πολιτικές αλλαγές στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1990 επιτάχυναν σημαντικά τη διεθνή επέκταση της ΔΕΗ, η οποία είχε ήδη αρχίσει από τη δεκαετία του 1980. Η PPT συνάντησε σημαντικό ενδιαφέρον για τους πολιτισμούς αυτούς, οι οποίοι κατείχαν μια μοναδική ψυχολογική θέση μεταξύ ανατολικών και δυτικών πολιτισμών. Οι ανατολικοευρωπαίοι συνάδελφοι, γνωστοί για τις οργανωμένες μεθόδους εργασίας τους και τη δίψα τους για γνώση, έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη συστηματοποίηση των σεμιναρίων της PPT εκτός Γερμανίας. Μέχρι το 1990 είχαν δημιουργηθεί πάνω από 30 κέντρα σε όλο τον κόσμο, ξεκινώντας με το πρώτο στο Καζάν της Ρωσίας. Οι πρώτες εθνικές ενώσεις για τη θετική ψυχοθεραπεία δημιουργήθηκαν στη Βουλγαρία (1993), τη Ρουμανία (2004) και τη Ρωσία^[14]. Η διεθνοποίηση της PPT συνεχίστηκε με τη νομική εγγραφή του Διεθνούς Κέντρου Θετικής Ψυχοθεραπείας το 1996 ως ΜΚΟ στη Γερμανία, το οποίο αργότερα εξελίχθηκε στην Παγκόσμια Ένωση για τη Θετική και Διαπολιτισμική Ψυχοθεραπεία (WAPP). Οι εξελίξεις αυτές συνέπεσαν με τη δημιουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ψυχοθεραπείας (EAP) στη Βιέννη το 1990, η οποία καθόρισε επαγγελματικά και νομικά πρότυπα για την ψυχοθεραπεία. Οι εκπρόσωποι της θετικής ψυχοθεραπείας συμμετέχουν ενεργά στην EAP από την ίδρυση της.

Στις γερμανόφωνες χώρες, η συζήτηση σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαφόρων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων πυροδοτήθηκε από τη δημοσίευση του Klaus Grawe^[15] το 1994 και την επακόλουθη συζήτηση γύρω από τους νόμους περί ψυχοθεραπείας. Ως απάντηση, ο Peseschkian και οι συνεργάτες του διεξήγαγαν μια εκτεταμένη *μελέτη αποτελεσματικότητας της θετικής ψυχοθεραπείας*^[16], η οποία έλαβε το βραβείο Richard Merten το 1997. Η μελέτη αυτή παρείχε εμπειρικές αποδείξεις για την πρακτική αποτελεσματικότητα της PPT και ευθυγραμμίστηκε με την αυξανόμενη έμφαση σε πρακτικές που βασίζονται σε αποδείξεις στην ψυχοθεραπεία.

Το 1999 δημοσιεύθηκε ένα διεθνές πρόγραμμα κατάρτισης για προχωρημένες σπουδές στη ΔΕΤ, το οποίο βασίστηκε σε εμπειρίες από διάφορες χώρες. Το 2000 εγκαινιάστηκε η ετήσια Διεθνής Εκπαίδευση Εκπαιδευτών στη θετική ψυχοθεραπεία^[17]. Η επέκταση της PPT επισημοποιήθηκε στη Γερμανία, με την Ακαδημία Ψυχοθεραπείας του Βισμπάντεν (WIAP)^[18] να λαμβάνει κυβερνητική αναγνώριση για τη μεταπτυχιακή εκπαίδευση ψυχολόγων στην ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία και παιδαγωγών και κοινωνικών λειτουργών στην ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων. Ο γερμανικός νόμος για τους ψυχοθεραπευτές^[19] του 1998, έδωσε ώθηση σε περαιτέρω εξελίξεις στο πρόγραμμα σπουδών και στη συστηματοποίηση τόσο της βασικής όσο και της προχωρημένης εκπαίδευσης της ΠΠΤ,

επεκτείνοντας την επιρροή της και εκτός Γερμανίας. Με την πάροδο των ετών, τα σεμινάρια βασικού επιπέδου που πραγματοποιήθηκαν στην Ανατολική Ευρώπη οδήγησαν στην εμφάνιση νέων εννοιών. Η PPT ξεπέρασε το αρχικό της ιατρικό πλαίσιο και βρήκε εφαρμογή σε διάφορους τομείς, όπως η σχολική και πανεπιστημιακή εκπαίδευση, η εκπαίδευση στελεχών και το coaching.^{[20][21]} Το πρώτο παγκόσμιο συνέδριο της PPT διοργανώθηκε το 1997 στην Αγία Πετρούπολη της Ρωσίας και έκτοτε κάθε 3-4 χρόνια. Το 2005 ολοκληρώθηκε το πρώτο μεταπτυχιακό πρόγραμμα που προσφέρει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στη ΔΠΤ στο Πανεπιστήμιο UTEPSA στη Σάντα Κρουζ της Βολιβίας. Το Ίδρυμα Prof.-Peseschkian, επίσης γνωστό ως Διεθνής Ακαδημία Θετικής και Διαπολιτισμικής Ψυχοθεραπείας (IAPP), ιδρύθηκε το 2005 από τους Manije και Nossrat Peseschkian. Διευκολύνει τις διεθνείς πρωτοβουλίες και επιβλέπει τη διαχείριση του Διεθνούς Αρχείου Θετικής Ψυχοθεραπείας.

Από το 2010

Με τον θάνατο του Nossrat Peseschkian, ιδρυτή της PPT το 2010, η κοινότητα της PPT εισήλθε σε μια νέα φάση.

Η Παγκόσμια Ένωση για τη Θετική και Διαπολιτισμική Ψυχοθεραπεία (WAPP) είναι η παγκόσμια οργάνωση-ομπρέλα για τη θετική ψυχοθεραπεία. Η WAPP ιδρύθηκε το 1996 ως Διεθνές Κέντρο Θετικής Ψυχοθεραπείας και περιλαμβάνει μεμονωμένα μέλη, εθνικές ενώσεις, εκπαιδευτικά ιδρύματα, κέντρα και γραφεία εκπροσώπησης σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο. Πρωταρχικός της στόχος είναι να παρέχει υποστήριξη στα μέλη της και στα άτομα που ενδιαφέρονται να μελετήσουν, να ασκήσουν και να προωθήσουν τη Θετική Ψυχοθεραπεία. Η WAPP είναι εγγεγραμμένη ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός στο Βισμπάντεν της Γερμανίας και το 2023 διαθέτει πάνω από 2.200 μεμονωμένα μέλη σε 50 χώρες^[22].

Η θετική ψυχοθεραπεία είναι μια επίσημα αναγνωρισμένη μέθοδος από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ψυχοθεραπείας (EAP). Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Κέντρων Θετικής Ψυχοθεραπείας (European Federation of Centers for Positive Psychotherapy - EFCPP) είναι ένας οργανισμός που δραστηριοποιείται σε όλη την Ευρώπη, λειτουργώντας ως Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ευρείας Εμβέλειας (EWO), Ευρωπαϊκός Οργανισμός Διαπίστευσης

Organization (EWAO), και ένα Ευρωπαϊκό Διαπιστευμένο Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ψυχοθεραπείας (EAPTI) μέσω της IAPP-Academy, η οποία είναι συνδεδεμένη με την EAP. Οι επίδοχοι ψυχοθεραπευτές μπορούν να αποκτήσουν το Ευρωπαϊκό Πιστοποιητικό Ψυχοθεραπείας (ECP) στη Θετική Ψυχοθεραπεία, αν υποβληθούν σε εκπαίδευση στο EFCPP^[23].

Η θετική ψυχοθεραπεία είναι κατοχυρωμένο εμπορικό σήμα στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (αριθμός καταχώρησης 6.082.225)^[24]. Το 2016, η θετική ψυχοθεραπεία κατοχυρώθηκε επίσημα τόσο στην Ευρωπαϊκή Ένωση όσο και στην Ελβετία.

Από το 2023, εθνικές ενώσεις για τη ΔΕΤ έχουν ιδρυθεί στη Βουλγαρία, τη Γεωργία, τη Γερμανία, τη Ρουμανία, το Κοσσυφοπέδιο, την Ουκρανία και την Αιθιοπία^[25]. Επιπλέον, η ΔΕΤ προωθείται ενεργά μέσω τοπικών ή περιφερειακών εκπαιδευτικών κέντρων στην Αρμενία, την Αυστρία, τη Λευκορωσία, τη Βουλγαρία, την Κίνα, την Κύπρο, τη Γεωργία, τη Γερμανία, το Κοσσυφοπέδιο, τη Λετονία, τη Βόρεια Μακεδονία, την Πολωνία, τη Ρουμανία, τη Ρωσία, την Τουρκία, την Ουκρανία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Τα σεμινάρια και οι διαλέξεις σχετικά με τη PPT έχουν φτάσει σε περισσότερες από 80 χώρες παγκοσμίως. Ειδικότερα, η PPT περιλαμβάνεται πλέον στα προγράμματα σπουδών για τα προγράμματα ψυχολογίας και ψυχοθεραπείας σε πανεπιστήμια της Βουλγαρίας, της Ρωσίας, της Ουκρανίας και της Τουρκίας.

Θεωρία

Κύρια χαρακτηριστικά

Τα θεμέλια της PPT έχουν τις ρίζες τους σε επιστημονικές θεωρίες που συναντώνται και σε άλλες θεραπείες. Ωστόσο, η μέθοδος του Peseschkian συνδυάζει στοιχεία ψυχοδυναμικών και ανθρωπιστικών ψυχοθεραπευτικών θεωριών και πρακτικών για να δημιουργήσει μια διαπολιτισμική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Η PPT εφαρμόζει επίσης μια ενοποιητική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τις ατομικές ανάγκες του πελάτη, τις σαλουτογενετικές αρχές, την οικογενειακή θεραπεία και τα εργαλεία αυτοβοήθειας^[26].

Κύρια χαρακτηριστικά της μεθόδου PPT:

- Ολοκληρωτική ψυχοθεραπευτική
- μέθοδος Ανθρωπιστική
- ψυχοδυναμική μέθοδος Συνεκτικό,
- ολοκληρωμένο θεραπευτικό
- σύστημα Συγκρουσιακά επικεντρωμένη βραχυπρόθεσμη μέθοδος Πολιτισμικά ευαίσθητη μέθοδος
- Χρήση ιστοριών, ανέκδοτων και σοφιών Καινοτόμες παρεμβάσεις και τεχνικές
- Εφαρμογή στην ψυχοθεραπεία, σε άλλους ιατρικούς κλάδους, στη συμβουλευτική, στην εκπαίδευση, στην πρόληψη, στη διαχείριση και στην εκπαίδευση.

Κύριες αρχές

Οι τρεις βασικές αρχές ή πυλώνες της Θετικής Ψυχοθεραπείας είναι:^[27]

- Η αρχή της ελπίδας Η
- αρχή της ισορροπίας
- Η αρχή της διαβούλευσης

Η Αρχή της Ελπίδας υποδηλώνει ότι οι θεραπευτές επιδιώκουν να βοηθήσουν τους ασθενείς να κατανοήσουν και να αντιληφθούν το νόημα και τον σκοπό πίσω από τη διαταραχή ή τη σύγκρουσή τους. Κατά συνέπεια, η διαταραχή επαναδιατυπώνεται με "θετικό" τρόπο, οδηγώντας σε θετικές ερμηνείες. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Η διαταραχή του ύπνου θεωρείται ως η ικανότητα να παραμένει κανείς σε εγρήγορση και να τα καταφέρνει με περιορισμένο ύπνο.
- Η κατάθλιψη θεωρείται ως η ικανότητα να βιώνει κανείς βαθιά και να εκφράζει συναισθήματα ως απάντηση σε συγκρούσεις.
- Η σχιζοφρένεια θεωρείται ως η ικανότητα ταυτόχρονης ύπαρξης σε δύο κόσμους ή σε ένα ζωντανό φανταστικό βασίλειο.

Με την υιοθέτηση αυτής της αισιόδοξης προοπτικής, καθίσταται δυνατή η αλλαγή οπτικής

γωνίας όχι μόνο για τον ασθενή αλλά και για το περιβάλλον του. Έτσι, οι ασθένειες εξυπηρετούν μια συμβολική λειτουργία την οποία τόσο ο θεραπευτής όσο και ο ασθενής πρέπει να αναγνωρίσουν. Ο ασθενής μαθαίνει ότι τα συμπτώματα και τα παράπονα της ασθένειας λειτουργούν ως σήματα για την αποκατάσταση της ισορροπίας στις τέσσερις διαστάσεις της ζωής του.

Η Αρχή της Ισορροπίας αναγνωρίζει ότι, παρά τις κοινωνικές και πολιτισμικές διαφοροποιήσεις, όλα τα άτομα τείνουν να βασίζονται σε κοινούς μηχανισμούς αντιμετώπισης των προβλημάτων τους. Η Nossrat Peseschkian, σε συνδυασμό με το Μοντέλο Ισορροπίας της Θετικής Ψυχοθεραπείας, έχει αναπτύξει μια δυναμική και σύγχρονη προσέγγιση για την επίλυση συγκρούσεων σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Το μοντέλο αυτό αναδεικνύει τέσσερις θεμελιώδεις πτυχές της ζωής:

- Σώμα/Υγεία - ψυχοσωματικές ανησυχίες.
- Επίτευξη/εργασία - παράγοντες που συμβάλλουν στο
- στρες. Επαφές/Σχέσεις - πιθανοί παράγοντες που
- μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη.
- Μέλλον/Φαντασία/Σημασία της ζωής - φόβοι και φοβίες.

Ενώ αυτοί οι τέσσερις τομείς είναι εγγενείς σε όλους τους ανθρώπους, οι δυτικές κοινωνίες τείνουν να δίνουν προτεραιότητα στους τομείς της σωματικής ευεξίας και της επαγγελματικής επιτυχίας, ενώ το ανατολικό ημισφαίριο δίνει μεγαλύτερη έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις, τη φαντασία και τις μελλοντικές προσδοκίες (μια διαπολιτισμική πτυχή της Θετικής Ψυχοθεραπείας). Η ανεπαρκής επαφή και η έλλειψη φαντασίας είναι γνωστό ότι συμβάλλουν σε διάφορες ψυχοσωματικές ασθένειες.

Κάθε άτομο αναπτύσσει τις δικές του προτιμήσεις αντιμετώπισης όταν έρχεται αντιμέτωπο με συγκρούσεις. Ωστόσο, όταν ένας συγκεκριμένος τρόπος επίλυσης συγκρούσεων κυριαρχεί, άλλοι τρόποι μπορεί να επισκιάζονται. Τα περιεχόμενα των συγκρούσεων, όπως η ακρίβεια, η ευταξία, η ευγένεια, η εμπιστοσύνη, ο χρόνος και η υπομονή, κατηγοριοποιούνται ως πρωτογενείς και δευτερογενείς ικανότητες, που βασίζονται στις θεμελιώδεις ικανότητες της αγάπης και της γνώσης. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως μια διαφοροποίηση με βάση το περιεχόμενο του κλασικού μοντέλου του Φρόυντ για το είδωλο, το εγώ και το υπερεγώ.

Η Αρχή της Συμβουλευτικής εισάγει την έννοια των πέντε σταδίων της θεραπείας και της αυτοβοήθειας, τα οποία είναι στενά συνυφασμένα στη Θετική Ψυχοθεραπεία. Σε αυτά τα στάδια, τόσο ο ασθενής όσο και η οικογένειά του ενημερώνονται συλλογικά για την ασθένεια και την εξατομικευμένη λύση γι' αυτήν. Τα πέντε στάδια έχουν ως εξής:

1. **Παρατήρηση και αποστασιοποίηση:** Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει την αντίληψη και την έκφραση επιθυμιών και προβλημάτων διατηρώντας ένα ορισμένο επίπεδο συναισθηματικής αποστασιοποίησης.
2. **Απογραφή:** Οι γνωστικές ικανότητες μπαίνουν στο παιχνίδι καθώς ο ασθενής αναλογίζεται τα σημαντικά γεγονότα της ζωής που συνέβησαν τα τελευταία 5 έως 10 χρόνια.
3. **Ενθάρρυνση κατά περίπτωση:** Η αυτοβοήθεια και η ενεργοποίηση των εσωτερικών πόρων γίνονται το επίκεντρο σε αυτό το στάδιο. Ο ασθενής ενθαρρύνεται να αξιοποιήσει τις επιτυχίες του παρελθόντος στην επίλυση συγκρούσεων.
4. **Λεκτικοποίηση:** Οι επικοινωνιακές ικανότητες του ασθενούς τονίζονται, επιτρέποντάς του να εκφράσει και να εκφράσει τις εκκρεμείς συγκρούσεις και τα προβλήματα που σχετίζονται με τις τέσσερις διαστάσεις της ζωής.

5. *Επέκταση των στόχων*: Αυτό το στάδιο αποσκοπεί στην προώθηση ενός προσανατολισμού προς το μέλλον στη ζωή μόλις επιλυθούν τα προβλήματα. Ο ασθενής προτρέπει με ερωτήσεις όπως: "Τι θα θέλατε να κάνετε όταν όλα τα προβλήματα έχουν λυθεί; Ποιοι είναι οι στόχοι σας για τα επόμενα πέντε χρόνια;".

Αυτά τα πέντε στάδια περιλαμβάνουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της θεραπείας και της αυτοβοήθειας, παρέχοντας ένα πλαίσιο για την αντιμετώπιση των διαφόρων πτυχών της ευημερίας του ατόμου και την προώθηση της προσωπικής του ανάπτυξης και των μελλοντικών του φιλοδοξιών.

Η θετική ψυχοθεραπεία ως μεταθεωρία

Ο αρχικός στόχος του Peseschkian ήταν διπλός: πρώτον, να δημιουργήσει μια μέθοδο που οι ασθενείς θα μπορούσαν εύκολα να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν, και δεύτερον, να προσφέρει τη θετική ψυχοθεραπεία ως διαμεσολαβητή μεταξύ διαφορετικών ψυχοθεραπευτικών σχολών. Στο βιβλίο του "*Θετική Ψυχοθεραπεία*" (εκδόθηκε το 1977 στα γερμανικά και το 1987 στα αγγλικά)^[28], αφιέρωσε ένα ολόκληρο κεφάλαιο σε αυτή την πρόκληση, με τίτλο "Η θετική ψυχοθεραπεία και άλλες ψυχοθεραπείες" (σελίδες 365-400). Ο Peseschkian θεώρησε αυτό το κεφάλαιο ως το πιο δύσκολο και επίτιμο κεφάλαιο του βιβλίου. Τόνισε ότι η θετική ψυχοθεραπεία δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως μια ακόμη μέθοδος στο πεδίο της ψυχοθεραπείας. Αντίθετα, παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο που επιτρέπει την επιλογή των κατάλληλων μεθοδολογικών προσεγγίσεων για συγκεκριμένες περιπτώσεις και διευκολύνει την εναλλαγή μεταξύ των μεθόδων αυτών. Στην ουσία, η θετική ψυχοθεραπεία αντιπροσωπεύει μια μεταθεωρία της ψυχοθεραπείας. Αντιμετωπίζει την ψυχοθεραπεία όχι απλώς ως μια πάγια μέθοδο για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προφίλ συμπτωμάτων, αλλά και ως απάντηση στα ευρύτερα κοινωνικά, διαπολιτισμικά και κοινωνικά πλαίσια στα οποία λειτουργεί.

Επίσης, ο Peseschkian επέμεινε ότι η θετική ψυχοθεραπεία δεν πρέπει να θεωρείται ως ένα κλειστό και αποκλειστικό σύστημα- αντίθετα, αποδίδει σημασία σε διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους. Αγκαλιάζει διάφορες προσεγγίσεις, όπως η ψυχαναλυτική, η ψυχοδυναμική, η συμπεριφορική θεραπεία, η ομαδική θεραπεία, η υπνοθεραπεία, η φαρμακευτική θεραπεία και η φυσικοθεραπεία. Η θετική ψυχοθεραπεία μπορεί να θεωρηθεί μια ενοποιητική μέθοδος που ενσωματώνει πολλαπλές διαστάσεις της θεραπείας.

Χρειάστηκε να περάσουν σχεδόν δύο δεκαετίες μέχρι ο Klaus Grawe και οι συνεργάτες του στην Ελβετία να δημοσιεύσουν μια μετα-ανάλυση σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαφόρων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων και να προτείνουν μια γενική μέθοδο που ξεπερνούσε τις παραδοσιακές σχολές ψυχοθεραπείας^[29]. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο Jerome Frank δημοσίευσε ένα σχέδιο για την ολοκληρωμένη ψυχοθεραπεία^[30], αλλά και αυτό το σχέδιο αντιμετώπισε αντιδράσεις και δεν έγινε αποδεκτό. Τα κινήματα για την εκλεκτική και την ενοποιητική ψυχοθεραπεία, τα οποία βρήκαν αυξανόμενη αποδοχή από τότε, παρέκαμψαν ωστόσο τον βασικό στόχο της θεωρητικής ολοκλήρωσης και αρκέστηκαν σε μεγάλο βαθμό στην περιφερειακή λειτουργία της χρησιμοποίησης τεχνικών από διάφορες σχολές^{[31][32]}. Σήμερα, υπάρχει μια αυξανόμενη συναίνεση ότι παράγοντες όπως η θεραπευτική συμμαχία, η ενσυναίσθηση, οι προσδοκίες, η πολιτισμική προσαρμογή και η προσωπικότητα του θεραπευτή είναι πιο σημαντικοί από συγκεκριμένες μεθόδους και τεχνικές.

Θετική προσέγγιση

Η θετική ψυχοθεραπεία δίνει έμφαση στην κινητοποίηση των υπαρχουσών ικανοτήτων και δυνατοτήτων αυτοβοήθειας αντί να εστιάζει κυρίως στην εξάλειψη των υπαρχουσών διαταραχών. Η θεραπεία ξεκινά από τις δυνατότητες ανάπτυξης και τις ικανότητες των εμπλεκόμενων ατόμων (Peseschkian N.,^[33] σσ. 1-7), ακολουθώντας την προσέγγιση του Maslow^[34], ο οποίος επινόησε τον όρο "θετική ψυχολογία"^[35] για να τονίσει τη σημασία της εστίασης στις θετικές ιδιότητες των ανθρώπων. Τα συμπτώματα και οι διαταραχές αντιμετωπίζονται ως αντιδράσεις σε συγκρούσεις και η θεραπεία ονομάζεται "θετική" επειδή αναγνωρίζει την ολότητα των εμπλεκόμενων ατόμων, περιλαμβάνοντας τόσο την παθογένεια της ασθένειας όσο και τη χαιρετογένεση των χαρών, των ικανοτήτων, των πόρων, των δυνατοτήτων και των δυνατοτήτων. (Jork K, Peseschkian N.,^[36] σ. 13).

Ο όρος θετική στη θετική ψυχοθεραπεία βασίζεται στην έννοια των "θετικών επιστημών" (βασισμένη στον Max Weber, 1988), που σημαίνει μια περιγραφή του παρατηρούμενου φαινομένου χωρίς κρίσεις. Ο Nossrat Peseschkian χρησιμοποιεί τον όρο positum με μια ευρύτερη έννοια, που σημαίνει αυτό που είναι διαθέσιμο, δεδομένο ή πραγματικό. Αυτή η θετική πτυχή της ασθένειας είναι εξίσου σημαντική για την κατανόηση και την κλινική αντιμετώπιση της πάθησης με την αρνητική πτυχή. Η θεραπεία στοχεύει στην κινητοποίηση των υπαρχουσών ικανοτήτων και δυνατοτήτων αυτοβοήθειας και εστιάζει στις δυνατότητες ανάπτυξης και στις ικανότητες των εμπλεκόμενων ατόμων, αντί να τα αντιμετωπίζει απλώς ως "σακούλα με συμπτώματα". Ο Peseschkian πιστεύει ότι τα συμπτώματα και οι διαταραχές είναι αντιδράσεις σε συγκρούσεις, και η θεραπεία ονομάζεται "θετική" επειδή προχωρά από την έννοια της ολότητας των εμπλεκόμενων ατόμων ως δεδομένης^[37].

Η έννοια της θετικής ψυχοθεραπείας βασίζεται σε μια ανθρωπιστική θεώρηση της ανθρώπινης φύσης^[38], η οποία δίνει έμφαση στην έμφυτη καλοσύνη και τις δυνατότητες των ατόμων^[39]. Σύμφωνα με την PPT, οι άνθρωποι έχουν δύο βασικές ικανότητες: να αγαπούν και να γνωρίζουν, και μέσω της εκπαίδευσης και της προσωπικής ανάπτυξης μπορούν να αναπτύξουν περαιτέρω αυτές τις ικανότητες και τη μοναδική προσωπικότητά τους. Η θεραπεία, στο πλαίσιο αυτό, θεωρείται ως εργαλείο για την προώθηση της περαιτέρω ανάπτυξης και εκπαίδευσης του ασθενούς και της οικογένειάς του.

Στη θετική ψυχοθεραπεία, οι διαταραχές επαναδιατυπώνονται με θετικό τρόπο. Η κατάθλιψη, για παράδειγμα, θεωρείται ως "η ικανότητα να αντιδρά κανείς στις συγκρούσεις με βαθιά συναισθηματικότητα"- ο φόβος της μοναξιάς θεωρείται ως "η επιθυμία να είναι κανείς με άλλους ανθρώπους"- ο αλκοολισμός επανερμηνεύεται ως "η ικανότητα να εφοδιάζει κανείς τον εαυτό του με ζεστασιά (και αγάπη) που δεν λαμβάνει από τους άλλους"- η ψύχωση θεωρείται ως "η ικανότητα να ζει κανείς σε δύο κόσμους ταυτόχρονα"- και οι καρδιακές διαταραχές θεωρούνται ως "η ικανότητα να κρατά κανείς κάτι πολύ κοντά στην καρδιά του"^[40].

Η θετική διαδικασία που εμπλέκεται στη PPT έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή προοπτικής για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, συμπεριλαμβανομένου του ασθενούς, της οικογένειάς του και του θεραπευτή/ιατρού^[41]. Αντί να επικεντρώνεται αποκλειστικά στο σύμπτωμα, η προσοχή στρέφεται στην υποκείμενη σύγκρουση. Επιπλέον, η προσέγγιση αυτή επιτρέπει τον εντοπισμό του "πραγματικού ασθενούς"^[42], ο οποίος συχνά δεν είναι αυτός που ζητά θεραπεία, αλλά μάλλον ένα μέλος του κοινωνικού του περιβάλλοντος. Με την ερμηνεία των ασθενειών υπό θετικό πρίσμα, οι ασθενείς ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τη δυναμική λειτουργία και την ψυχοδυναμική σημασία της ασθένειάς τους για τους ίδιους και τους γύρω τους και να αναγνωρίσουν τις ικανότητές τους και όχι μόνο τις παθολογίες τους.

Βασικές και πραγματικές ικανότητες

Οι συγκρούσεις στην καθημερινή ζωή καθώς και οι εσωτερικές συγκρούσεις, οι οποίες μπορεί

να οδηγήσουν σε ψυχολογικές διαταραχές και ασθένειες, συχνά συνδέονται με πραγματικές αξιακές κρίσεις. Πίσω από αυτές στέκονται έννοιες όπως για παράδειγμα η αγάπη ή η δικαιοσύνη ή αξίες όπως η ευταξία, η εμπιστοσύνη ή η υπομονή, χαρακτηριστικά που στη θετική ψυχοθεραπεία ονομάζονται πραγματικές ικανότητες. Οι τρόποι συμπεριφοράς, οι αξίες, οι αρετές και οι συγκρουσιακές ιδέες συνδέονται με συγκεκριμένα περιεχόμενα πραγματικών ικανοτήτων που υπάρχουν σε όλους τους πολιτισμούς. Κάθε άτομο αντιδρά με τον δικό του τρόπο σε μια αντίληψη που έχει μάθει και αναπτύξει κατά τη διάρκεια της ζωής του, η οποία του έχει αποτυπωθεί από την ατομική εμπειρία και η οποία έχει γίνει κληρονομημένο μοντέλο μέσω της κουλτούρας και της εκπαίδευσης. Η ακρίβεια ή η εμπιστοσύνη, για παράδειγμα, θα αντιμετωπιστούν διαφορετικά από δύο διαφορετικούς ανθρώπους σε συγκρίσιμες καταστάσεις. Οι συγκρούσεις που οδηγούν σε αγωνία και ακόμη και σε σωματικές αντιδράσεις προκύπτουν συχνά από αποκλίνουσες αντιλήψεις σχετικά με τις ενεργές πραγματικές ικανότητες, στο παράδειγμα της ακρίβειας ή της εμπιστοσύνης. Οι διαφορετικές αποτιμήσεις των εννοιών προκύπτουν από διαφορετικές πολιτισμικές και οικογενειακές αντιλήψεις. Η σημασία της ακρίβειας ή της εμπιστοσύνης σε σύγκριση με την επαφή, την επίτευξη ή τη δικαιοσύνη θεωρείται διαφορετική από το ένα άτομο στο άλλο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις αλλά και σε ανταλλαγή, μάθηση και διεύρυνση των αντιλήψεων ενός ατόμου. Το 1977, ο Nossrat Peseschkian εισήγαγε τον όρο "πραγματικές ικανότητες"^[43].

Σύμφωνα με τον Peseschkian κάθε άνθρωπος διαθέτει δύο βασικές ικανότητες: και την ικανότητα να γνωρίζει, η οποία αναπτύσσεται με τις δευτερεύουσες πραγματικές ικανότητες, τους κοινωνικούς κανόνες. Η ικανότητα της αγάπης βρίσκει την έκφρασή της στις πρωτογενείς πραγματικές ικανότητες, όπως η υπομονή, ο χρόνος και η εμπιστοσύνη. Η ικανότητα γνώσης βρίσκει την έκφρασή της στις δευτερεύουσες πραγματικές ικανότητες, όπως η ακρίβεια, η καθαριότητα και η τάξη: "Δομούμε τις εμπειρίες μας με τη βοήθεια της ικανότητας να γνωρίζουμε... Περιέχει την ικανότητα να μαθαίνουμε (να συλλέγουμε εμπειρίες) και να διδάσκουμε (να δίνουμε εμπειρίες στους άλλους)"^[44].

Πραγματικές
χωρητικότητα

5

Πρωταρχικές Ικανότητες (Ικανότητες να αγαπάς)	Δευτερεύουσες ικανότητες (Ικανότητες που πρέπει να γνωρίζετε)
Αγάπη/Αποδοχή	Συνέπεια
Μοντελοποίηση	Καθαριότητα
Υπομονή	Τάξη
Χρόνος	Υπακοή/πειθαρχία
Επικοινωνία	Πολιτικότητα/Ακαταλληλότητα
Σεξουαλικότητα/Τρυφερότητα	Ανοιχτότητα/Ειλικρίνεια
Εμπιστοσύνη	Πιστότητα
Εμπιστοσύνη	Δικαιοσύνη
Ελπίδα	Επιμέλεια/επίτευξη
Πίστη	Thrift
Αμφιβολία	Αξιοπιστία
Βεβαιότητα	Ακρίβεια
Ενότητα	Ευσυνειδησία
Συναισθηματικές ανάγκες και ικανότητα για σχέσεις (που επιτυγχάνονται μέσω της μοντελοποίησης)	Κοινωνικοί κανόνες και διαμόρφωση σχέσεων (που επιτυγχάνονται μέσω της εκπαίδευσης)

Ο Peseschkian ανέπτυξε τη "Διαφοροποιητική Αναλυτική Θεωρία" ([45]—σ. 25) ως συμπλήρωμα της ψυχανάλυσης της εποχής εκείνης, η οποία ασχολήθηκε κυρίως με τις ψυχοσεξουαλικές φάσεις της ανάπτυξης (για παράδειγμα, στοματική, πρωκτική και οιδιπόδεια), την ανάπτυξη της αυτονομίας και τις συγκρούσεις μεταξύ του *id* και του υπερεγώ. Η Ανάλυση Διαφοροποίησης διερωτάται ποιο συγκεκριμένο περιεχόμενο προκύπτει σε προηγούμενα στάδια: Η υπομονή των γονέων, η ανάπτυξη της εμπιστοσύνης, η εμπειρία της αγάπης στην άνευ όρων αποδοχή *α π ο τ ε λ ο ύ ν* αναπτυξιακή ψυχολογική προϋπόθεση για την επιτυχή ανάπτυξη στη στοματική φάση. Αυτές οι ικανότητες, γνωστές ως "πρωτογενείς", αποτυπώνονται στο παιδί από την άμεση συμπεριφορά των γονέων και μέσω της μοντελοποίησής τους. Οι πρωτογενείς ικανότητες, όπως το να έχει κανείς υπομονή (με τον εαυτό του ή τους άλλους), να έχει εμπιστοσύνη (στον εαυτό του, στους άλλους ή στη μοίρα), να έχει και να δίνει χρόνο, είναι βασικές ανάγκες για την ανάπτυξη του νεογέννητου παιδιού. Το παιδί χρειάζεται ζεστασιά, χρόνο, υπομονή και ενσυναισθητική, άνευ όρων αποδοχή, προκειμένου να αναπτύξει τη δική του/της ηλικιακή εσωτερική ισορροπία^[46].

Οι πρωταρχικές πραγματικές ικανότητες της σχέσης με το πρώτο πρόσωπο αναφοράς καθιστούν δυνατή τη σχέση με τον εαυτό μας, την ειρήνη με τον εαυτό μας, την αντίληψη του εαυτού μας, την ανάπτυξη συνείδησης του εαυτού μας και του κόσμου και, τέλος, την κατάλληλη αντιμετώπιση των εσωτερικών και εξωτερικών συγκρούσεων. Η πρωταρχική ικανότητα "υπομονή" είναι προϋπόθεση για τον κατάλληλο έλεγχο των παρορμήσεων, η ικανότητα "εμπιστοσύνη" απαιτείται για την εσωτερική υποστήριξη, τη ζεστασιά και το αίσθημα ασφάλειας. Πόσο σημαντική είναι η ασυνείδητη, στοργική αποδοχή που λαμβάνει κανείς από τη μητέρα του, τη γιαγιά που έχει πάντα χρόνο και υπομονή ή την εσωτερική φιγούρα του πατέρα, τον οποίο το παιδί μπορούσε να εμπιστευτεί τόσο απόλυτα ώστε να επιτρέψει στον εαυτό του να πέσει στην αγκαλιά του ή να εμπιστευτεί μαζί του κάτι που δεν εμπιστευόταν ακόμη πραγματικά από μόνο του!^[47].

Οι δευτερεύουσες πραγματικές ικανότητες, όπως η ακρίβεια, η ευγένεια, το άνοιγμα, η δικαιοσύνη ή η πίστη, παίζουν συχνά ρόλο ως κοινωνικοί κανόνες στην επίλυση συγκρούσεων και παρεξηγήσεων. Παρομοίως, η "ευταξία" είναι ένα από τα συχνότερα περιεχόμενα των συγκρούσεων μεταξύ γονέων και παιδιών στους δυτικούς πολιτισμούς, επίσης και μεταξύ των ίδιων των ζευγαριών. Η "δικαιοσύνη", μια δευτερεύουσα ιδιότητα, και η εμπειρία της αδικίας πρέπει να αντιμετωπίζονται και να εξισορροπούνται ξανά και ξανά, αγαπώντας την αποδοχή, αφιερώνοντας χρόνο στην κατανόηση και κάνοντας υπομονή. Η "υπακοή" ως έκφραση της πειθαρχίας για ιστορικούς λόγους δεν εκτιμάται ιδιαίτερα στη δημοκρατική Γερμανία, αλλά παρ' όλα αυτά, είναι γενικά αποδεκτή ως γεγονός της ζωής και θεωρείται εποικοδομητική στα σχολεία και η εγγενής ελευθερία να κάνουν

αποφάσεις παραμερίζεται από την ανάγκη να τηρούνται οι κανόνες. Αυτό, ωστόσο, είναι ένας από τους συχνότερους παράγοντες σύγκρουσης στην εκπαίδευση. Στην ψυχοθεραπεία, οι συγκρούσεις του υπερεγώ ξεχωρίζουν σε καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από τη θρησκεία ως εναύσματα για συγκρούσεις ενοχής^[48].

Είναι αξιοσημείωτο από διαπολιτισμική άποψη ότι στους ανατολικούς πολιτισμούς, οι πρωτογενείς ικανότητες, όπως η αγάπη, η εμπιστοσύνη και η επαφή, εκτιμώνται περισσότερο, ενώ οι δευτερογενείς ικανότητες, όπως η τάξη, η ακρίβεια και η καθαριότητα, είναι πιο έντονα προσηλωμένες στους δυτικούς πολιτισμούς. Η έμφαση καθορίζεται ακόμη και στην πρώιμη παιδική ηλικία, για παράδειγμα, όταν καθορίζονται οι ώρες σίτισης του μωρού και τίθενται σαφείς κανόνες ως προς την ακριβή ώρα του κύριου γεύματος, καθώς και άλλοι τέτοιοι κανόνες. Οι διαφορές αυτές οδηγούν συχνά σε παρεξηγήσεις, αλλά και σε συγκρούσεις και κρίσεις.

Η θετική ψυχοθεραπεία αναλύει το συγκεκριμένο περιεχόμενο των συγκρούσεων ως

πυροδοτών των συναισθημάτων και εστιάζει στη συμβουλευτική ή τη θεραπεία στις εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις ή αξίες και στις ικανότητες που αποτελούν το περιεχόμενο αυτών των συγκρούσεων. Τα συναισθήματα που οδηγούν στον πόνο ή τα σωματικά συμπτώματα μπορούν τότε να κατανοηθούν ως αξίες που λειτουργούν σε μια σύγκρουση αντίθετων αντιλήψεων. Σε αυτό το πλαίσιο, η συγκρουσιοκεντρική διαδικασία εστιάζει λιγότερο στα ερεθίσματα παρά στον εντοπισμό και στη συνέχεια στην επεξεργασία της σύγκρουσης που τα προκάλεσε^[49].

Διαπολιτισμική προσέγγιση

Η ενσωμάτωση μιας διαπολιτισμικής προοπτικής στην ψυχοθεραπεία δεν ήταν μόνο πρωταρχικό μέλημα του Nossrat Peseschkian από την αρχή, αλλά είχε και κοινωνικοπολιτική σημασία γι' αυτόν. Ο Nossrat Peseschkian τονίζει τη σημασία της διαπολιτισμικής προσέγγισης στη θετική ψυχοθεραπεία, καθώς αποτελεί επαναλαμβανόμενο θέμα σε όλη τη μέθοδο. Η προοπτική αυτή προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για την κατανόηση των ατομικών συγκρούσεων και έχει σημαντικές κοινωνικές προεκτάσεις. Ζητήματα όπως η μετανάστευση, η αναπτυξιακή βοήθεια, οι αλληλεπιδράσεις με άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς, οι διαπολιτισμικοί γάμοι, η αντιμετώπιση των προκαταλήψεων, τα εναλλακτικά μοντέλα από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα και οι πολιτικές προκλήσεις που προκύπτουν από διαπολιτισμικές καταστάσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη χρήση αυτής της προσέγγισης^[50].

Η συμπερίληψη των πολιτισμικών παραγόντων και η αναγνώριση της μοναδικής φύσης κάθε θεραπείας έχει διευρύνει τη δυνατότητα εφαρμογής της PPT και την έχει καταστήσει αποτελεσματική μέθοδο για χρήση σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες^[51]. Η PPT έχει διδαχθεί και εφαρμόζεται από ψυχοθεραπευτές σε περισσότερες από 70 χώρες και μπορεί να θεωρηθεί διαπολιτισμική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία. Ως εκ τούτου, οι αρχές της PPT αποτελούν το θεμέλιο για τον ορισμό και την οικοδόμηση του πεδίου της διαπολιτισμικής ψυχοθεραπείας, το οποίο είναι απαραίτητο για την ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση, τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση και την αναγνώριση και υιοθέτηση νέων ψυχοθεραπευτικών κλάδων.

Η έννοια του "διαπολιτισμικού" στη ΔΕΗ μπορεί να γίνει κατανοητή με δύο τρόπους:

1. Πρώτον, αναφέρεται στην αναγνώριση των μοναδικών χαρακτηριστικών των ασθενών που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, η οποία είναι επίσης γνωστή ως διαπολιτισμική ή μεταναστευτική ψυχοθεραπεία.
2. Δεύτερον, περιλαμβάνει την εξέταση των πολιτισμικών παραγόντων σε κάθε θεραπευτική σχέση για τη διεύρυνση του ρεπερτορίου του θεραπευτή και την προώθηση της κοινωνικοπολιτικής συνείδησης.

Η PPT είναι μια μέθοδος ευαίσθητη στην κουλτούρα (έννοια της "ενότητας στην ποικιλομορφία"), η οποία μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορους πολιτισμούς και καταστάσεις ζωής και δεν πρέπει να θεωρηθεί ως μια μορφή δυτικού "ψυχολογικού αποικισμού"^[52]. Ο Nossrat Peseschkian υπογραμμίζει τη σημασία της κοινωνικής πτυχής στη θετική ψυχοθεραπεία, προτείνοντας ότι μπορεί να εφαρμοστεί ευρέως σε διάφορες κοινωνικές σχέσεις, όπως αυτές μεταξύ ομάδων, λαών, εθνών και πολιτισμικών ομάδων. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να δημιουργηθεί μια ολοκληρωμένη κοινωνική θεωρία, η οποία θα εστιάζει στις προκλήσεις της αλληλεπίδρασης, στις ανθρώπινες ικανότητες και στις οικονομικές συνθήκες^[53].

Η διαπολιτισμική ψυχοθεραπεία δεν είναι απλώς μια σύγκριση μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, αλλά μια ολοκληρωμένη έννοια που εστιάζει στις πολιτισμικές διαστάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Επιδιώκει να κατανοήσει πώς οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και

τι κοινό έχουν. Η ΠΠΤ χρησιμοποιεί παραδείγματα από άλλους πολιτισμούς για να βοηθήσει τους ασθενείς να διευρύνουν το δικό τους ρεπερτόριο συμπεριφοράς και να σχετικοποιήσουν τη δική τους οπτική γωνία. Εργαλεία όπως ιστορίες, παραμύθια, κοινωνικοί κανόνες και το μοντέλο ισορροπίας χρησιμοποιούνται για την προώθηση μιας διαπολιτισμικής προοπτικής. Το 1979, ο Nossrat Peseschkian χρησιμοποίησε τον όρο "διαπολιτισμική ψυχοθεραπεία" και της αφιέρωσε ένα κεφάλαιο στο βιβλίο του *Ο έμπορος και ο παπαγάλος: Oriental Stories in Positive Psychotherapy (Ανατολίτικες ιστορίες στη θετική ψυχοθεραπεία)*. Πίστευε ότι η επίλυση των διαπολιτισμικών προβλημάτων θα είναι ένα από τα σημαντικότερα καθήκοντα του μέλλοντος λόγω της αυξανόμενης σημασίας των διαπολιτισμικών δυσκολιών στην ιδιωτική ζωή, την εργασία και την πολιτική. Η αρχή των διαπολιτισμικών προβλημάτων γίνεται η αρχή των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων και της αντιμετώπισης των εσωτερικών συγκρούσεων, αποτελώντας τελικά το αντικείμενο της ψυχοθεραπείας^[54].

Πρώτη συνέντευξη στη θετική ψυχοθεραπεία

Ο Peseschkian ανέπτυξε μια ημιδομημένη πρώτη συνέντευξη, η οποία είναι μία από τις λίγες στον τομέα της ψυχοδυναμικής ψυχοθεραπείας. Η διδακτορική διατριβή του Hamid Peseschkian,^[55] που παρουσιάστηκε το 1988, ήταν η πρώτη διδακτορική διατριβή που ασχολήθηκε με την PPT. Η πρώτη συνέντευξη στην PPT δομήθηκε για πρώτη φορά σε αυτή τη διατριβή, παρουσιάστηκε ένα ερωτηματολόγιο για αυτή την πρώτη συνέντευξη και πραγματοποιήθηκε μια ψυχοδυναμική μελέτη της. Αυτός ο πρόδρομος της μετέπειτα ημιδομημένης ψυχοδυναμικής πρώτης συνέντευξης ήταν μια σημαντική συμβολή στην ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία και δημοσιεύτηκε το 1988 μαζί με το ερωτηματολόγιο της WIPPF για τη ΔΠΤ.

Η πρώτη συνέντευξη στην ψυχοθεραπεία είναι ένα κρίσιμο στοιχείο που μπορεί να συγκριθεί με την ιατρική εξέταση και τη λήψη ιστορικού στη σωματική ιατρική^[56]. Εξυπηρετεί διάφορους σκοπούς, όπως η διάγνωση, ο σχεδιασμός της θεραπείας, η πρόγνωση και η δημιουργία υποθέσεων^[57]. Στη ΔΕΠΤ, η πρώτη συνέντευξη περιλαμβάνει μια διαγνωστική προσέγγιση παρόμοια με εκείνη του ιατρικού ιστορικού, αλλά λαμβάνει επίσης υπόψη τους παράγοντες της σχέσης και της θεραπευτικής συμμαχίας^[58]. Αναγνωρίζει την επίδραση των προσδοκιών^[59], συμπεριλαμβανομένης της ελπίδας για αποτελεσματική θεραπεία (Snyder,^[60] 193-212, Frank^[61]). Λόγω της ημιδομημένης φύσης της και των προσαρμοσίμων εννοιών της, μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα πλαίσια, όπως ατομική θεραπεία, θεραπεία ζευγαριών, οικογενειακή θεραπεία, συμβουλευτική και coaching, και είναι κατάλληλη για ποικίλα πολιτισμικά περιβάλλοντα.

Η πρώτη συνέντευξη στη PPT είναι μια ημιδομημένη συνέντευξη που περιλαμβάνει τόσο υποχρεωτικές όσο και προαιρετικές ερωτήσεις. Ανάλογα με τις απαντήσεις που δίνονται στις υποχρεωτικές ερωτήσεις, ο θεραπευτής μπορεί να κάνει ή να μην κάνει τις προαιρετικές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι ανοικτού ή κλειστού τύπου και αποσκοπούν στη συλλογή πληροφοριών για διαγνωστικούς, θεραπευτικούς, προγνωστικούς σκοπούς και για τη διατύπωση υποθέσεων (^[62] σ. 31). Η συνέντευξη μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την αρχική συνάντηση ή τις πρώτες συνεδρίες ως μέρος της προκαταρκτικής φάσης της θεραπείας και μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για σκοπούς προσανατολισμού στην πρώτη συνεδρία, ενώ ο θεραπευτής θα εμβαθύνει περισσότερο σε συγκεκριμένους τομείς κατά τη διάρκεια των επόμενων συνεδριών. Η πρώτη συνέντευξη είναι εφαρμόσιμη σε ένα ευρύ φάσμα πλαισίων, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας με άτομα, παιδιά, νέους, ζευγάρια και οικογένειες, καθώς και της συμβουλευτικής και του coaching, και μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικούς πολιτισμούς^[63].

Μοντέλο ισορροπίας

Το μοντέλο της Ισορροπίας είναι ευρέως αναγνωρισμένο και μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας, της αυτοβοήθειας και της οικογενειακής θεραπείας. Είναι συγκρίσιμο με την έννοια της λίμπιντο του Φρόιντ, τους στόχους ζωής του Άντλερ και τις τέσσερις λειτουργίες του Γιουνγκ, την αντίληψη, την αναλογία, την ευαισθησία και τη διαίσθηση. Το Μοντέλο Ισορροπίας προσφέρει μια δομική αναπαράσταση της προσωπικότητας και επιτρέπει τον εντοπισμό των τομέων στους οποίους ένα άτομο μπορεί να υστερεί. Με την αντιμετώπιση αυτών των τομέων μπορεί να επιτευχθεί μια νέα ισορροπία, η οποία οδηγεί σε μια σύνθεση στο πλαίσιο της θεραπείας.

Το Μοντέλο Ισορροπίας βασίζεται στην ιδέα ότι υπάρχουν ουσιαστικά τέσσερις τομείς της ζωής στους οποίους ζει και λειτουργεί ο άνθρωπος και οι οποίοι επηρεάζουν σημαντικά τη συνολική ικανοποίηση, την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις. Αυτοί οι τομείς χρησιμεύουν ως βασικοί δείκτες της προσωπικότητας ενός ατόμου στην παρούσα στιγμή και περιλαμβάνουν τις βιολογικές-φυσικές, τις ορθολογικές-διανοητικές, τις κοινωνικοσυναισθηματικές και τις φανταστικές, προσανατολισμένες στις αξίες πτυχές της καθημερινής ζωής. Αν και όλα τα άτομα διαθέτουν το δυναμικό για κάθε έναν από αυτούς τους τομείς, κάποιος μπορεί να είναι πιο εξέχοντες ή παραμελημένοι με βάση τις διαφορές στην εκπαίδευση και το περιβάλλον^[64]. Οι ενέργειες, οι δραστηριότητες και οι αντιδράσεις της ζωής



επηρεάζονται και συνδέονται με αυτούς τους τέσσερις τομείς:

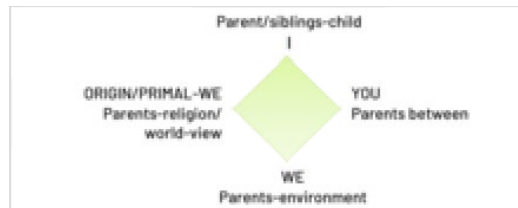
Εικόνα 3. Μοντέλο ισορροπίας στη θετική ψυχοθεραπεία που αναπτύχθηκε από τον Nossrat Peseschkian

1. Σωματικές δραστηριότητες και αντιλήψεις, όπως το φαγητό, το ποτό, η τρυφερότητα, η σεξουαλικότητα, ο ύπνος, η χαλάρωση, ο αθλητισμός, η εμφάνιση και η ένδυση,
2. Επαγγελματικά επιτεύγματα και ικανότητες, όπως ένα επάγγελμα, οικιακά καθήκοντα, κηπουρική, βασική και ανώτερη εκπαίδευση και διαχείριση χρημάτων,
3. Σχέσεις και στυλ επαφής με συντρόφους, οικογένεια, φίλους, γνωστούς και αγνώστους-κοινωνικές δεσμεύσεις και δραστηριότητες,
4. Μελλοντικά σχέδια, θρησκευτικές/πνευματικές πρακτικές, σκοπός/νόημα, διαλογισμός, προβληματισμός, θάνατος, πεπιοθήσεις, ιδέες και ανάπτυξη οράματος ή φαντασίας-φαντασίας.

Στόχος του Μοντέλου Ισορροπίας είναι η αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ των τεσσάρων τομέων της ζωής. Στην ψυχοθεραπευτική θεραπεία, ο στόχος είναι να βοηθηθεί ο ασθενής να εντοπίσει τους δικούς του πόρους και να τους χρησιμοποιήσει για να επιτύχει μια δυναμική ισορροπία.^[65] Συγκεκριμένα, αυτό συνεπάγεται την ιεράρχηση μιας ισορροπημένης κατανομής της ενέργειας, με κάθε τομέα να λαμβάνει δυναμικά ίσο ποσοστό (25%) και όχι ίσο χρόνο. Η παρατεταμένη μονομέρεια μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις και ασθένειες, μεταξύ άλλων αρνητικών αποτελεσμάτων.

Διαστάσεις μοντέλου

Η εκτίμηση της επίδρασης των εμπειριών της πρώιμης παιδικής ηλικίας σε έναν ασθενή είναι ένα κρίσιμο και δύσκολο έργο στην ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία. Στη ΔΠΤ, η έννοια των Διαστάσεων του Μοντέλου,^[66] επίσης γνωστή ως "παραδείγματα", "πρότυπα ρόλων" ή "μορφές αγάπης", χρησιμοποιείται ως εργαλείο για την περιγραφή του προτύπου των οικογενειακών αντιλήψεων που διαμορφώνουν την εμπειρία και την ανάπτυξη ενός ατόμου. Η πρώιμη ανατροφή και το περιβάλλον επηρεάζουν τη μοναδική ανάπτυξη και έκφραση των βασικών ικανοτήτων για αγάπη και γνώση, όπως περιγράφεται από τον Nossrat Peseschkian. Το Μοντέλο Ισορροπίας απεικονίζει τα μέσα της ικανότητας για γνώση, ενώ οι τέσσερις διαστάσεις του μοντέλου απεικονίζουν τα μέσα της ικανότητας για αγάπη.



Εικόνα 4. Οι τέσσερις διαστάσεις του μοντέλου της θετικής ψυχοθεραπείας

Η χρήση των τεσσάρων διαστάσεων του μοντέλου στο PPT επεκτείνει τις αναλυτικές θεωρίες του εαυτού και του αντικειμένου των Kohut και Kernberg εισάγοντας όχι μόνο τη διάσταση "Εγώ", αλλά και τις διαστάσεις "Εσύ", "Εμείς" και "Πρωτογενές Εμείς". Η διάσταση "Εσείς" αντιπροσωπεύει τη σχέση των γονέων ή των πρωτοβάθμιων φροντιστών του ασθενούς μεταξύ τους,

ενώ η διάσταση "Εμείς" περιλαμβάνει τις εμπειρίες των γονέων/πρωταρχικών φροντιστών με άλλους. Η διάσταση "Πρωτογενές Εμείς", η οποία είναι μοναδική για τη ΔΕΗ, περιγράφει τις σχέσεις μεταξύ των ατόμων που αναλαμβάνουν την πρωτογενή φροντίδα του ασθενούς, όπως οι γονείς και οι παππούδες και οι γιαγιάδες, και τη ζωή τους φιλοσοφία ή θρησκευτικές πεποιθήσεις. Με την ενσωμάτωση αυτών των τεσσάρων υποκειμενικών σχέσεων, η PPT επεκτείνει τις θεωρίες του αυτο-αντικειμένου και καθιερώνεται ως μια ξεχωριστή προσέγγιση που θα μπορούσε ενδεχομένως να επηρεάσει το μέλλον των ψυχοδυναμικών θεραπειών.

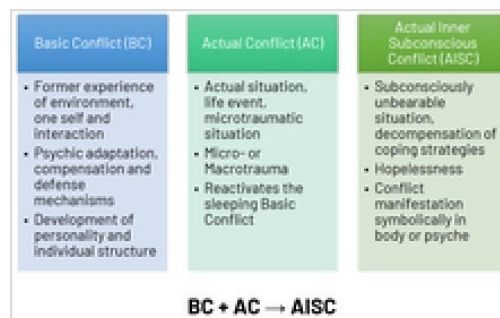
1. Η διάσταση "I" είναι η διάσταση του μοντέλου που επικεντρώνεται στη σχέση του ατόμου με τον εαυτό του και στους αγώνες που δίνει σε όλη του τη ζωή, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η αυτοεικόνα και η βασική εμπιστοσύνη έναντι της βασικής δυσπιστίας. Αυτά τα ζητήματα επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις παιδικές εμπειρίες του ατόμου και τη σχέση του με τους γονείς και τα αδέρφια του. Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, τα άτομα μαθαίνουν να διαμορφώνουν μια σχέση με τον εαυτό τους με βάση το πώς εκπληρώνονται οι επιθυμίες και οι ανάγκες τους.
2. Η διάσταση "Εσείς" αναφέρεται στη σχέση του ατόμου με τους άλλους, συγκεκριμένα με τον ερωτικό του σύντροφο. Το πρωταρχικό πρότυπο για αυτή τη σχέση είναι το παράδειγμα που δίνουν οι γονείς του ατόμου, ιδιαίτερα στη δική τους σχέση μεταξύ τους. Η συμπεριφορά και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των γονέων χρησιμεύουν ως πρότυπο για τους πιθανούς τρόπους συμπεριφοράς σε μια συντροφική σχέση, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο το άτομο διαμορφώνει τη δική του σχέση με τον ερωτικό του σύντροφο.
3. Η διάσταση "Εμείς" αφορά τη σχέση του ατόμου με το κοινωνικό του περιβάλλον και επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τη σχέση των γονέων του με το δικό τους κοινωνικό περιβάλλον. Μέσω της κοινωνικοποίησης, οι στάσεις σχετικά με την κοινωνική συμπεριφορά και τα πρότυπα επίτευξης μεταφέρονται από τους γονείς στα παιδιά τους. Αυτές οι στάσεις και οι προσδοκίες σχετίζονται με κοινωνικούς δεσμούς πέραν της άμεσης οικογένειας, όπως οι σχέσεις με συγγενείς, συναδέλφους, ομάδες κοινωνικής αναφοράς, ομάδες συμφερόντων, συμπατριώτες και την ανθρωπότητα στο σύνολό της. Οι τρόποι με τους οποίους οι γονείς αλληλεπιδρούν με αυτές τις κοινωνικές σχέσεις και πλοηγούνται σε αυτές διαμορφώνουν την κατανόηση και την προσέγγιση της

κοινωνικής συμπεριφοράς από τα παιδιά τους.

4. Η διάσταση "Προέλευση/Πρωτογενής-Εμείς" αναφέρεται στη σχέση του ατόμου με την προέλευση ή την πρωτογενή κοινότητά του, η οποία επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τη στάση των γονέων του απέναντι στο νόημα, τον σκοπό, την πνευματικότητα/θρησκεία και την κοσμοθεωρία. Αυτή η διάσταση δεν βασίζεται αποκλειστικά στην επίσημη ένταξη σε μια θρησκευτική κοινότητα, αλλά είναι θεμελιώδης για το ζήτημα του νοήματος που προκύπτει αργότερα στη ζωή. Ακόμη και αν ένα άτομο απορρίψει τη θρησκεία, η σχέση του με την καταγωγή του ή την πρωταρχική του κοινότητα παραμένει σημαντική ως βάση για άλλα συστήματα προσανατολισμού που αναμένεται να παρέχουν νόημα και σκοπό.

Μοντέλο σύγκρουσης

Το ψυχοδυναμικό μοντέλο σύγκρουσης του Peseschkian (βλ. Σχήμα) υπογραμμίζει τη διαφοροποίηση του περιεχομένου, το οποίο αποτελεί το κεντρικό σημείο της διαμάχης, και της εσωτερικής του αξιολόγησης. Το μοντέλο διακρίνει μεταξύ της πραγματικής σύγκρουσης που προκύπτει σε μια επιβαρυντική κατάσταση, της προϋπάρχουσας βασικής σύγκρουσης και της ασυνείδητης εσωτερικής σύγκρουσης που προκαλεί σωματικά ή/και ψυχικά συμπτώματα. Ο όρος "σύγκρουση" (από το λατινικό *confligere*, που σημαίνει συγκρούομαι ή μάχομαι) αναφέρεται στη φαινομενική ασυμβατότητα εσωτερικών και εξωτερικών αξιών και αντιλήψεων ή σε μια εσωτερική αμφιθυμία. Τα συναισθήματα, οι συναισθηματικές καταστάσεις και οι σωματικές αντιδράσεις μπορούν να κατανοηθούν ως σηματοδοτικοί δείκτες μιας εσωτερικής



Εικόνα 5. Η έννοια των τριών κύριων συγκρούσεων στη PPT

σύγκρουσης αξιών και της κατανομής των πραγματικών ικανοτήτων. Ως εκ τούτου, στη ΔΕΗ, τίθεται το ερώτημα σχετικά με το περιεχόμενο: τι προκαλεί ή πυροδοτεί αυτό το συναίσθημα^[67].

Η έννοια του Peseschkian "μικροτραύμα" αναφέρεται στη συσσώρευση μικρών, επαναλαμβανόμενων ψυχικών τραυματισμών που προκαλούν μικροστρες ή "ασήμαντα ή μικροπράγματα" (^[68]σ. 80) και μπορούν να πυροδοτήσουν εσωτερικές συγκρούσεις. Αυτά τα μικροτραύματα διαφέρουν από τα μεγάλα γεγονότα της ζωής ή τα μακροτραύματα. Θεωρούνται ως περιεχόμενο σύγκρουσης και σχετίζονται με τις πραγματικές ικανότητες που διαθέτουν τα άτομα, οι οποίες τους επιτρέπουν να διαμορφώνουν σχέσεις αλλά μπορούν επίσης να γίνουν πηγή σύγκρουσης. Σε μια πραγματική σύγκρουση, όταν οι μηχανισμοί αντιμετώπισης είναι υπερφορτωμένοι, μπορεί να αναδυθεί μια παλιά ασυνείδητη βασική σύγκρουση, η οποία αντιπαραθέτει πρωτογενείς συναισθηματικές ανάγκες όπως η εμπιστοσύνη, η ελπίδα ή η τρυφερότητα σε δευτερογενείς ικανότητες ή κοινωνικούς κανόνες όπως η τάξη, η ακρίβεια, η δικαιοσύνη ή το άνοιγμα. Όταν ο προηγούμενος συμβιβασμός που λειτούργησε για την επίλυση της βασικής σύγκρουσης δεν είναι πλέον αποτελεσματικός, αναδύεται μια εσωτερική σύγκρουση, που οδηγεί σε συμπτώματα που θεωρούνται ως προσπάθειες επίλυσης. Αυτές οι αντιδράσεις σύγκρουσης μπορούν να αναπαρασταθούν με τη χρήση του μοντέλου ισορροπίας, παρόλο που δεν μπορούν να επιφέρουν λύση, εξακολουθούν να έχουν αντίκτυπο.

Όταν ορισμένες ικανότητες, ήθη, ιδέες ή αρχές χρησιμοποιούνται σταθερά χωρίς προσαρμογή στις τρέχουσες συνθήκες, μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές. Εάν οι οικογενειακές αντιλήψεις ή οι συμβιβασμοί που έγιναν στο παρελθόν συνεχίζουν να επαναλαμβάνονται, μπορεί να προκύψει μια ασυνείδητη εσωτερική σύγκρουση, η οποία μπορεί να προκαλέσει ψυχολογικές, ψυχοσωματικές ή σωματικές διαταραχές. Αυτά τα συμπτώματα χρησιμεύουν ως ένας τρόπος για τον ασθενή να εκφράσει κάτι ασυνείδητο και έχουν συγκεκριμένη σημασία για τον καθένα. Ο στόχος της ΔΠΤ είναι να ενισχύσει παραμελημένες περιοχές και υποανάπτυκτες ικανότητες μέσα στη θεραπευτική σχέση και την καθημερινή ζωή, επιτρέποντας στους ασθενείς να επιλύουν αποτελεσματικά τις συγκρούσεις και να επιτυγχάνουν εσωτερική και εξωτερική ισορροπία.

Αφηγηματική προσέγγιση με χρήση ιστοριών και σοφίας

Μια ειδική τεχνική που χρησιμοποιείται στη ΔΠΤ είναι η θεραπευτική χρήση παραμυθιών, ιστοριών και παροιμιών, η οποία εισήχθη για πρώτη φορά από τον Nossrat Peseschkian στο έργο του *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy - The Merchant and the Parrot* το 1979. Ενώ η υπνοθεραπεία (Milton Erickson) είχε χρησιμοποιήσει αυτή την προσέγγιση, δεν ήταν διαδεδομένη στην ψυχοδυναμική θεραπεία μέχρι το έργο του Peseschkian. Σε αντίθεση με τον Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ, ο οποίος επικεντρώθηκε στα παραμύθια, η μέθοδος Peseschkian χρησιμοποιεί ένα ευρύτερο φάσμα εργαλείων αφηγηματικής θεραπείας και συσχέτισης. "Χρησιμοποιώντας ιστορίες και παραβολές από την Ανατολή και άλλους πολιτισμούς, γίνεται προσπάθεια να αναγνωριστεί και να προωθηθεί η δυνατότητα του ατόμου για αυτοβοήθεια. Με αναφορά στο συμβολικό νόημα παροιμιών και παλαιών λόγων σοφίας που προέρχονται από πολλούς πολιτισμούς, το άτομο στο οποίο λέγονται οδηγείται στην ψυχοθεραπεία σε μια πιο θετική εικόνα του εαυτού του" ([69] σ. 92).

Το επιδιωκόμενο θεραπευτικό αποτέλεσμα της έκπληξης που προκύπτει από τη χρήση ανατολικών ιστοριών, οι οποίες μπορεί αρχικά να φαίνονται άγνωστες στον ευρωπαϊκό πολιτισμό, έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό όχι μόνο σε άλλους πολιτισμούς ([70] σ. 24-34). Οι ιστορίες εξυπηρετούν πολλαπλές λειτουργίες στη θεραπεία, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας προτύπων για την αυτοσυγκριτική σύγκριση και της αμφισβήτησης των καθιερωμένων προτύπων ώστε να τα δούμε ως σχετικά. Στο πρώτο στάδιο της θεραπείας, οι ιστορίες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγή προοπτικής, η οποία χρησιμοποιείται στα επόμενα στάδια. Τέτοιες αφηγήσεις μπορούν επίσης να διευκολύνουν την απελευθέρωση συναισθημάτων και σκέψεων, διαδραματίζοντας συχνά κρίσιμο ρόλο στη θεραπεία. Η αφήγηση ιστοριών στη θεραπεία χρησιμεύει ως καθρέφτης που επιτρέπει στους αναγνώστες ή τους ακροατές να ταυτιστούν με τους χαρακτήρες και τις εμπειρίες τους, αντανακλώντας τις δικές τους ανάγκες και καταστάσεις. Παρουσιάζοντας λύσεις, οι ιστορίες μπορούν να λειτουργήσουν ως μοντέλα που οι ασθενείς μπορούν να συγκρίνουν με τη δική τους προσέγγιση, οδηγώντας σε ευρύτερες ερμηνείες και στη δυνατότητα αλλαγής. Επιπλέον, η αφήγηση ιστοριών είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη βοήθεια των ασθενών που αντιστέκονται στην αλλαγή και προσκολλώνται σε παλιές και ξεπερασμένες ιδέες ([71][72]).

Έννοιες πέντε βημάτων

Οι έννοιες των πέντε βημάτων που χρησιμοποιούνται στην ατομική και οικογενειακή θεραπεία, παρόμοιες με τα πέντε δάχτυλα κάθε χεριού, μοιάζουν πολύ με τη φυσική διαδικασία που παρατηρείται στην ομαδική ψυχοθεραπεία που περιγράφεται από τον Raymond Battegay, το ψυχόδραμα που περιγράφεται από τον Moreno και την περαιτέρω εκπαίδευση των ανθρώπων όπως περιγράφεται από τον Alfred Adler. Αυτό που διαφοροποιεί την

προσέγγιση του Peseschkian^[73] είναι η συστηματική εφαρμογή αυτού του μοντέλου διαδικασίας στην ψυχοθεραπεία. Η διαδικασία των πέντε βημάτων χρησιμεύει ως οδικός χάρτης τόσο για τον θεραπευτή όσο και για τον πελάτη ώστε να βρουν τα πιο αποτελεσματικά μέσα αυτοβοήθειας. Οι έρευνες στη θεραπεία έχουν δείξει ότι όσο καλύτερα χειριζόμαστε τις δύσκολες καταστάσεις της θεραπείας και αναστοχαζόμαστε τη θεραπευτική σχέση, τόσο πιο επιτυχημένο είναι το αποτέλεσμα της θεραπείας.

Τα τρία στάδια αλληλεπίδρασης στη θεραπεία (προσκόλληση, διαφοροποίηση, αποδέσμευση) περιλαμβάνουν μια διαδικασία επικοινωνίας 5 σταδίων, η οποία χρησιμοποιείται τόσο μέσα στις ατομικές συνεδρίες όσο και σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας^[74].

1. Το πρώτο βήμα είναι η αποδοχή, η παρατήρηση και η αποστασιοποίηση, η οποία συνεπάγεται αλλαγή προοπτικής.
2. Το δεύτερο βήμα περιλαμβάνει την απογραφή, τη διαφοροποίηση του περιεχομένου και του ιστορικού της σύγκρουσης και των δυνατών σημείων του ασθενούς.
3. Το τρίτο βήμα είναι η ενθάρρυνση της κατάστασης, όπου αναπτύσσονται η αυτοβοήθεια και οι πόροι.
4. Το τέταρτο βήμα περιλαμβάνει την επεξεργασία της σύγκρουσης μέσω της λεκτικοποίησης.
5. Το πέμπτο και τελευταίο βήμα, που ονομάζεται διεύρυνση των στόχων, περιλαμβάνει τον προβληματισμό, τη σύνοψη και τη δοκιμή νέων εννοιών, στρατηγικών και προοπτικών με μελλοντικό προσανατολισμό.

Αυτή η δομημένη επικοινωνιακή προσέγγιση είναι μοναδική στη μέθοδο Peseschkian και συμβάλλει στην επιτυχή έκβαση της θεραπείας. Αυτή η θεραπευτική διαδικασία επικεντρώνεται στο μέλλον και την αλλαγή και περιλαμβάνει τη χρήση εννοιών από το παρελθόν που είναι αποτελεσματικές για το παρόν. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται έννοιες από άλλους ψυχοθεραπευτικούς κλάδους, όταν είναι απαραίτητο (ενοποιητική πτυχή). Ο ασθενής και το περιβάλλον του συμμετέχουν ενεργά στην κατανόηση της διαδικασίας της ασθένειας (αυτοβοήθεια).

Τα 5 στάδια της PPT χρησιμεύουν ως δομή για την επικοινωνία εντός μιας θεραπευτικής συνεδρίας ή καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, η οποία διαφορετικά θα στερούνταν κατεύθυνσης^[75]. Μέσω της χρήσης της κατάλληλης κατανόησης, των καθοδηγητικών ερωτήσεων, των ιστοριών, των ερεθισμάτων συσχέτισης και της επανάληψης προηγούμενων θεμάτων, ο θεραπευτής διευκολύνει την αφήγηση και τον αναστοχασμό του ασθενούς. Η διαδικασία δίνει τόσο στον θεραπευτή όσο και στον ασθενή ένα σημείο εκκίνησης και μια αίσθηση ασφάλειας, προετοιμάζοντας τον ασθενή να επεξεργαστεί τις συγκρούσεις και να συμμετάσχει στην αυτοβοήθεια, ιδίως μετά το τέλος της θεραπείας.

Εφαρμογή

Πεδία εφαρμογής της PPT

Η μέθοδος της θετικής ψυχοθεραπείας, η οποία αναπτύχθηκε αρχικά για την ψυχοθεραπεία, έχει επεκταθεί πέρα από την παραδοσιακή της εφαρμογή και έχει εφαρμοστεί σε διάφορους τομείς, όπως η συμβουλευτική, η παιδαγωγική και η κοινωνική εργασία. Στη Γερμανία, η PPT χρησιμοποιείται στη συμβουλευτική από το 1992, ενώ στη Βουλγαρία χρησιμοποιείται στην παιδαγωγική από το ίδιο έτος. Στην Κίνα, χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση κοινωνικών λειτουργών σχετικά με τις διαταραχές της ψυχικής υγείας, την αντιμετώπιση της οικογένειας και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης από το 2014. Το PPT χρησιμοποιείται επίσης ως βάση για εξειδικευμένα προγράμματα κατάρτισης στη θεραπεία παιδιών και νέων

στη Βουλγαρία από το 2006 και αργότερα στην Ουκρανία και τη Ρωσία. Επαγγελματίες από διάφορες χώρες όπως η Γερμανία, η Βουλγαρία, η Κύπρος, η Τουρκία, το Κοσσυφοπέδιο, η Κίνα, η Βολιβία και η Ουκρανία έχουν εξειδικευτεί στη θετική οικογενειακή θεραπεία και συμβουλευτική με βάση τη PPT. Ως αποτέλεσμα, η PPT έχει γίνει ένα μέσο ανταλλαγής ψυχοθεραπευτικών ικανοτήτων και εμπειριών σε διαφορετικά επαγγελματικά και πολιτισμικά πεδία^[76].

Η Θετική Ψυχοθεραπεία σχεδιάστηκε αρχικά ως μια θεμελιώδης θετική ψυχοσωματική θεραπεία για την ψυχική υγεία, την ψυχοσωματική ιατρική,^[77] την πρόληψη και την ψυχοθεραπεία και έχει χρησιμοποιηθεί από πολλούς ιατρούς στη Γερμανία. Η προσέγγιση έχει εφαρμοστεί σε πολλά νοσοκομεία, καθώς και στο εγκεκριμένο από το κράτος εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψυχοδυναμικής θεραπείας της Ακαδημίας Ψυχοθεραπείας του Βισμπάντεν στη Γερμανία.

Εκτός ψυχοθεραπείας

Η θετική ψυχοθεραπεία έχει βρει εφαρμογή σε ένα ευρύ φάσμα πλαισίων, όπως η εκπαίδευση και τα σχολεία,^[78] η ψυχολογία της θρησκείας,^{[79][80][81]} η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών,^{[82][83]} η διαχείριση του χρόνου,^[84] διάφορα συμβουλευτικά πλαίσια, η εκπαίδευση στη διοίκηση,^[85] σεμινάρια για την προετοιμασία της συμβίωσης ή του γάμου, η στρατολόγηση, η εκπαίδευση νομικών και διαμεσολαβητών, τις ένοπλες δυνάμεις, την κοινωνία, τους αξιωματικούς και τους πολιτικούς^{[86].}^[86] διαπολιτισμικές εκπαιδεύσεις, φυσιοθεραπεία και θεραπεία τάξης (επίσης γνωστή ως ιατρική του νου και του σώματος^[87]), πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης^[88] και εποπτεία.^[89] Επιπλέον, η PPT χρησιμοποιείται στην προπόνηση^[90], την οικογενειακή συμβουλευτική^[91] και τη γενική συμβουλευτική.

Θεραπεία

Πρακτική

Η θετική ψυχοθεραπεία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία διαφόρων καταστάσεων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών της διάθεσης (συναισθηματικές), των νευρωτικών διαταραχών, των διαταραχών που σχετίζονται με το άγχος, των σωματομορφολογικών διαταραχών και ορισμένων συνδρόμων συμπεριφοράς, όπως ταξινομούνται στο ICD-10 (κεφάλαια F3-5). Έχει επίσης δείξει υποσχέσεις για την αντιμετώπιση των διαταραχών προσωπικότητας σε κάποιο βαθμό (κεφάλαιο ΣΤ6). Η PPT έχει ενσωματωθεί με επιτυχία στην παραδοσιακή ατομική θεραπεία και έχει βρεθεί ευεργετική σε περιβάλλοντα θεραπείας ζεύγους, οικογένειας^[92] και ομάδας. Επιπλέον, η PPT έχει εφαρμοστεί στον τομέα της ψυχιατρικής, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητά της κατά την εργασία με (μετα)ψυχωτικούς ασθενείς και σε ομαδικές ρυθμίσεις εντός ψυχιατρικών νοσοκομείων, όπου η αξιοποίηση ιστοριών και ανεκδότων έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική.

Αυτοβοήθεια

Τα βιβλία του Peseschkian απευθύνονται ειδικά σε μη ειδικούς που αναζητούν αυτοβοήθεια. Τα έργα του, όπως *"Η ψυχοθεραπεία της καθημερινής ζωής"* (1977 γερμανικά, 1986 αγγλικά), έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να χειριστούν τις παρεξηγήσεις. Ομοίως, το βιβλίο *"Αναζητώντας το νόημα"* (1983 γερμανικά και 1985 αγγλικά) παρέχει

καθοδήγηση για την αντιμετώπιση κρίσεων ζωής. Επιπλέον, βιβλία όπως το *Αν θέλεις κάτι που δεν είχες ποτέ, τότε κάνε κάτι που δεν έκανες ποτέ* (2011) επικεντρώνονται στην επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων. Επιπλέον, τα άτομα μπορούν να παρακολουθήσουν εξειδικευμένα μαθήματα για να γίνουν πιστοποιημένοι σύμβουλοι στη Θετική Ψυχοθεραπεία, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να διευκολύνουν τη συγκράτηση των συγκρούσεων και να προωθήσουν την αυτοβοήθεια κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων.

Εκπαιδεύσεις

Εκπαιδεύσεις PPT

Το κύριο πρόγραμμα μεταπτυχιακής κατάρτισης του WAPP χωρίζεται σε τρία μέρη. Τα μέρη αυτά έχουν σχεδιαστεί με διαδοχική σειρά, δηλαδή πρέπει να ολοκληρωθούν διαδοχικά ξεκινώντας από το χαμηλότερο επίπεδο^[93].

- Βασικός Σύμβουλος Θετικής Ψυχοθεραπείας (200 ώρες - συμπεριλαμβανομένης της θεωρίας και της αυτογνωσίας).
- Υποψήφιος Πιστοποιημένος Θετικός Ψυχοθεραπευτής (710 ώρες - συμπεριλαμβανομένης της θεωρίας, της εποπτείας και της αυτογνωσίας).
- Ευρωπαϊκός Πιστοποιημένος Θετικός Ψυχοθεραπευτής (1400 ώρες - συμπεριλαμβανομένης της θεωρίας, της πρακτικής, της εποπτείας και της αυτογνωσίας).

Τα μαθήματα χωρίζονται σε ενότητες των 3 ή 4 ημερών η καθεμία, οι οποίες κατανέμονται σε αρκετούς μήνες ανάλογα με το είδος του μαθήματος. Η εκπαίδευση στη θετική και διαπολιτισμική ψυχοθεραπεία αποτελείται από τρία μέρη περιεχομένου:

- Θεωρία. Εκμάθηση όλων των βασικών εννοιών και εργαλείων της Θετικής και Διαπολιτισμικής Ψυχοθεραπείας.
- Αυτοανακάλυψη/αυτοεμπειρία. Πρωτίστως, η εκπαιδευτική αυτοεξέλιξη θα πρέπει να βοηθήσει τους φοιτητές (υποψήφιους, ειδικευόμενους, εκπαιδευόμενους) να αναπτύξουν μια ψυχοδυναμική ψυχοθεραπευτική ταυτότητα. Ο αυτοαναστοχασμός του σπουδαστή θα πρέπει να ενισχυθεί και να αναπτυχθεί. Θα πρέπει να συναντήσουν τη δική τους κεντρική εσωτερική σύγκρουση και τη δική τους δομή προσωπικότητας. Θα πρέπει

να βιώσουν οι ίδιοι πώς λειτουργεί η ψυχοθεραπεία και πόσο απαιτητική μπορεί να είναι. Η προσωπική εμπειρία του ασυνείδητου είναι η κεντρική πτυχή της ψυχοδυναμικής αυτογνωσίας. Ακόμη και η εκπαιδευτική αυτοανακάλυψη ασχολείται με προσωπικά θέματα, δεν είναι προσωπική θεραπεία. Ο σπουδαστής δεν είναι ασθενής, αλλά μελλοντικός συνάδελφος και μελλοντικός ψυχοθεραπευτής. Εάν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής αυτογνωσίας ο σπουδαστής ή/και ο εκπαιδευτής του διαπιστώσουν ότι υπάρχουν πολλά προσωπικά άλυτα ζητήματα, τότε ο σπουδαστής θα πρέπει να προχωρήσει σε προσωπική θεραπεία. Αυτό σημαίνει επιπλέον ότι μια προσωπική θεραπεία δεν μπορεί να λογίζεται ως εκπαιδευτική αυτογνωσία^[94].

- Η εποπτεία αποτελεί ουσιαστικό συστατικό της Θετικής Ψυχοθεραπείας και περιλαμβάνει τόσο ατομικές όσο και ομαδικές μορφές. Στη PPT, η εποπτεία υπερβαίνει την απλή κατανόηση της θεραπευτικής κατάστασης και στοχεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων του εποπτευόμενου με βάση τις δικές του ανάγκες και τις ανάγκες των ασθενών του. Η ομαδική εποπτεία είναι συνηθισμένη στη PPT, καθώς η δομημένη διαδικασία προσφέρεται για πρακτικά οφέλη και διδακτικό αποτέλεσμα. Η πιο συχνή μορφή περιλαμβάνει την επικέντρωση σε ένα περιστατικό κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας με έναν εποπτευόμενο, ενώ τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενεργούν ως συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένου του επόπτη. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στον

επόπτη να εμπλέξει τους υπόλοιπους συμμετέχοντες ως συνεπιβλέποντες, εμπλουτίζοντας την οπτική γωνία του εποπτευόμενου για την υπόθεση με πρόσθετες απόψεις και διαφορετικές προοπτικές από ολόκληρη την ομάδα^{[95][96]}.

Πιστοποίηση PPT

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση κάθε μαθήματος PPT ο συμμετέχων λαμβάνει πιστοποιητικό που εκδίδεται από την Παγκόσμια Ένωση για τη Θετική και Διαπολιτισμική Ψυχοθεραπεία (WAPP), υπογεγραμμένο από τον κύριο εκπαιδευτή του μαθήματος και τον Πρόεδρο της Ένωσης. Η WAPP πιστοποιεί τους εκπαιδευτές της Θετικής Ψυχοθεραπείας. Μόνο οι εκπαιδευτές που είναι διαπιστευμένοι εκπαιδευτές της WAPP επιτρέπεται να υπογράψουν και να μοιράζουν τα επίσημα πιστοποιητικά της WAPP^[97].

Πρότυπα κατάρτισης

Το WAPP έχει αναπτύξει καθολικά πρότυπα κατάρτισης^[98] για τις μεταπτυχιακές εκπαιδεύσεις στη Θετική Ψυχοθεραπεία. Τα πρότυπα αυτά είναι υποχρεωτικά για όλους. Τα πρότυπα μπορεί να διαφέρουν σε ορισμένες χώρες. Όμως τα πρότυπα που έχει ορίσει η WAPP είναι οι ελάχιστες απαιτήσεις, οι οποίες πρέπει να πληρούνται.

Εκπαίδευση εκπαιδευτών

Το WAPP εκπαιδεύει και πιστοποιεί εκπαιδευτές για τα μαθήματα Basic και Master (^[99]σ. 26):

- Βασικός εκπαιδευτής μαθημάτων για τη Θετική
- Ψυχοθεραπεία Μεταπτυχιακός εκπαιδευτής μαθημάτων για τη Θετική Ψυχοθεραπεία

Πιστοποιημένοι Θετικοί Ψυχοθεραπευτές που επιθυμούν να γίνουν οι ίδιοι εκπαιδευτές για τη ΔΤΡ μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευτών που περιλαμβάνει εξετάσεις και τη συνοδεία ενός πλήρους κύκλου μαθημάτων ως υποψήφιοι εκπαιδευτές.

Διεθνείς συναντήσεις και σχέδια κατάρτισης

Η Παγκόσμια Ένωση για τη Θετική Ψυχοθεραπεία διοργανώνει τακτικές εθνικές και διεθνείς συναντήσεις, π.χ. συνέδρια, σεμινάρια εκπαιδευτών και παγκόσμια συνέδρια. Από το έτος 2000 έχουν πραγματοποιηθεί ετήσια διεθνή εκπαιδευτικά σεμινάρια και από το 1997 επτά παγκόσμια συνέδρια.

Ανάπτυξη και διεθνές δίκτυο

Τα τελευταία 40 χρόνια η θετική ψυχοθεραπεία έχει δώσει έμφαση στη θεραπεία, την εκπαίδευση και τη δημοσίευση.

Το 1979, το Ινστιτούτο Μεταπτυχιακής Εκπαίδευσης για Ψυχοθεραπεία και Οικογενειακή Θεραπεία του Βισμπάντεν ιδρύθηκε ως μεταπτυχιακή εκπαίδευση για γιατρούς στο Βισμπάντεν της Γερμανίας. Το 1999, ιδρύθηκε η Ακαδημία Ψυχοθεραπείας του Βισμπάντεν

(WIAP),^[101] μια κρατικά αδειοδοτημένη, μεταπτυχιακή ακαδημία ψυχοθεραπείας με μεγάλη κλινική εξωτερικών ιατρείων, για την εκπαίδευση ψυχολόγων και εκπαιδευτικών επιστημόνων.

Τα διεθνή κεντρικά γραφεία εδρεύουν στο Wiesbaden της Γερμανίας. Η θετική ψυχοθεραπεία εκπροσωπείται διεθνώς από την Παγκόσμια Ένωση Θετικής και Διαπολιτισμικής Ψυχοθεραπείας (WAPP)^[102]. Το διεθνές διοικητικό της συμβούλιο εκλέγεται κάθε δύο χρόνια. Υπάρχουν εθνικές και περιφερειακές ενώσεις σε περίπου δέκα χώρες.

Η PPT και οι θεραπευτές της έχουν συμμετάσχει στη διεθνή ανάπτυξη της ψυχοθεραπείας και είναι ενεργά μέλη διεθνών και ηπειρωτικών ενώσεων^[103].

Έρευνα

Ερευνητικές πρόοδοι και εφαρμογές

Οι πρώτες δημοσιεύσεις στον τομέα της ΔΕΗ χρονολογούνται από το 1974. Έκτοτε, η μέθοδος αυτή έχει παρουσιαστεί σε πολυάριθμα βιβλία, επιστημονικές εργασίες και άλλες δημοσιεύσεις. Η PPT πληροί τις τέσσερις αρχές που διατύπωσε ο Grawe^[104] για την αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας:

- ενεργοποίηση των
- πόρων,
- επικαιροποίηση,
- διαχείριση των προβλημάτων, θεραπευτική αποσαφήνιση.

Μια μελέτη σχετικά με την αποτελεσματικότητα και τη διασφάλιση της ποιότητας της Θετικής Ψυχοθεραπείας διεξήχθη μεταξύ 1994 και 1997 από 32 μέλη της Γερμανικής Ένωσης για τη Θετική Ψυχοθεραπεία υπό την καθοδήγηση των Nossrat Peseschkian, Karin Tritt και Birgit Werner. Η μελέτη είχε ως στόχο να τεκμηριώσει τον ισχυρισμό ότι η PPT είναι μια κλασική, ολοκληρωτική μορφή θεραπείας (^[105] σ. 9) που βασίζεται στο μοντέλο του Grawe. Διεξήχθη υπό ελεγχόμενες συνθήκες και ήταν η πρώτη του είδους της^[106] και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η βραχυπρόθεσμη μέθοδος PPT είναι αποτελεσματική.

Η διαχρονική μελέτη αποτελεσματικότητας που διεξήχθη από τη Γερμανική Ένωση για τη Θετική Ψυχοθεραπεία εξέτασε την αποτελεσματικότητα της PPT στην καθημερινή κλινική πρακτική. Συνολικά 402 ασθενείς με διάφορες ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίστηκαν από 22 θεραπευτές εκπαιδευμένους στη PPT, συμπεριλαμβανομένων ιατρών, ψυχολόγων και εκπαιδευτικών. Οι ασθενείς συγκρίθηκαν με μια ομάδα ελέγχου 771 ατόμων που βρίσκονταν σε λίστα αναμονής για θεραπεία λόγω σωματικών ασθενειών. Τα ποσοστά αντιπροσωπεύουν το ποσοστό των ασθενών με διαφορετικούς τύπους διαταραχών: 23,6% είχαν καταθλιπτικές διαταραχές, 19,8% είχαν διαταραχές άγχους και πανικού, 21,2% είχαν σωματομορφικές διαταραχές, 20,5% είχαν διαταραχές προσαρμογής, 8,2% είχαν διαταραχές προσωπικότητας, 3,4% είχαν εθισμούς και 3,4% είχαν νεοδιαγνωσθεί με σωματικές διαταραχές. Η μελέτη χρησιμοποίησε μια σειρά ψυχομετρικών δοκιμασιών, συμπεριλαμβανομένων των SCL-90R, VEV, Gießen-Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS και BIKEB, για τη μέτρηση της αποτελεσματικότητας της PPT. Η μελέτη περιελάμβανε επίσης αναδρομική ανάκριση των ασθενών μετά τη λήξη της PPT σε διαστήματα 3 μηνών έως 5 ετών σε τρεις ομάδες 84, 91 και

46 ασθενών. Η μελέτη διαπίστωσε θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της PPT στη θεραπεία διαφόρων διαταραχών της ψυχικής υγείας. Αυτό σημαίνει ότι τα θετικά αποτελέσματα της PPT διατηρήθηκαν ακόμη και μετά την παρέλευση σημαντικού χρονικού διαστήματος από τη λήξη της θεραπείας. Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι οι ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με PPT ανέφεραν σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, όπως μετρήθηκε με το Gießen-Test ($p \leq 0,005$), και των διαπροσωπικών τους σχέσεων, όπως μετρήθηκε με τη Λίστα Διαπροσωπικού Ελέγχου (IPC) και το Inventory of Interpersonal Problems (IIP-D) ($p \leq 0,005$). Επιπλέον, οι ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με PPT παρουσίασαν σημαντική αύξηση στην ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν προβλήματα, όπως μετρήθηκε από την Κλίμακα Ικανότητας Αντιμετώπισης (BIKEB) ($p \leq 0,005$). Συνολικά, η μελέτη έδειξε ότι η PPT είναι μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας για μια σειρά από διαταραχές της ψυχικής υγείας και ότι τα θετικά αποτελέσματά της μπορούν να διατηρηθούν με την πάροδο του χρόνου ($p \geq 0,05$ - VEV: $F = 1179$ - SCL-90-R: $F = 2473$)^[107].

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, οι ερευνητές διερεύνησαν το δίλημμα της επιλογής μεταξύ ενός πειραματικού σχεδιασμού που δίνει προτεραιότητα στην εσωτερική εγκυρότητα και ενός που διεξάγεται υπό ελεγχόμενες συνθήκες για την επίτευξη υψηλής εξωτερικής εγκυρότητας. Αναγνώρισαν την ατυχή έλλειψη μελετών αποτελεσματικότητας και υπογράμμισαν ότι ο πειραματικός σχεδιασμός που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα μελέτη θα μπορούσε να θεωρηθεί ως σημαντικό πλεονέκτημα^[108]. Η μελέτη διασφάλισης ποιότητας με τη βοήθεια υπολογιστή για τη θετική ψυχοθεραπεία (PPT) έλαβε το Βραβείο Richard Merten^[109] το 1997, το οποίο είναι ένα από τα πιο σημαντικά βραβεία στον τομέα της υγείας στην Ευρώπη. Το βραβείο απονέμεται από τους επιτρόπους του από το 1992 με σκοπό την αναγνώριση εξαιρετικών εργασιών που συμβάλλουν στη βελτίωση της ιατρικής, φαρμακευτικής ή νοσηλευτικής θεραπείας και αντιπροσωπεύουν μια αξιοσημείωτη πρόοδο στην ιατρική, κοινωνική, κοινωνικοπολιτική ή οικονομική πρόοδο στον τομέα της υγείας.

Ακαδημαϊκά έργα

Η ευρεία εφαρμογή και η πολιτισμική καταλληλότητα της ΔΔΤ αποδίδονται στους πολυάριθμους συναδέλφους που έχουν κίνητρο και υποστήριξη για τη διεξαγωγή επιστημονικής έρευνας. Επιπλέον, πολλοί επαγγελματίες που έχουν εκτεθεί στη ΔΔΤ βρίσκουν το ενδιαφέρον τους για τη δημοσίευση να αναζωπυρώνεται, δεδομένου ότι δεν δεσμεύονται πλέον από τους περιορισμούς και τις απαιτήσεις μιας συγκεκριμένης σχολής. Υπάρχουν ενδείξεις ότι περίπου 5 μεταδιδακτορικές διατριβές και σχεδόν είκοσι διδακτορικές διατριβές έχουν δημοσιευθεί στο PPT, κυρίως από τη Γερμανία, τη Ρωσία, τη Βουλγαρία και την Ουκρανία. Επιπλέον, περίπου 50 πτυχιακές και μεταπτυχιακές διατριβές έχουν γραφτεί για το θέμα^[110].

Οι περισσότερες έρευνες σχετικά με τη ΔΠΤ έχουν επικεντρωθεί στις εφαρμογές της σε ψυχοσωματικούς, ιατρικούς, ψυχιατρικούς, ψυχολογικούς και παιδαγωγικούς τομείς. Αυτή η εστίαση παρέχει μια ματιά στους πιθανούς τομείς της μελλοντικής επιστημονικής έρευνας. Μια ανασκόπηση των θεμάτων που καλύπτονται σε αυτές τις ακαδημαϊκές εργασίες δείχνει ότι η PPT έχει ένα ευρύ φάσμα κλινικών και μη κλινικών εφαρμογών, με ιδιαίτερη προσοχή σε ορισμένα μοντέλα.

Εκτός από την έρευνα για την ψυχοσωματική σε διάφορα συστήματα οργάνων, υπάρχουν επίσης συγκριτικές και διαπολιτισμικές μελέτες. Οι μελέτες αυτές έχουν επικεντρωθεί στις μοναδικές πτυχές της θεραπευτικής σχέσης και στο πώς μπορεί να εφαρμοστεί σε εκπαιδευτικά πλαίσια. Ορισμένες από τις έρευνες έχουν διεξαχθεί στο κοινωνικο-παιδαγωγικό πλαίσιο, αναδεικνύοντας τις δυναμικές εφαρμογές και δυνατότητες της "Θετικής Παιδαγωγικής"^[111].

Δημοσιεύσεις

Οι δημοσιεύσεις για τη θετική ψυχοθεραπεία αποτελούνται από το ευρύτατο υλικό που συνέγραψε ο ιδρυτής της και από το έργο των μαθητών του. Σε αυτές τις επιστημονικές δημοσιεύσεις έχουν προστεθεί και έργα λαϊκής επιστήμης που έχουν δημοσιευτεί σε διάφορα περιοδικά και δεν εμφανίζονται σε καταλόγους επιστημονικής βιβλιογραφίας. Ο Peseschkian έγραψε 29 βιβλία που έχουν μεταφραστεί σε 23 γλώσσες. Το πιο διαδεδομένο βιβλίο του είναι οι *ανατολίτικες ιστορίες ως εργαλεία στη θετική ψυχοθεραπεία: Ο έμπορος και ο παπαγάλος*. Άλλα βασικά βιβλία είναι: *Ψυχοθεραπεία της καθημερινής ζωής*, *Θετική ψυχοθεραπεία*, *Θετική οικογενειακή θεραπεία* και *Θετική ψυχοθεραπεία στην ψυχοσωματική ιατρική*. Στα τελευταία χρόνια της ζωής του, ο Peseschkian δημοσίευσε μια σειρά από βιβλία αυτοβοήθειας αφιερωμένα σε διάφορους τομείς της ζωής.

Ξεκινώντας από την ίδρυση του *Γερμανικού Περιοδικού Θετικής Ψυχοθεραπείας* το 1977, οι συνάδελφοι στη ΔΠΘ ενθαρρύνθηκαν να δημοσιεύουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους και να μοιράζονται τις περιπτώσεις τους. Επιπροσθέτως, οι δημοσιεύσεις της πηγής του Peseschkian άρχισαν να συγκεντρώνουν δευτερογενείς δημοσιεύσεις από τη δεκαετία του 1990. Καθώς τα τελευταία 20 χρόνια δημιουργήθηκαν νέες εθνικές ενώσεις για τη θετική ψυχοθεραπεία σε διάφορες χώρες, περιοδικά της PPT ιδρύθηκαν στη Ρωσία, την Ουκρανία, τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία.

Μερικές από τις κυριότερες δημοσιεύσεις της PPT είναι οι εξής:

- Peseschkian, Nossrat (1987). *Θετική ψυχοθεραπεία - Θεωρία και πρακτική μιας νέας μεθόδου*. Βερολίνο: Springer-Verlag. ISBN 978-0-387-15794-8. (μεταφρασμένο) (πρώτη γερμανική έκδοση 1977)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Οι ανατολίτικες ιστορίες ως τεχνικές στη θετική ψυχοθεραπεία*. Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse. ISBN 978-1524660871. (πρώτη γερμανική έκδοση 1977)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Σε αναζήτηση του νοήματος: Θετική ψυχοθεραπεία βήμα προς βήμα*. Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse. ISBN 978-1524631611. (πρώτη γερμανική έκδοση 1983)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Θετική οικογενειακή θεραπεία: Θετική ψυχοθεραπεία: Εγχειρίδιο θετικής ψυχοθεραπείας για θεραπευτές και οικογένειες*. Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse. ISBN 978-1524662042. (πρώτη γερμανική έκδοση 1980)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Θετική ψυχοσωματική: Κλινικό εγχειρίδιο θετικής ψυχοθεραπείας*. Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse. ISBN 978-1524636616.
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Θετική ψυχοθεραπεία της καθημερινής ζωής: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας για άτομα, ζευγάρια και οικογένειες με 250 ιστορίες περιπτώσεων*. Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse. ISBN 978-1524631437. (πρώτη γερμανική έκδοση 1974)
- Messias, Erick- Peseschkian, Hamid- Cagande, Consuelo, eds. (2020). *Θετική ψυχιατρική, ψυχοθεραπεία και ψυχολογία. Κλινικές εφαρμογές*. Springer Nature Switzerland AG. ISBN 978-3-030-33263-1.

Εφημερίδα PPT

Το *The Global Psychotherapist* (JGP) είναι ένα ψηφιακό περιοδικό που επικεντρώνεται στη θετική ψυχοθεραπεία, ακολουθώντας τις αρχές που καθιέρωσε ο Peseschkian από το 1977. Χρησιμοποιεί ως διεπιστημονική πλατφόρμα για τη δημοσίευση άρθρων που σχετίζονται με την

πρακτική και την αξιοποίηση της ανθρωπιστικής-ψυχοδυναμικής προσέγγισης της θετικής και διαπολιτισμικής ψυχοθεραπείας. Το περιοδικό λειτουργεί σε εξαμηνιαία βάση, εκδίδοντας τεύχη τον Ιανουάριο και τον Ιούλιο. Τα άρθρα που υποβάλλονται στο JGP υποβάλλονται σε αυστηρή διαδικασία διπλής τυφλής αξιολόγησης από ομότιμους, ώστε να διασφαλίζεται η ποιότητα και η ακεραιότητα της δημοσίευσης. Το περιοδικό δέχεται άρθρα στην αγγλική, τη ρωσική και την ουκρανική γλώσσα^[112].

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

Ο *Παγκόσμιος Ψυχοθεραπευτής* ακολουθεί πολιτική ανοικτής πρόσβασης που προωθεί την ελεύθερη διάδοση των επιστημονικών πληροφοριών και ενθαρρύνει την παγκόσμια ανταλλαγή γνώσεων, με απώτερο στόχο την προώθηση της κοινωνικής προόδου. Το περιοδικό πιστεύει ακράδαντα στην παροχή απεριόριστης πρόσβασης στο περιεχόμενό του προς όφελος της ευρύτερης κοινότητας. Οι συγγραφείς έχουν την ελευθερία να επιλέξουν την άδεια με την οποία δημοσιεύεται το έργο τους, διατηρώντας παράλληλα τα πλήρη δικαιώματα επί του περιεχομένου τους.

Επιπλέον, η συντακτική πολιτική του περιοδικού επιτρέπει στους συγγραφείς να καταθέτουν οποιαδήποτε έκδοση των δημοσιευμένων άρθρων τους σε αποθετήριο της επιλογής τους, είτε πρόκειται για ιδρυματικό αποθετήριο είτε για οποιαδήποτε άλλη κατάλληλη πλατφόρμα, χωρίς καμία περίοδο απαγόρευσης. Αυτό διασφαλίζει ότι το ερευνητικό αποτέλεσμα παραμένει προσβάσιμο και άμεσα διαθέσιμο προς όφελος της επιστημονικής κοινότητας^[113].

Αναφορές

1. Theo A. Cope, Θετική ψυχοθεραπεία: "Ας ειπωθεί η αλήθεια". *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; Wiesbaden: Verlag Medical Tribune, 1974.
3. Peseschkian N. *Θετική ψυχοθεραπεία. Theorie und Praxis einer neuen Methode*. Frankfurt: Fischer; 1977.
4. Peseschkian N. *Θετική ψυχοθεραπεία. Θεωρία και πρακτική μιας νέας μεθόδου*. Βερολίνο, Χαϊδελβέργη: Springer-Verlag, 1987. (πρώτη γερμανική έκδοση 1977).
5. Henrichs, C., Hum, G. (2020). Θετική ψυχοθεραπεία και άλλες ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
6. Remmers, A. (2020). Θεωρητικές βάσεις και ρίζες της θετικής ψυχοθεραπείας. 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. Μπαχάου'ι'λάχ. *Συλλογές από τα γραπτά του Μπαχά'ου'ίλα*. Wilmette: 1990

(έκδοση τσέπης, σσ. 259-260).

11. Τα τελευταία χρόνια, ορισμένοι Βορειοαμερικανοί συγγραφείς δημοσίευσαν τις κλινικές εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας και την ονόμασαν Θετική Ψυχοθεραπεία (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. "Κέντρα PPT" (<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). Θετική ψυχοθεραπεία: Αποτελεσματικότητα μιας διεπιστημονικής προσέγγισης. The European Journal of Psychiatry, 13(4), 231-242
<https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
17. "Συνέδρια" (<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.bgb.de/xaver/bgb/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D#bgb1%2F%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D1688224639996).
20. Peseschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining. In: Graf J, (ed). Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH, 2001.
21. Remmers A. Ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για τη σαλουτογένεση και την πρόληψη στην εκπαίδευση, την οργάνωση, τη θεραπεία, την αυτοβοήθεια και την οικογενειακή συμβουλευτική, βασισμένο στη θετική οικογενειακή ψυχοθεραπεία [Πραγματοποιημένα έργα και εμπειρίες στη Βουλγαρία 1992-1994]. 1995.
22. "Μέλη του WAPP" (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
23. "Πρότυπα κατάρτισης" (<https://www.positum.org/training-standards/>).
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
25. "Κέντρα PPT" (<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. Θετική ψυχοθεραπεία. Θεωρία και πρακτική μιας νέας μεθόδου. Βερολίνο, Χαϊδελβέργη: Springer-Verlag, 1987. (πρώτη γερμανική έκδοση 1977).
28. Peseschkian, H. (2023). Θετική ψυχοθεραπεία: Βασικές αρχές. Current Psychiatry, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Peseschkian, H. (2023). Θετική ψυχοθεραπεία: Βασικές αρχές. Current Psychiatry, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. Frank JD. Πειθώ και θεραπεία: μια συγκριτική μελέτη της ψυχοθεραπείας. Βαλτιμόρη: Hopkins Univ.

31. Lapworth P, Sills C. Ολοκλήρωση στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία. Λος Άντζελες: SAGE; 2010.
32. Norcross JC, Goldfried MR. Εγχειρίδιο ολοκλήρωσης της ψυχοθεραπείας. New York: New York: Oxford University Press, 2003.
33. Peseschkian N. Θετική ψυχοθεραπεία. Θεωρία και πρακτική μιας νέας μεθόδου. Βερολίνο, Χαϊδελβέργη: Springer-Verlag, 1987. (πρώτη γερμανική έκδοση 1977).
34. Maslow AH. Κίνητρα και προσωπικότητα. Νέα Υόρκη: Harper & Row, 1954.
35. Ο Nossrat Peseschkian αναφέρει τον όρο "θετική ψυχολογία" στο βιβλίο του για τη θετική ψυχοθεραπεία το 1987, σελ. 389, χωρίς όμως να προχωρήσει περαιτέρω.
36. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag, 2003/2006.
37. Kirillov, I. (2020). Θετική ψυχοσωματική. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
38. Στη γερμανική γλώσσα, υπάρχει μια πολύ ακριβής λέξη για την κοσμοθεωρία, τη φιλοσοφία της ζωής ή την εικόνα ή την αντίληψη των ανθρώπων: Menschenbild. Η έννοια αυτή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη φιλοσοφία, την ιατρική και την ψυχοθεραπεία.
39. Peseschkian H, Peseschkian N. Der Mensch ist seinem Wesen nach gut. Die Notwendigkeit eines positive Menschenbildes für Priester und Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften. In: Paris W, Ausserer O (eds.). Glaube und Medizin. Meran: Alfred und Söhne, 1993.
40. Kirillov, I. (2020). Θετική ψυχοσωματική. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
41. Abebe, S. W. (2020). Η θετική ερμηνεία ως εργαλείο στην ψυχοθεραπεία. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 417-422), Springer, Cham (Switzerland).
42. Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psichoterapii (Βασικές αρχές της θετικής ψυχοθεραπείας). Archangelsk: 1993. (στα ρωσικά).
43. Peseschkian H, Remmers A (2013): Remesmers: Positive Psychotherapie: Positive Psychotherapie. In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München.
44. Kirillov, I., Efremova, P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). Οι πρωτογενείς ικανότητες ως παράγοντας πρόβλεψης του αντιλαμβανόμενου στρες, του άγχους και της κατάθλιψης στην πανδημική κρίση του Covid-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): Remesmers: Positive Psychotherapie: Positive Psychotherapie. In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München
47. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). Δυνατότητες της θετικής ψυχοθεραπείας στη διαμόρφωση της ανθεκτικότητας. The Global Psychotherapist, 1(2), 22-26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>.
48. Remmers, A. (2020). Θεωρητικές βάσεις και ρίζες της θετικής ψυχοθεραπείας. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
49. Remmers, A. (2020). Θεωρητικές βάσεις και ρίζες της θετικής ψυχοθεραπείας. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy

- and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
50. Henrichs, C. (2012). Η ψυχοδυναμική θετική ψυχοθεραπεία δίνει έμφαση στην επίδραση της κουλτούρας στην εποχή της παγκοσμιοποίησης. *Psychology*, 3(12A), 1148-1152.
 51. Peseschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining. In: Graf J, (ed). *Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare)*. Bonn: Gerhard May Verlags GmbH, 2001.
 52. Moghaddam FM, Harre R. Είναι όμως επιστήμη; Παραδοσιακές και εναλλακτικές προσεγγίσεις στη μελέτη της κοινωνικής συμπεριφοράς. *Παγκόσμια Ψυχολογία*. 1995;1(4):47-78.
 53. Badecka, P. (2023). Οι δυνατότητες της διαπολιτισμικής θετικής ψυχοθεραπείας για την υποστήριξη της ανάπτυξης της μετατραυματικής ανάπτυξης (PTG). *The Global Psychotherapist*, 3(1), 98- 103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>.
 54. Cesko, E., Sinici, E. (2020). Θετική ψυχοθεραπεία σε διαφορετικές κουλτούρες. In: 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. Η ψυχιατρική συνέντευξη. 2η έκδοση. 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: Heidelberg: Springer; 2000.
 58. Lambert NJ. Έρευνα για τα αποτελέσματα της ψυχοθεραπείας: επιπτώσεις για τους ολοκληρωτικούς και εκλεκτικούς θεραπευτές. In: Goldfried M, Norcross JC, επιμελητές: Goldfried M, Norcross JC. *Handbook of psychotherapy integration*. Νέα Υόρκη: Basic Books, 1992.
 59. Lambert NJ. Έρευνα για τα αποτελέσματα της ψυχοθεραπείας: επιπτώσεις για τους ολοκληρωτικούς και εκλεκτικούς θεραπευτές. In: Goldfried M, Norcross JC, επιμελητές: Goldfried M, Norcross JC. *Handbook of psychotherapy integration*. Νέα Υόρκη: Basic Books, 1992.
 60. Snyder C. R. *Handbook of hope: theory, measures & applications*. San Diego: 2000: Academic Press, 2000.
 61. Frank J. D. *Πειθώ και θεραπεία: μια συγκριτική μελέτη της ψυχοθεραπείας*. Βαλτιμόρη: Hopkins Univ.
 62. Peseschkian H. *Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (Ψυχοκοινωνικές πτυχές της κήλης οσφυϊκού δίσκου)*. Διδακτορική ιατρική διατριβή. Πανεπιστήμιο του Mainz, Ιατρική Σχολή, 1988.
 63. Remmers, A., Peseschkian, H. (2020). Η πρώτη συνέντευξη στη θετική ψυχοθεραπεία. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 309-330), Springer, Cham (Switzerland).
 64. Peseschkian, H., Remmers, A. (2020). Ισορροπία ζωής στη θετική ψυχοθεραπεία. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 91-102), Springer, Cham (Switzerland).
 65. Cesco, E. (2023). Τέσσερις πτυχές της ποιότητας ζωής, το μοντέλο ισορροπίας και οι σεξουαλικές διαταραχές. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 104-114. <https://doi.org/10.52982/lkj188>.
 66. Peseschkian, N. Θετική ψυχοθεραπεία της καθημερινής ζωής: Α πρακτικός οδηγός.

- Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse, 2016. (πρώτη γερμανική έκδοση το 1974)
67. Goncharov, M. (2020). Μοντέλο σύγκρουσης της θετικής ψυχοθεραπείας. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 331-348), Springer, Cham (Switzerland).
68. Peseschkian N. *Θετική ψυχοθεραπεία. Θεωρία και πρακτική μιας νέας μεθόδου*. Βερολίνο, Χαϊδελβέργη: Springer-Verlag, 1987. (πρώτη γερμανική έκδοση 1977).
69. Battegay R. In: Jork K, Peseschkian N, editors. *Salutogenese und Positive Psychotherapie*. Bern: Huber, 2006.
70. Peseschkian, N. *Θετική ψυχοθεραπεία της καθημερινής ζωής: Α πρακτικός οδηγός*. Bloomington, ΗΠΑ: AuthorHouse, 2016. (πρώτη γερμανική έκδοση το 1974)
71. Lytvynenko, O., Zlatova, L., Karikash, V., Zhumatii, T. (2020). Χρήση ιστοριών, ανέκδοτων και χιούμορ στη θετική ψυχοθεραπεία. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 349-358), Springer, Cham (Switzerland).
72. Remmers, A. (2022). Πώς λειτουργούν οι παραδοσιακές ιστορίες στη διαδικασία επίλυσης ασυνείδητων, διαπροσωπικών και πολιτισμικών συγκρούσεων; Μια συμβολή στην αφηγηματική ηθική. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 77-85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
73. Peseschkian N. *Θετική ψυχοθεραπεία. Θεωρία και πρακτική μιας νέας μεθόδου*. Βερολίνο, Χαϊδελβέργη: Springer-Verlag, 1987. (πρώτη γερμανική έκδοση 1977).
74. Eryilmaz, A. (2023). Η μέθοδος επίλυσης της πραγματικής σύγκρουσης σε πέντε στάδια και με πέντε ικανότητες με βάση τη θετική ψυχοθεραπεία: Η μέθοδος TRUST-PHAL. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 15-24. <https://doi.org/10.52982/lkj177>.
75. Remmers, A. (2023). Μεταβίβαση και αντιμεταβίβαση. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 75-79. <https://doi.org/10.52982/lkj183>.
76. Henrichs, C., Hum, G. (2020). Θετική ψυχοθεραπεία και άλλες ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
77. Kirillov, I. (2023). Κριτήρια αξιολόγησης της ψυχοσωματικής πρακτικής. *The Global Psychotherapist*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>.
78. Remmers A. Ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για τη σαλουτογένεση και την πρόληψη στην εκπαίδευση, την οργάνωση, τη θεραπεία, την αυτοβοήθεια και την οικογενειακή συμβουλευτική, βασισμένο στη θετική οικογενειακή ψυχοθεραπεία [Πραγματοποιημένα έργα και εμπειρίες στη Βουλγαρία 1992-1994]. 1995.
79. Cope TA. Η θεωρία της Θετικής Ψυχοθεραπείας για την ικανότητα γνώσης ως εξήγηση ασυνείδητου περιεχομένου. *J Relig Health*. 2007;48(1):79-89.
80. Peseschkian H. *Osnovy pozitivnoy psichoterapii (Βασικές αρχές της θετικής ψυχοθεραπείας)*. Archangelsk: 1993. [στα ρωσικά].
81. Syrous S. *Θετική και διαπολιτισμική ψυχοθεραπεία. Nossrat Peseschkian-η ζωή και το έργο του*. In: Leeming DA, editor. *Εγκυκλοπαίδεια της ψυχολογίας και της θρησκείας*. 2η έκδοση. Νέα Υόρκη: Springer; 2014.
82. Remmers A. Ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για τη σαλουτογένεση και την πρόληψη στην εκπαίδευση, την οργάνωση, τη θεραπεία, την αυτοβοήθεια και την οικογενειακή συμβουλευτική, βασισμένο στη θετική οικογενειακή ψυχοθεραπεία [Πραγματοποιημένα έργα και εμπειρίες στη Βουλγαρία 1992-1994]. 1995.
83. Peseschkian N, Peseschkian N, Peseschkian H. *Lebensfreude statt Stress*. 2η έκδοση. Στουτγάρδη: TRIAS, 2009.
84. Seiwert L. *Εξισορροπήστε τη ζωή σας. Die Kunst, sich selbst zu führen*. München: Piper;

2010.

85. Peseschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining. In: Graf J, (ed). Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH, 2001.
86. Пеев И. [Peev, I.]. Позитивната психотерапия in модерната армия и общество. Военно издателство, София (Θετική ψυχοθεραπεία στο στρατό και την κοινωνία). Sofia: Voenno Izdatelstvo, 2002. [στα βουλγαρικά].
87. Boessmann U, Peseschkian N. Positive Ordnungstherapie. Στουτγάρδη: Hippokrates, 1995.
88. Hübner G. Επαγγελματική εξουθένωση. Lenzkirch: Lenzkircher Verlagsbuchhandel, 2009.
89. Kirillov I.O. Supervision in positive psychotherapy (Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή). Αγία Πετρούπολη: Bekhterev Federal Neuropsychiatric Research Institute; 2002. [Στα ρωσικά].
90. Kravchenko, Y. (2020). Θετική ψυχοθεραπεία στην οργανωτική και ηγετική καθοδήγηση. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 253-276), Springer, Cham (Switzerland).
91. Sinici, E. (2020). Θετική οικογενειακή και συζυγική θεραπεία. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 218-228), Springer, Cham (Switzerland).
92. Peseschkian N. Θετική οικογενειακή θεραπεία. Η οικογένεια ως θεραπευτής. Βερολίνο, Χαϊδελβέργη: Springer; 1986. (πρώτη γερμανική έκδοση το 1980, τελευταία αγγλική έκδοση το 2016 από την 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). Το ενοποιητικό μοντέλο της αναστοχαστικής ομαδικής εποπτείας στη θετική ψυχοθεραπεία. The Global Psychotherapist, 3(1), 80-86. <https://doi.org/10.52982/ikj184>.
96. Frolov, P. (2020). Εποπτεία στη θετική ψυχοθεραπεία. 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-Organizations.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-Organizations.pdf>
100. "Παγκόσμιο Συνέδριο" (<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. "Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (στα γερμανικά).
102. "Θετική ψυχοθεραπεία" (<http://www.positum.org>).
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) Αρχαιοθετημένο (<https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content/s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) 2016-03-07 at the [Wayback Machine](#) Ευρωπαϊκή Ένωση Ψυχοθεραπείας.
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. Θετική ψυχοθεραπεία: αποτελεσματικότητα μιας διεπιστημονικής προσέγγισης. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
107. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Θετική ψυχοθεραπεία: αποτελεσματικότητα μιας διεπιστημονικής προσέγγισης. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
108. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Θετική ψυχοθεραπεία: αποτελεσματικότητα μιας διεπιστημονικής προσέγγισης. Eur J Psychiatry. 1999;13(4):231-41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. "Library | Publications on Positive Psychotherapy" (<https://www.positum.org/positive-psychotherapy-publications/>).
111. Remmers A. Ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για τη σαλουτογένεση και την πρόληψη στην εκπαίδευση, την οργάνωση, τη θεραπεία, την αυτοβοήθεια και την οικογενειακή συμβουλευτική, βασισμένο στη θετική οικογενειακή ψυχοθεραπεία [Πραγματοποιημένα έργα και εμπειρίες στη Βουλγαρία 1992-1994]. 1995.
112. "Πρόσκληση υποβολής εργασιών - έως τις 10 Μαΐου 2023" (<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-JOURNAL.pdf>

Εξωτερικοί σύνδεσμοι

- [Παγκόσμια Ένωση για τη Θετική και Διαπολιτισμική Ψυχοθεραπεία \(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/) Πληροφορίες για τη Διεθνή Ακαδημία (<http://www.peseschkian-stiftung.de/>)
- [Wiesbadener Akademie für Psychotherapie \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
- [Κέντρα Θετικής Ψυχοθεραπείας παγκοσμίως \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
- ["The Global Psychotherapist" - περιοδικό για τη θετική και διαπολιτισμική ψυχοθεραπεία \(https://www.positum.org/ppt-journal/\)](https://www.positum.org/ppt-journal/)

Ανακτήθηκε από το "https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive_psychotherapy&oldid=1198178656"

■