

# Pozitívna psychoterapia

**Pozitívna psychoterapia (PPT)** podľa Peseschkiana, od roku 1977) je psychoterapeutická metóda, ktorú vyvinul psychiater a psychoterapeut Nossrat Peseschkian so svojimi spolupracovníkmi v Nemecku od roku 1968. PPT je formou humanistickej psychodynamickkej psychoterapie a vychádza z pozitívneho poňatia ľudskej prirodzenosti. Je to integračná metóda, ktorá zahŕňa humanistické, systémové, psychodynamické a kognitívno-behaviorálne prvky. Od roku 2014 sú centrá a výcvik k dispozícii v dvadsiatich krajinách. Nemala by sa zamieňať s pozitívnou psychológiou<sup>[1]</sup>.



Obrázok 1. Pozitívna a transkulturná psychoterapia (PPT podľa N. Peseschkiana od roku 1977)

## Popis

Pozitívna psychoterapia (PPT) je terapeutický prístup, ktorý v 70. a 80. rokoch 20. storočia vyvinul Nossrat Peseschkian<sup>[2][3][4]</sup>.

Pôvodne bola známa ako "diferenciálna analýza", neskôr bola premenovaná na pozitívnu psychoterapiu, keď Peseschkian v roku 1977 publikoval svoju prácu, ktorá bola následne v roku 1987 preložená do angličtiny. Pojem "*pozitívny*" alebo "*pozitívus*" (z latinčiny) v PPT odkazuje na skutočné, reálne a konkrétne aspekty ľudských skúseností.

Hlavným cieľom pozitívnej psychoterapie a jej odborníkov je pomôcť pacientom a klientom rozpoznať a rozvíjať ich schopnosti, silné stránky, zdroje a potenciál. Tento prístup kombinuje prvky z rôznych spôsobov psychoterapie vrátane

- humanistický pohľad na ľudskú prirodzenosť a terapeutické spojenectvo,
- psychodynamické chápanie duševných a psychosomatických porúch,
- systémový prístup, ktorý zohľadňuje rodinu, kultúru, prácu a životné prostredie, ako aj praktický, svojpomocný a
- cieľovo orientovaný päťkrokový terapeutický proces, ktorý integruje techniky rôznych terapeutických metód<sup>[5]</sup>.

PPT je charakteristická svojím prístupom zameraným na konflikt a zdroje, ktorý čerpá vplyv z transkulturných pozorovaní vo viac ako dvadsiatich rôznych kultúrach-PPT sa nachádza medzi manuálovou kognitívno-behaviorálnou terapiou a procesne orientovanou analytickou psychoterapiou a využíva pološtruktúrovaný prístup k diagnostike, liečbe, postterapeutickej svojpomoci a tréningu.

## O zakladateľovi

Nossrat Peseschkian, zakladateľ pozitívnej psychoterapie, bol nemecký psychiater, neurológ, psychoterapeut a špecialista na psychosomatickú medicínu iránskeho pôvodu. Koncom 60. a začiatkom 70. rokov 20. storočia čerpal inšpiráciu z rôznych zdrojov:

- Prevládajúci duch tej doby, ktorý dal vzniknúť humanistickej psychológii a jej následným pokrokom.
- Osobné kontakty s významnými a vplyvnými psychoterapeutmi a psychiatrami, ako

sú Viktor Frankl, Jacob L. Moreno a Heinrich Meng.

- Humanistické a integračné princípy a hodnoty bahájskej viery.
- Snaha o integratívny prístup, najmä kvôli negatívnym skúsenostiam s konfliktami medzi psychoanalytickými a behaviorálnymi terapeutmi v Nemecku v tomto období.
- Rozsiahle transkultúrne pozorovania, ktoré sú motivované snahou o kultúrne citlivú metodiku.

Peseschkian je spätý s vývojom tohto prístupu, keďže jeho životný príbeh a osobnosť výrazne ovplyvnili jeho vznik. Peseschkiana jeho životopisec označil za "pútnika medzi dvoma svetmi" ([7]); jeho životopis mal podtitul *Východ a Západ*.

Podľa Peseschkiana bol vývoj pozitívnej psychoterapie motivovaný jeho skúsenosťou Iránca žijúceho v Európe od roku 1954. Vďaka nej si veľmi dobre uvedomil rozdiely v správaní, zvykoch a postojoch medzi kultúrami.

Toto uvedomenie sa začalo v detstve, keď pozoroval, ako sa jeho náboženské zvyky líšia od zvykov jeho moslimských, kresťanských a židovských spolužiakov a učiteľov Jeho skúsenosti ho viedli k tomu, aby sa zamyslel nad vzťahmi medzi rôznymi náboženstvami a ľuďmi a aby pochopil, že postoje vychádzajú zo svetonázorov a rodinných koncepcií. Počas svojej špecializácie bol Peseschkian svedkom konfrontácií medzi rôznymi psychiatrickými, neurologickými a psychoterapeutickými metódami - skúsenosti, ktoré ho naučili, aké dôležité je zbaviť sa predsudkov<sup>[8]</sup>.



Obrázok 2. Dr. Nossrat Peseschkian

Pozitívna psychoterapia vychádza zo základov humanistickej psychológie a psychoterapie, ktoré položili Kurt Goldstein, Abraham Maslow a Carl Rogers. Silný vplyv psychoanalýzy a jej následného vývoja, vrátane neofreudovských, psychosomatických a na zameranie orientovaných prístupov, ako je Bálintov, tiež formoval Peseschkianovu perspektívu. V reakcii na tieto rozdelenia sa usiloval vytvoriť metateóriu, ktorá by mohla preklenúť rozdiely medzi nimi. Zároveň určité princípy bahájskej viery fascinovali a inšpirovali Peseschkiana po celý jeho život. Tieto princípy zahŕňali harmóniu medzi vedou a náboženstvom, bahájsku koncepciu človeka ako "bane bohatej na drahokamy nevyčísliteľnej hodnoty"<sup>[10]</sup> a víziu globálnej spoločnosti zahŕňajúcej kultúrnu rozmanitosť. Tieto zásady zohrali významnú úlohu pri formovaní jeho diela a filozofického pohľadu.

Rozvoj pozitívnej psychoterapie možno pripísať viacerým faktorom, ktoré časom prispeli k jej rozvoju. K týmto faktorom patria poznatky získané z neustáleho medicínskeho vzdelávania, skúsenosti získané pri práci s pacientmi v psychoterapeutickej a psychosomatickej praxi, interakcie s jednotlivcami z rôznych kultúr, náboženstiev a hodnotových systémov, ako aj rozmanitá a pestrá povaha psychoterapeutických metód. Tieto kumulatívne skúsenosti vyvrcholili v roku 1969 vytvorením "diferenciálnej analýzy", ktorá následne prešla zdokonalením a v roku 1977 vznikla ako pozitívna psychoterapia. Názvy prvých kníh, ktorých autorom bol Peseschkian, ako napríklad *Psychoterapia každodenného života* (1974) a *"In Search of Meaning"* (1983), odrážajú vplyv psychoanalýzy a existenciálnych psychoterapeutických škôl na vývoj pozitívnej psychoterapie<sup>[11]</sup>. okrem toho titul *Pozitívna rodina*

*Therapy* (1980) zdôrazňuje jej paralelný rast so systémovou rodinnou terapiou v 70. rokoch 20. storočia. Peseschkian je celkovo autorom 29 kníh a mnohých článkov o tomto prístupe,

čím prispel k jeho rozsiahlej literatúre a rozšíreniu.

## Vývoj a história

---

### 1970-1980s

Sedemdesiate roky 20. storočia znamenali dôležité obdobie vo vývoji a akceptácii pozitívnej psychoterapie, ako ju poznáme dnes. Bolo to prelomové obdobie, keď PPT získala širšie uznanie v oblasti psychoterapie. V tomto období sa začali formovať základné princípy PPT, ktoré sa uplatňovali pri liečbe mnohých pacientov a ich rodín. Tieto princípy boli tiež podrobené testovaniu a boli prezentované na medzinárodných prednáškach v Nemecku aj mimo neho. V tomto významnom období boli vydané štyri z piatich základných kníh PPT. Medzi tieto knihy patria *Psychoterapia každodenného života* (pôvodne vydaná pod názvom *Schatten auf der Sonnenuhr* v roku 1974), *Pozitívna psychoterapia* (pôvodne vydaná v nemčine v roku 1977), *Orientálne príbehy v pozitívnej psychoterapii* (pôvodne vydaná v nemčine v roku 1979) a *Pozitívna rodinná terapia* (pôvodne vydaná v nemčine v roku 1980). Okrem toho v 70. rokoch vznikli prvé postgraduálne školenia v oblasti PPT, pričom v roku 1974 bola založená vzdelávacia organizácia, ktorá sa neskôr stala predchodkyňou Wiesbadenskej akadémie pre psychoterapiu (WIAP). Lekárska komora spolkovej krajiny Hesensko uznala túto výcvikovú organizáciu v roku 1979 pre výcvik psychoterapeutických rezidentov. Okrem toho bola v roku 1977 založená Nemecká asociácia pozitívnej psychoterapie, ktorá sa stala prvou národnou asociáciou pozitívnej psychoterapie na svete.

V priebehu 80. rokov sa PPT neustále vyvíjala, čo viedlo k vydaniu ďalších kníh, ako napríklad *In Search of Meaning* (pôvodne vydaná v nemčine v roku 1983 a neskôr preložená do angličtiny v roku 1985). Spolupráca s mladými kolegami ďalej prispela k systematizácii metódy PPT. Významným medzníkom v tomto období bolo dokončenie dizertačnej práce Hamida Peseschkiana<sup>[12]</sup> v roku 1988, ktorá predstavovala prvú dizertačnú prácu zameranú výlučne na PPT. V rámci tejto dizertačnej práce sa dosiahol významný pokrok v štruktúrovaní prvého rozhovoru v PPT. Bol zavedený dotazník špeciálne navrhnutý pre tento prvý rozhovor a následne podrobený psychodynamickému štúdiu. V roku 1988 bol tento dotazník pre prvý rozhovor spolu s dotazníkom WIPPF<sup>[13]</sup> (dotazník v PPT) uverejnený s menšími úpravami. Tento predchodca neskoršieho pološtruktúrovaného psychodynamického prvého rozhovoru bol jedným z prvých príkladov v rámci psychodynamickkej psychoterapie.

V 80. rokoch Peseschkian veľa cestoval, aby viedol semináre PPT v rozvojových krajinách Ázie a Latinskej Ameriky. V tomto období boli do angličtiny preložené dôležité diela PPT. Peseschkian viedol aj semináre o manažérskom vzdelávaní a koučovaní, čím vyvolal záujem o uplatnenie PPT v týchto oblastiach.

### 1990-2010

V tomto období Peseschkian vydal svoje posledné základné dielo *Psychosomatika a pozitívna psychoterapia* v roku 1991 (nemecká verzia) a neskôr v roku 2013 ho preložil do angličtiny. Táto kniha predstavila štruktúrovaný a psychodynamický prístup k liečbe rôznych psychických a fyzických porúch.

Politické zmeny v strednej a východnej Európe v 90. rokoch výrazne urýchlili medzinárodnú expanziu PPT, ktorá sa začala už v 80. rokoch. PPT sa stretla so značným záujmom o tieto kultúry, ktoré mali jedinečné psychologické postavenie medzi východnými a západnými kultúrami. Východoeurópski kolegovia, známi svojimi organizovanými pracovnými metódami

a túžbou po vedomostiach, zohrali kľúčovú úlohu pri systematizácii seminárov PPT mimo Nemecka. Do roku 1990 bolo na celom svete zriadených viac ako 30 centier, počnúc prvým centrom v ruskej Kazani. Prvé národné asociácie pre pozitívnu psychoterapiu vznikli v Bulharsku (1993), Rumunsku (2004) a Rusku.<sup>14</sup> Internacionalizácia PPT pokračovala právnou registráciou Medzinárodného centra pre pozitívnu psychoterapiu v roku 1996 ako mimovládnej organizácie v Nemecku, ktorá sa neskôr vyvinula na Svetovú asociáciu pre pozitívnu a transkultúrnu psychoterapiu (WAPP). Tento vývoj sa zhodoval so vznikom Európskej asociácie psychoterapie (EAP) vo Viedni v roku 1990, ktorá stanovila profesionálne a právne normy pre psychoterapiu. Zástupcovia pozitívnej psychoterapie sa aktívne zapájali do činnosti EAP od jej vzniku.

V nemecky hovoriacich krajinách vyvolala diskusiu o účinnosti rôznych psychoterapeutických metód publikácia Klause Graweho<sup>[15]</sup> z roku 1994 a následná diskusia okolo zákonov o psychoterapii. V reakcii na to Peseschkian a jeho kolegovia uskutočnili rozsiahlu *Štúdiu účinnosti pozitívnej psychoterapie*,<sup>[16]</sup> ktorá v roku 1997 získala Cenu Richarda Mertena. Táto štúdia poskytla empirické dôkazy o praktickej účinnosti PPT a zosúladiť sa s rastúcim dôrazom na postupy založené na dôkazoch v psychoterapii.

V roku 1999 bol uverejnený medzinárodný vzdelávací program pre pokročilé štúdium PPT, ktorý vychádza zo skúseností z rôznych krajín. V roku 2000 sa začal každoročný medzinárodný výcvik školiteľov v pozitívnej psychoterapii.<sup>17</sup> Rozšírenie PPT<sup>sa</sup> formalizovalo v Nemecku, keď Wiesbadenská akadémia pre psychoterapiu (WIAP)<sup>[18]</sup> získala vládne uznanie pre postgraduálne rezidenčné vzdelávanie psychológov v psychodynamicknej psychoterapii a pedagógov a sociálnych pracovníkov v psychoterapii detí a mládeže. Nemecký zákon pre psychoterapeutov<sup>[19]</sup> z roku 1998 podnietil ďalší rozvoj študijných programov a systematizáciu základného aj ďalšieho vzdelávania PPT, čím sa jeho vplyv rozšíril aj mimo Nemecka. V priebehu rokov viedli semináre základnej úrovne, ktoré sa konali vo východnej Európe, k vzniku nových koncepcií. PPT prekročila svoj pôvodný medicínsky kontext a našla uplatnenie v rôznych oblastiach vrátane školského a univerzitného vzdelávania, manažérskeho tréningu a koučingu.<sup>20</sup><sup>[21]</sup> Prvý svetový kongres PPT sa konal v roku 1997 v ruskom Petrohrade a odvtedy sa koná každé 3 - 4 roky. V roku 2005 bol na univerzite UTEPSA v Santa Cruz v Bolívii ukončený prvý postgraduálny program ponúkajúci magisterský titul v oblasti PPT. Nadáciu Prof.-Peschkian, známu aj ako Medzinárodná akadémia pozitívnej a transkultúrnej psychoterapie (IAPP), založili Manije a Nossrat Peseschkianovci v roku 2005. Umožňuje medzinárodné iniciatívy a dohliada na správu Medzinárodného archívu pozitívnej psychoterapie.

## Od roku 2010

Odchodom zakladateľa PPT Nossrata Peseschkiana v roku 2010 vstúpila komunita PPT do novej fázy.

Svetová asociácia pre pozitívnu a transkultúrnu psychoterapiu (WAPP) je celosvetovou zastrešujúcou organizáciou pre pozitívnu psychoterapiu. WAPP bola založená v roku 1996 ako Medzinárodné centrum pre pozitívnu psychoterapiu a združuje jednotlivých členov, národné asociácie, výcvikové inštitúty, centrá a zastupiteľstvá na národnej a regionálnej úrovni. Jej hlavným cieľom je poskytovať podporu svojim členom a jednotlivcom, ktorí majú záujem o štúdium, praktizovanie a propagáciu pozitívnej psychoterapie. WAPP je registrovaná ako nezisková organizácia vo Wiesbadene v Nemecku a v roku 2023 sa môže pochváliť viac ako 2 200 individuálnymi členmi v 50 krajinách<sup>[22]</sup>.

Pozitívna psychoterapia je oficiálne uznanou metódou Európskej asociácie pre psychoterapiu

(EAP). Európska federácia centier pre pozitívnu psychoterapiu (EFCPP) je organizácia, ktorá pôsobí v celej Európe a slúži ako celoeurópska organizácia (EWO), celoeurópska akreditačná (EWAO) a Európsky akreditovaný inštitút pre psychoterapeutický výcvik (EAPTI) prostredníctvom IAPP-Academy, ktorý je pridružený k EAP. Ašpirujúci psychoterapeuti môžu získať Európsky certifikát psychoterapie (ECP) v pozitívnej psychoterapii absolvovaním výcviku v EFCPP<sup>[23]</sup>.

Pozitívna psychoterapia je registrovaná ochranná známka v Spojených štátoch amerických (registrácia č. 6 082 225)<sup>[24]</sup> a v roku 2016 bola pozitívna psychoterapia oficiálne zaregistrovaná v Európskej únii aj vo Švajčiarsku.

Od roku 2023 boli založené národné združenia PPT v Bulharsku, Gruzínsku, Nemecku, Rumunsku, Kosove, na Ukrajine a v Etiópii. Okrem toho sa PPT aktívne propaguje prostredníctvom miestnych alebo regionálnych školiacich centier v Arménsku, Rakúsku, Bielorusku, Bulharsku, Číne, na Cypre, v Gruzínsku, Nemecku, Kosove, Lotyšsku, Severnom Macedónsku, Poľsku, Rumunsku, Rusku, Turecku, na Ukrajine a v Spojenom kráľovstve. Seminára a prednášky o PPT sa dostali do viac ako 80 krajín sveta. PPT je v súčasnosti zaradená do učebných osnov psychologických a psychoterapeutických programov na univerzitách v Bulharsku, Rusku, na Ukrajine a v Turecku.

## Teória

---

### Hlavné charakteristiky

Základy PPT vychádzajú z vedeckých teórií, ktoré možno nájsť aj v iných terapiách. Peseschkianova metóda však spája prvky psychodynamických a humanistických psychoterapeutických teórií a postupov, čím vytvára transkulturný psychoterapeutický prístup. PPT tiež uplatňuje integratívny prístup, ktorý zohľadňuje individuálne potreby klienta, salutogenetické princípy, rodinnú terapiu a svojpomocné nástroje<sup>[26]</sup>.

Hlavné charakteristiky metódy PPT:

- Integratívna psychoterapeutická
- metóda Humanistická
- psychodynamická metóda Súdržný,
- integrovaný terapeutický systém
- Krátkodobá metóda zameraná na konflikt Kultúrne citlivá metóda
- Používanie príbehov, anekdot a múdrostí Inovatívne intervencie a techniky
- Uplatnenie v psychoterapii, iných medicínskych odboroch, poradenstve, vzdelávaní, prevencii, manažmente a školeniach.

### Hlavné zásady

Tri hlavné princípy alebo piliere pozitívnej psychoterapie sú:<sup>[27]</sup>

- Princíp nádeje
-

Princíp rovnováhy

- Zásada konzultácie

**Princíp nádeje** naznačuje, že terapeuti sa snažia pomôcť pacientom pochopiť a vnímať zmysel a účel ich poruchy alebo konfliktu. Následne sa porucha prerámčuje "pozitívnym" spôsobom, čo vedie k pozitívnym interpretáciám. Tu je niekoľko príkladov:

- Porucha spánku sa chápe ako schopnosť zostať bdely a zvládnuť situáciu s obmedzeným spánkom.
- Depresia sa považuje za schopnosť hlboko prežívať a vyjadrovať emócie v reakcii na konflikty.
- Schizofrénia sa považuje za schopnosť existovať súčasne v dvoch svetoch alebo v ríši živých fantázií.

Prijatím tejto optimistickej perspektívy je možné zmeniť pohľad nielen na pacienta, ale aj na jeho okolie. Choroby teda plnia symbolickú funkciu, ktorú si terapeut aj pacient musia uvedomiť. Pacient sa naučí, že symptómy a sťažnosti choroby pôsobia ako signály na obnovenie rovnováhy štyroch dimenzií jeho života.

**Princíp rovnováhy** uznáva, že napriek sociálnym a kultúrnym rozdielom sa všetci jednotlivci pri riešení svojich problémov spoliehajú na spoločné mechanizmy zvládania. Nossrat Peseschkian v spojení s modelom rovnováhy pozitívnej psychoterapie vyvinul dynamický a moderný prístup k riešeniu konfliktov v rôznych kultúrach. Tento model zdôrazňuje štyri základné aspekty života:

- Telo/zdravie - psychosomatické problémy.
- Úspech/Práca - faktory prispievajúce k stresu.
- Kontakty/vzťahy - potenciálne spúšťače depresie.
- Budúcnosť/Fantázia/Smysel života - obavy a fóbie.

Hoci tieto štyri oblasti sú vlastné všetkým ľuďom, západné spoločnosti majú tendenciu uprednostňovať oblasti fyzickej pohody a profesionálneho úspechu, zatiaľ čo východná pologuľa kladie väčší dôraz na medziľudské vzťahy, predstavivosť a aspirácie do budúcnosti (transkultúrny aspekt pozitívnej psychoterapie). Je známe, že nedostatočný kontakt a nedostatok predstavivosti prispievajú k rôznym psychosomatickým ochoreniam.

Každý jednotlivec si vytvorí vlastné preferencie zvládania konfliktov. Ak však dominuje jeden konkrétny spôsob riešenia konfliktov, ostatné spôsoby môžu byť zatienené. Obsah konfliktov, ako je dochvilnosť, poriadkumilovnosť, zdvorilosť, dôvera, čas a trpezlivosť, sa kategorizuje ako primárna a sekundárna schopnosť, postavená na základnej schopnosti lásky a poznania. Toto možno považovať za obsahovú diferenciaciu Freudovho klasického modelu id, ega a superega.

**Princíp konzultácie** predstavuje koncept piatich fáz terapie a svojpomoci, ktoré sú v pozitívnej psychoterapii úzko prepojené. V týchto štádiách sú pacient aj jeho rodina spoločne informovaní o chorobe a individuálnom riešení tejto choroby. Týchto päť štádií je nasledujúcich:

1. *Pozorovanie a odstup*: Táto fáza zahŕňa vnímanie a vyjadrovanie túžob a problémov pri zachovaní určitej úrovne emocionálneho odstupu.
2. *Inventarizácia*: Kognitívne schopnosti sa prejavujú, keď pacient uvažuje o významných životných udalostiach, ktoré sa stali za posledných 5 až 10 rokov.
3. *Situačné povzbudenie*: V tejto fáze sa pozornosť sústreďuje na svojpomoc a aktiváciu vnútorných zdrojov. Pacient je povzbudzovaný, aby pri riešení konfliktov čerpal z

predchádzajúcich úspechov.

4. **Verbalizácia:** Dôraz sa kladie na komunikačné schopnosti pacienta, ktoré mu umožňujú vyjadriť a vyjadriť nevyriešené konflikty a problémy súvisiace so štyrmi dimenziami života.
5. **Rozšírenie cieľov:** Táto fáza má za cieľ podporiť orientáciu na budúcnosť v živote po vyriešení problémov. Pacientovi sa kladú otázky typu: "Čo by ste chceli robiť, keď budú všetky problémy vyriešené? Aké sú vaše ciele na nasledujúcich päť rokov?"

Týchto päť štádií zahŕňa komplexný prístup k terapii a svojpomoci a poskytuje rámec na riešenie rôznych aspektov duševnej pohody jednotlivca a podporu jeho osobného rastu a budúcich ambícií.

## Pozitívna psychoterapia ako metateória

Peseschkianov pôvodný cieľ bol dvojaký: po prvé, vytvoriť metódu, ktorú by pacienti mohli ľahko pochopiť a používať, a po druhé, ponúknuť pozitívnu psychoterapiu ako sprostredkovateľa medzi rôznymi psychoterapeutickými školami. Vo svojej knihe *Pozitívna psychoterapia* (vydanej v roku 1977 v nemčine a v roku 1987 v angličtine)<sup>[28]</sup> venoval tejto výzve celú kapitolu s názvom "Pozitívna psychoterapia a iné psychoterapie" (strany 365 - 400). Peseschkian považoval túto kapitolu za najnáročnejšiu a najpracnejšiu v knihe. Zdôraznil, že pozitívna psychoterapia by sa nemala vnímať len ako ďalšia metóda v rámci psychoterapie. Naopak, poskytuje komplexný rámec, ktorý umožňuje výber vhodných metodických prístupov pre konkrétne prípady a uľahčuje striedanie týchto metód. Pozitívna psychoterapia v podstate predstavuje metateóriu psychoterapie. Psychoterapiu nevníma len ako pevne stanovenú metódu na riešenie konkrétnych profilov symptómov, ale aj ako reakciu na širšie spoločenské, transkultúrne a sociálne kontexty, v ktorých pôsobí.

Peseschkian tiež zdôrazňoval, že pozitívna psychoterapia by sa nemala chápať ako uzavretý a exkluzívny systém; namiesto toho pripisuje význam rôznym psychoterapeutickým metódam. Zahŕňa rôzne prístupy, ako napríklad psychoanalytickú, psychodynamickú, behaviorálnu terapiu, skupinovú terapiu, hypnoterapiu, medikamentóznou liečbu a fyzikálnu terapiu. Pozitívnu psychoterapiu možno považovať za integračnú metódu, ktorá zahŕňa viaceré dimenzie terapie.

Trvalo takmer dve desaťročia, kým Klaus Grawe a jeho kolegovia vo Švajčiarsku publikovali metaanalýzu účinnosti rôznych psychoterapeutických prístupov a navrhli všeobecnú metódu, ktorá presahovala tradičné psychoterapeutické školy.<sup>[29]</sup> V Spojených štátoch Jerome Frank publikoval schému integrovanej psychoterapie,<sup>[30]</sup> ale aj tento plán sa stretol s kontroverziami a nebol prijatý. Hnutia za eklektickú a integratívnu psychoterapiu, ktoré odvtedy našli čoraz väčšie uznanie, však obišli hlavný cieľ teoretickej integrácie a zväčša sa uspokojili s okrajovou funkciou využívania techník z rôznych škôl<sup>[31][32]</sup>. Dnes sa čoraz viac zhodujú v tom, že faktory ako terapeutické spojenectvo, empatia, očakávania, kultúrna adaptácia a osobnosť terapeuta sú dôležitejšie ako konkrétne metódy a techniky.

## Pozitívny prístup

Pozitívna psychoterapia kladie dôraz na mobilizáciu existujúcich schopností a potenciálu svojpomoci namiesto toho, aby sa primárne zameriavala na odstránenie existujúcich porúch. Terapia sa začína možnosťami rozvoja a kapacitami zúčastnených osôb (Peseschkian N.,<sup>[33]</sup> s. 1-7), pričom nadväzuje na prístup Maslowa<sup>[34]</sup>, ktorý vytvoril pojem "pozitívna

psychológia"<sup>[35]</sup>, aby zdôraznil dôležitosť zamerania sa na pozitívne vlastnosti ľudí. Symptómy a poruchy sa vnímajú ako reakcie na konflikty a terapia sa nazýva "pozitívna", pretože uznáva celistvosť zúčastnených osôb vrátane patogenézy choroby aj salutogenézy radostí, schopností, zdrojov, potenciálov a možností. (Jork K, Peseschkian N., <sup>[36]</sup>s. 13).

Pojem pozitívny v pozitívnej psychoterapii vychádza z konceptu "pozitívnych vied" (podľa Maxa Webera, 1988), čo znamená opis pozorovaného javu bez odsudzovania. Nossrat Peseschkian používa pojem positum v širšom zmysle, čo znamená to, čo je k dispozícii, dané alebo aktuálne. Tento pozitívny aspekt choroby je pre pochopenie a klinickú liečbu postihnutia rovnako dôležitý ako negatívny aspekt. Terapia sa zameriava na mobilizáciu existujúcich schopností a potenciálu na svojpomoc a zameriava sa na možnosti rozvoja a schopnosti dotknutých osôb, a nie len na zaobchádzanie s nimi ako s "vrecom symptómov". Peseschkian verí, že symptómy a poruchy sú reakciou na konflikty, a terapia sa nazýva "pozitívna", pretože vychádza z konceptu celistvosti zúčastnených osôb ako z danej skutočnosti<sup>[37]</sup>.

Koncepcia pozitívnej psychoterapie vychádza z humanistického pohľadu na ľudskú prirodzenosť,<sup>[38]</sup> ktorý zdôrazňuje vrodené dobro a potenciál jednotlivcov. Podľa PPT majú ľudia dve základné schopnosti: milovať a poznávať, a prostredníctvom vzdelávania a osobného rozvoja môžu tieto schopnosti a svoju jedinečnú osobnosť ďalej rozvíjať. Terapia sa v tomto kontexte chápe ako nástroj na podporu ďalšieho rastu a vzdelávania pacienta a jeho rodiny.

V pozitívnej psychoterapii sa poruchy pretvárajú do pozitívneho svetla. Napríklad depresia sa chápe ako "schopnosť reagovať na konflikty hlbokou emocionálnosťou"; strach zo samoty sa považuje za "túžbu byť s inými ľuďmi"; alkoholizmus sa reinterpretuje ako "schopnosť zásobovať sa teplom (a láskou), ktoré nedostávame od iných"; psychóza sa považuje za "schopnosť žiť v dvoch svetoch súčasne"; a srdcové poruchy sa považujú za "schopnosť držať si niečo veľmi blízko pri srdci"<sup>[40]</sup>.

Pozitívny proces, ktorý je súčasťou PPT, vedie k zmene perspektívy všetkých zúčastnených strán vrátane pacienta, jeho rodiny a terapeuta/lieka. Namiesto toho, aby sa pozornosť sústredila len na symptóm, zameriava sa na základný konflikt. Okrem toho tento prístup umožňuje identifikovať "skutočného pacienta",<sup>[42]</sup> ktorým často nie je ten, kto hľadá liečbu, ale skôr člen jeho sociálneho prostredia. Interpretáciou chorôb v pozitívnom svetle sa pacienti povzbudzujú k tomu, aby pochopili potenciálnu funkciu a psychodynamický význam svojej choroby pre seba a svoje okolie a aby si uvedomili svoje schopnosti, a nie len svoje patológie.

## **Základné a skutočné kapacity**

Konflikty v každodennom živote, ako aj vnútorné konflikty, ktoré môžu viesť k psychickým poruchám a chorobám, často súvisia s aktuálnymi hodnotovými súdmi. Stoja za nimi napríklad pojmy láska alebo spravodlivosť alebo hodnoty ako poriadok, milovanosť, dôvera alebo trpezlivosť, vlastnosti, ktoré sa v pozitívnej psychoterapii nazývajú aktuálne schopnosti. Spôsoby správania, hodnoty, cnosti a konfliktné predstavy sú spojené so špecifickým obsahom aktuálnych schopností, ktoré sú prítomné vo všetkých kultúrach. Každý človek reaguje svojím vlastným spôsobom na koncepciu, ktorú si osvojil a rozvinul v priebehu svojho života, ktorá mu bola vtlačaná individuálnou skúsenosťou a ktorá sa stala zdedeným modelom prostredníctvom kultúry a vzdelania. Napríklad k dochvíľnosti alebo dôvere budú dvaja rôzni ľudia v porovnateľných situáciách pristupovať rozdielne. Konflikty vedúce k stresu a dokonca k fyzickým reakciám často vyplývajú z rozdielnych koncepcií týkajúcich sa aktívnych skutočných schopností, v tomto prípade dochvíľnosti alebo dôvery. Rozdielne hodnotenie pojmov vyplýva z odlišných kultúrnych a rodinných koncepcií. Dôležitosť dochvíľnosti alebo



dôvery v porovnaní s kontaktom, úspechom alebo spravodlivosťou sa u jednotlivých jednotlivcov chápe odlišne. To môže viesť ku konfliktom, ale aj k výmene, učeniu sa a rozširovaniu koncepcií človeka. V roku 1977 Nossrat Peseschkian zaviedol pojem "aktuálne kapacity"<sup>[43]</sup>.

Podľa Peseschkiana má každý človek dve základné schopnosti: Schopnosť milovať, ktorá sa prejavuje v primárnych schopnostiach ako citové potreby, a schopnosť poznávať, ktorá sa rozvíja pomocou sekundárnych aktuálnych schopností, sociálnych noriem. Schopnosť milovať nachádza svoje vyjadrenie v primárnych aktuálnych schopnostiach, ako sú trpezlivosť, čas a dôvera. Schopnosť poznávať nachádza svoje vyjadrenie v sekundárnych aktuálnych schopnostiach, ako je dochvilnosť, čistota a poriadok: "Svoje skúsenosti štruktúrujeme pomocou schopnosti poznávať... Obsahuje schopnosť učiť sa (zbierať skúsenosti) a učiť (odovzdávať skúsenosti iným)"<sup>[44]</sup>.

Skutočné  
kapacity

Primárne schopnosti (schopnosti milovať)	Sekundárne schopnosti (schopnosti poznania)
Láska/prijatie	Dochvilnosť
Modelovanie	Čistota
Trpezlivosť	Usporiadanosť
Čas	Poslušnosť/disciplína
Kontakt	Politickosť/vhodnosť
Sexualita/nežnosť	Otvorenosť/úprimnosť
Trust	Fidelity
Dôvera	Spravodlivosť
Hope	Usilovnosť/dosiahnuté výsledky
Viera	Šetrnosť
Pochybnosti	Spoľahlivosť
Istota	Presnosť
Jednota	Svedomitosť
Emocionálne potreby a schopnosť nadväzovať vzťahy (dosiahnuté prostredníctvom modelovania)	Sociálne normy a formovanie vzťahov (dosiahnuté prostredníctvom vzdelávania)

Peschkian vytvoril "diferenciálnu analytickú teóriu" (<sup>[45]</sup>s. 25) ako doplnok vtedajšej psychoanalýzy, ktorá sa zaoberala predovšetkým psychosexuálnymi fázami vývinu (napríklad orálnou, análnou a oidipovskou), rozvojom autonómie a konfliktmi medzi id a super-egom. Diferenciačná analýza sa pýta, ktoré špecifické obsahy vznikajú v skorších fázach: Trpezlivosť rodičov, rozvoj dôvery, skúsenosť lásky v bezpodmienečnom prijatí je vývinovým psychologickým predpokladom úspešného vývoja v orálnej fáze. Tieto schopnosti, známe ako "primárne", sú dieťaťu vtlačené priamym správaním rodičov a prostredníctvom ich modelovania. Primárne schopnosti, ako je trpezlivosť (so sebou samým alebo s inými), dôvera (v seba, v iných alebo v osud), mať a dávať čas, sú základnými potrebami pre vývoj novorodenca. Dieťa potrebuje teplo, čas, trpezlivosť a empatické, bezpodmienečné prijatie, aby si mohlo vytvoriť vlastnú vnútornú rovnováhu primeranú veku<sup>[46]</sup>.

Primárne aktuálne schopnosti vzťahu s prvou referenčnou osobou umožňujú vzťah k sebe samému, pokoj so sebou samým, vnímanie seba samého, rozvíjanie vedomia seba samého a sveta a napokon primerané riešenie vnútorných a vonkajších konfliktov. Primárna schopnosť

"trpezlivosť" je predpokladom primeranej kontroly impulzov, schopnosť "dôvera" je potrebná na vnútornú podporu, teplo a pocit bezpečia. Aké dôležité je nevedomé, láskyplné prijatie prijaté od matky, od babičky, ktorá má vždy čas a trpezlivosť, alebo od vnútornej postavy otca, ktorému dieťa mohlo dôverovať tak úplne, že sa mu dovolilo padnúť do náručia alebo sa mu veriť s niečím, čomu samo ešte veľmi nedôverovalo<sup>[47]</sup>!

Sekundárne skutočné schopnosti, ako je dochvilnosť, zdvorilosť, otvorenosť, spravodlivosť alebo vernosť, často zohrávajú úlohu sociálnych noriem pri riešení konfliktov a nedorozumení. Podobne je "poriadkumilovnosť" jedným z najčastejších obsahov konfliktov medzi rodičmi a deťmi v okcidentálnych kultúrach, aj medzi samotnými párami. "Spravodlivosť", sekundárnej schopnosti, a skúsenosti s nespravodlivosťou treba čeliť a znovu a znovu ju vyvažovať, s láskou prijímať, venovať čas pochopeniu a byť trpezlivý. "Poslušnosť" ako prejav disciplíny sa v demokratickom Nemecku z historických dôvodov príliš necení, ale napriek tomu sa všeobecne prijíma ako fakt života a v školách sa považuje za konštruktívnu a prirodzenú slobodu robiť

rozhodnutia sú vyradené z nutnosti dodržiavať pravidlá. To je však jeden z najčastejších konfliktných faktorov vo vzdelávaní. V psychoterapii konflikty superega vystupujú v situáciách poznačených náboženstvom ako spúšťače konfliktov viny<sup>[48]</sup>.

Z transkultúrneho hľadiska je pozoruhodné, že v orientálnych kultúrach sa viac cenia primárne schopnosti, ako je láska, dôvera a kontakt, zatiaľ čo v západných kultúrach sa výraznejšie prejavujú sekundárne schopnosti, ako je poriadkumilovnosť, dochvilnosť a čistota. Dôraz sa určuje už v ranom detstve, keď sa napríklad stanovuje čas kŕmenia dieťaťa a jasné pravidlá týkajúce sa presného času hlavného jedla, ako aj ďalšie podobné pravidlá. Tieto rozdiely často vedú k nedorozumeniam, ale aj ku konfliktom a odsudzovaniu.

Pozitívna psychoterapia analyzuje špecifický obsah konfliktov ako spúšťačov emócií a v poradenstve alebo terapii sa zameriava na vnútorné a vonkajšie konflikty alebo hodnoty a schopnosti, ktoré sú obsahom týchto konfliktov. Emócie, ktoré vedú k utrpeniu, alebo fyzické symptómy možno potom chápať ako hodnoty fungujúce v konflikte protikladných koncepcií. V tejto súvislosti sa proces zameraný na konflikt zameriava menej na spúšťače, než na identifikáciu a následné spracovanie konfliktu, ktorý ich spôsobil<sup>[49]</sup>.

## Transkultúrny prístup

Integrácia transkultúrnej perspektívy do psychoterapie bola od začiatku nielen hlavným cieľom Nossrata Peseschkiana, ale mala pre neho aj sociálno-politický význam. Nossrat Peseschkian zdôrazňuje význam transkultúrneho prístupu v pozitívnej psychoterapii, keďže je to opakujúca sa téma v celej metóde. Táto perspektíva ponúka cenné poznatky na pochopenie individuálnych konfliktov a má významné sociálne dôsledky. Pomocou tohto prístupu možno riešiť otázky, ako je prisťahovalectvo, rozvojová pomoc, interakcie s jednotlivcami z rôznych kultúr, transkultúrne manželstvá, riešenie predsudkov, alternatívne modely z rôznych kultúrnych prostredí a politické výzvy vyplývajúce z transkultúrnych situácií<sup>[50]</sup>.

Zahrnutie kultúrnych faktorov a uznanie jedinečnej povahy každej liečby rozšírilo použiteľnosť PPT a urobilo z nej účinnú metódu na použitie v multikultúrnych spoločnostiach. PPT vyučujú a praktizujú psychoterapeuti vo viac ako 70 krajinách a možno ju považovať za transkultúrny prístup k psychoterapii. Princípy PPT preto tvoria základ pre definovanie a budovanie oblasti transkultúrnej psychoterapie, ktorá je nevyhnutná pre psychoterapeutické vzdelávanie, ďalšie vzdelávanie a uznanie a prijatie nových psychoterapeutických disciplín.

Význam slova "transkultúrny" v PPT možno chápať dvoma spôsobmi:

1. Po prvé, ide o uznanie jedinečných charakteristík pacientov, ktorí pochádzajú z rôznych kultúrnych prostredí, čo je známe aj ako interkultúrna alebo migračná psychoterapia.
2. Po druhé, zahŕňa zohľadnenie kultúrnych faktorov v každom terapeutickom vzťahu s cieľom rozšíriť terapeutov repertoár a podporiť sociálno-politické povedomie.

PPT je metóda citlivá na kultúru (koncept "jednoty v rozmanitosti"), ktorú možno prispôbiť rôznym kultúram a životným situáciám a nemala by sa považovať za formu západnej "psychologickej kolonizácie" [52]. Nossrat Peseschkian zdôrazňuje význam sociálneho aspektu v pozitívnej psychoterapii a naznačuje, že ju možno široko aplikovať na rôzne sociálne vzťahy, napríklad medzi skupinami, národmi, národmi a kultúrnymi skupinami. Týmto spôsobom možno vytvoriť komplexnú sociálnu teóriu, ktorá sa zameriava na interakčné výzvy, ľudské schopnosti a ekonomické okolnosti [53].

Transkultúrna psychoterapia nie je len porovnávanie rôznych kultúr, ale komplexný koncept, ktorý sa zameriava na kultúrne dimenzie ľudského správania. Snaží sa pochopiť, v čom sú ľudia odlišní a čo majú spoločné. PPT využíva príklady z iných kultúr, aby pacientom pomohla rozšíriť ich vlastný repertoár správania a relativizovať ich vlastný pohľad. Na podporu transkultúrnej perspektívy sa používajú nástroje, ako sú príbehy, rozprávky, sociálne normy a model rovnováhy. V roku 1979 Nossrat Peseschkian použil termín "transkultúrna psychoterapia" a venoval jej kapitolu vo svojej knihe *Obchodník a papagáj: V tejto kapitole venoval pozornosť orientálnym príbehom v pozitívnej psychoterapii*. Domnieval sa, že riešenie transkultúrnych problémov bude jednou z hlavných úloh budúcnosti vzhľadom na rastúci význam transkultúrnych ťažkostí v súkromnom živote, práci a politike. Princíp transkultúrnych problémov sa stáva princípom vzťahov medzi ľuďmi a riešenia vnútorných konfliktov, čo sa v konečnom dôsledku stáva predmetom psychoterapie [54].

## Prvý rozhovor v pozitívnej psychoterapii

Peschkian vypracoval pološtruktúrovaný prvý rozhovor, ktorý je jedným z mála v oblasti psychodynamickej psychoterapie. Dizertačná práca Hamida Peseschkiana, [55] predložená v roku 1988, bola prvou doktorandskou prácou zaoberajúcou sa PPT. V tejto dizertačnej práci bol prvýkrát štruktúrovaný prvý rozhovor v PPT, bol predložený dotazník pre tento prvý rozhovor a bola vykonaná jeho psychodynamická štúdia. Tento predchodca neskoršieho pološtruktúrovaného prvého psychodynamického rozhovoru bol významným prínosom pre psychodynamickú psychoterapiu a bol publikovaný v roku 1988 spolu s dotazníkom WIPPF o PPT.

Prvý rozhovor v psychoterapii je kľúčovou zložkou, ktorú možno prirovnať k lekárskej vyšetrovaniu a odoberaniu anamnézy v somatickej medicíne. [56] Slúži na niekoľko účelov vrátane diagnostiky, plánovania terapie, prognózy a tvorby hypotéz. [57] V PPT prvý rozhovor zahŕňa diagnostický prístup podobný lekárskej anamnéze, ale berie do úvahy aj vzťahové faktory a terapeutické spojenectvo. [58] Uznáva vplyv očakávaní, [59] vrátane nádeje na účinnú terapiu (Snyder, [60] 193-212, Frank [61]). Vďaka svojej pološtruktúrovanej povahe a prispôsobivým koncepciám sa dá použiť v rôznych kontextoch, ako je individuálna terapia, párová terapia, rodinná terapia, poradenstvo a koučovanie, a je vhodná pre rôzne kultúrne prostredia.

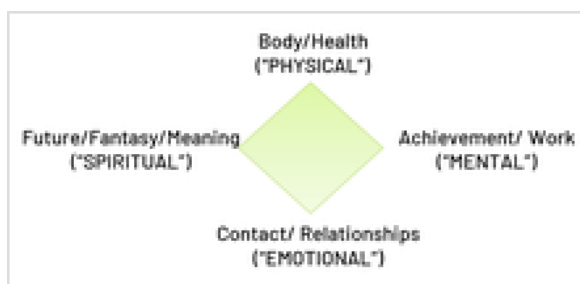
Prvý rozhovor v PPT je pološtruktúrovaný rozhovor, ktorý obsahuje povinné aj nepovinné otázky. V závislosti od odpovedí na povinné otázky sa terapeut môže alebo nemusí pýtať na nepovinné otázky. Otázky môžu byť otvorené alebo uzavreté a sú určené na zhromažďovanie informácií na diagnostické, terapeutické, prognostické a hypotézotvorné

účely ([62]s. 31). Rozhovor sa môže použiť počas úvodného stretnutia alebo prvých sedení ako súčasť prípravnej fázy terapie a môže sa použiť aj na orientačné účely počas prvého sedenia, pričom počas ďalších sedení sa terapeut venuje konkrétnym oblastiam viac do hĺbky. Prvý rozhovor je použiteľný v širokej škále prostredí vrátane terapie jednotlivcov, detí, mládeže, párov a rodín, ako aj poradenstva a koučingu, a možno ho prispôbiť rôznym kultúram [63].

## Model rovnováhy

Model rovnováhy je všeobecne uznávaný a dá sa použiť v rôznych oblastiach vrátane terapie, svojpomoci a rodinnej terapie. Je porovnateľný s Freudovou koncepciou libida, Adlerovými životnými cieľmi a Jungovými štyrmi funkciami vnímania, pomeru, citlivosti a intuície. Model rovnováhy ponúka štrukturálne zobrazenie osobnosti a umožňuje identifikovať oblasti, v ktorých môže mať jednotlivec nedostatky. Riešením týchto oblastí možno dosiahnuť novú rovnováhu, čo vedie k syntéze v rámci terapie.

Model rovnováhy vychádza z koncepcie, že existujú v podstate štyri oblasti života, v ktorých človek žije a funguje a ktoré významne ovplyvňujú celkovú spokojnosť jednotlivca, jeho sebahodnotu a schopnosť zvládať výzvy. Tieto oblasti slúžia ako kľúčové ukazovatele osobnosti jednotlivca v prítomnom okamihu a zahŕňajú biologicko-fyzické, racionálno-intelektuálne, sociálno-emocionálne a imaginatívne, hodnotovo orientované aspekty každodenného života. Hoci všetci jednotlivci majú potenciál pre každú z týchto oblastí, niektoré môžu byť výraznejšie alebo zanedbané na základe rozdielov vo vzdelaní a prostredí. [64]



Životné energie, činnosti a reakcie sú ovplyvnené a spojené s týmito štyrmi oblasťami:

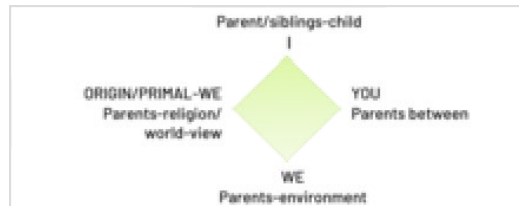
Obrázok 3. Model rovnováhy v pozitívnej psychoterapii, ktorý vypracoval Nossrat Peseschkian

1. Fyzické aktivity a vnímanie, ako je jedlo, pitie, citlivosť, sexualita, spánok, relaxácia, šport, vzhľad a oblečenie;
2. Profesionálne úspechy a schopnosti, ako je remeslo, domáce práce, záhradníctvo, základné a vyššie vzdelanie a hospodárenie s peniazmi;
3. Vzťahy a štýly kontaktov s partnermi, rodinou, priateľmi, známymi a cudzími ľuďmi; spoločenské záväzky a aktivity;
4. Plány do budúcnosti, náboženské/duchovné praktiky, účel/zmysel, meditácia, reflexia, smrť, viera, myšlienky a rozvoj vízie alebo fantázie.

Cieľom modelu rovnováhy je obnoviť rovnováhu medzi štyrmi oblasťami života. V psychoterapeutickej liečbe je cieľom pomôcť pacientovi identifikovať jeho vlastné zdroje a využiť ich na dosiahnutie dynamickej rovnováhy [65]. konkrétne to znamená uprednostniť vyvážené rozdelenie energie, pričom každá oblasť dostane dynamicky rovnaký podiel (25 %), a nie rovnaké množstvo času. Dlhodobá jednostrannosť môže okrem iných negatívnych dôsledkov viesť ku konfliktom a chorobám.

## Rozmery modelu

Posúdenie vplyvu zážitkov z raného detstva na pacienta je v psychodynamickej psychoterapii kľúčovou a náročnou úlohou. V PPT sa ako nástroj na opis vzorca rodinných koncepcií, ktoré formujú skúsenosti a vývoj jednotlivca, používa koncept Model Dimensions,<sup>[66]</sup> známy aj ako "príklady", "vzory" alebo "formy lásky". Raná výchova a prostredie ovplyvňujú jedinečný rozvoj a vyjadrenie základných schopností lásky a poznania, ako to opisuje Nossrat Peseschkian. Model rovnováhy znázorňuje prostriedky schopnosti poznávať, zatiaľ čo štyri dimenzie modelu znázorňujú prostriedky schopnosti milovať.



Obrázok 4. Štyri modelové dimenzie pozitívnej psychoterapie

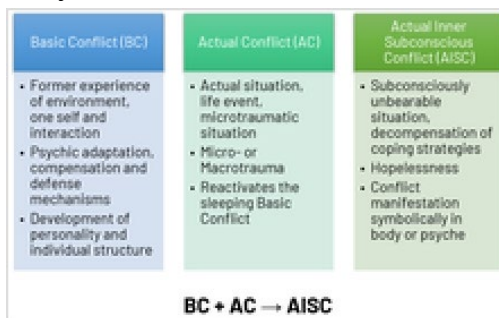
Používanie štyroch modelových dimenzií v PPT rozširuje analytické teórie Ja a objektu Kohuta a Kernberga zavedením nielen dimenzie "Ja", ale aj dimenzií "Ty", "My" a "Primárne my". Dimenzia "Ty" predstavuje vzťah rodičov pacienta alebo primárnych opatrovateľov medzi sebou, zatiaľ čo dimenzia "My" zahŕňa skúsenosti rodičov/osôb, ktoré sa starajú o deti, s ostatnými. Dimenzia "Primárne my", ktorá je jedinečná pre PPT, opisuje vzťahy medzi primárnymi opatrovateľmi pacienta, ako sú rodičia a starí rodičia, a ich životnými filozofia alebo náboženské presvedčenie. Začlenením týchto štyroch subjektových vzťahov PPT rozširuje teórie seba-objektov a etabluje sa ako osobitý prístup, ktorý by mohol potenciálne ovplyvniť budúcnosť psychodynamických terapií.

1. Dimenzia "I" je modelová dimenzia, ktorá sa zameriava na vzťah jednotlivca k sebe samému a na jeho celoživotný boj, ako je sebaúcta, sebadôvera, sebaobraz a základná dôvera verzus základná nedôvera. Tieto problémy sú do veľkej miery ovplyvnené skúsenosťami jednotlivca z detstva a jeho vzťahmi s rodičmi a súrodencami. Počas detstva sa jednotlivci učia vytvárať si vzťah k sebe samým na základe toho, ako sú napĺňané ich prania a potreby.
2. Dimenzia "Ty" sa vzťahuje na vzťah jednotlivca s ostatnými, konkrétne s jeho romantickým partnerom. Primárnym vzorom pre tento vzťah je príklad, ktorý dávajú rodičia jednotlivca, najmä v ich vlastnom vzájomnom vzťahu. Správanie a interakcie medzi rodičmi slúžia ako vzor možných spôsobov správania sa v partnerskom vzťahu a ovplyvňujú to, ako si jednotlivec vytvára vlastný vzťah so svojím romantickým partnerom.
3. Dimenzia "My" sa týka vzťahu jednotlivca k jeho sociálnemu okoliu a je do značnej miery ovplyvnená vzťahom jeho rodičov k vlastnému sociálnemu okoliu. Prostredníctvom socializácie sa postoje k sociálnemu správaniu a normy dosahovania úspechov prenášajú z rodičov na ich deti. Tieto postoje a očakávania súvisia so sociálnymi väzbami mimo najbližšej rodiny, ako sú vzťahy s príbuznými, kolegami, sociálnymi referenčnými skupinami, záujmovými skupinami, krajanmi a ľudstvom ako celkom. Spôsoby, akými rodičia komunikujú s týmito sociálnymi vzťahmi a ako sa v nich orientujú, formujú chápanie a prístup ich detí k sociálnemu správaniu.
4. Dimenzia "Pôvod/Primárne my" sa vzťahuje na vzťah jednotlivca k jeho pôvodu alebo prvotnej komunite, ktorý je do veľkej miery ovplyvnený postojom jeho rodičov k zmyslu, účelu, spiritualite/náboženstvu a svetonázoru. Tento rozmer nie je založený len na formálnej príslušnosti k náboženskému spoločenstvu, ale má zásadný význam pre

otázku zmyslu, ktorá vzniká neskôr v živote. Aj keď jednotlivec odmieta náboženstvo, jeho vzťah k pôvodnému alebo prvotnému spoločenstvu zostáva dôležitý ako základ pre iné systémy orientácie, ktoré majú poskytovať zmysel a účel.

## Konfliktný model

Peseschkianov psychodynamický model konfliktu (pozri obrázok) zdôrazňuje diferenciaciu obsahu, ktorý je ohniskom sporu, a jeho vnútorného hodnotenia. Model rozlišuje medzi aktuálnym konfliktom, ktorý vzniká v záťažovej situácii, už existujúcim základným konfliktom a nevedomým vnútorným konfliktom, ktorý spôsobuje fyzické a/alebo psychické symptómy. Pojem "konflikt" (z latinského *confligere*, čo znamená stret alebo boj) sa vzťahuje na zjavný nesúlad vnútorných a vonkajších hodnôt a koncepcií alebo na vnútornú ambivalenciu. Emócie, afektívne stavy a fyzické reakcie možno chápať ako signálne ukazovatele vnútorného konfliktu hodnôt a rozloženia aktuálnych schopností. Preto sa v PPT kladie otázka o obsahu: čo spôsobuje alebo vyvoláva túto emóciu<sup>[67]</sup>.



Obrázok 5. Koncepcia troch hlavných konfliktov v PPT

Peseschkianova koncepcia "mikrotraumy" sa vzťahuje na nahromadenie malých, opakujúcich sa psychických zranení, ktoré spôsobujú mikro stres alebo "drobnosti, či maličkosti" (<sup>[68]</sup>s. 80) a môžu vyvolať vnútorné konflikty. Tieto mikrotraumy sa líšia od veľkých životných udalostí alebo makrotraumy. Považujú sa za obsah konfliktov a súvisia s aktuálnymi schopnosťami, ktoré jednotlivci majú a ktoré im umožňujú vytvárať vzťahy, ale môžu sa stať aj zdrojom konfliktov. V aktuálnom konflikte, keď sú mechanizmy zvládania preťažené, môže vzniknúť starý nevedomý základný konflikt, ktorý stavia primárne emocionálne potreby, ako je dôvera, nádej alebo neha, proti sekundárnym schopnostiam alebo sociálnym normám, ako je poriadok, presnosť, spravodlivosť alebo otvorenosť. Keď predchádzajúci kompromis, ktorý fungoval na vyriešenie základného konfliktu, už nie je účinný, vzniká vnútorný konflikt, ktorý vedie k symptómom, ktoré sú vnímané ako pokusy o riešenie. Tieto konfliktné reakcie možno znázorniť pomocou modelu rovnováhy, aj keď nemôžu priniesť riešenie, stále majú vplyv.

Ak sa určité schopnosti, morálka, myšlienky alebo zásady používajú dôsledne bez prispôsobenia aktuálnym okolnostiam, môže to viesť k poruchám. Ak sa rodinné predstavy alebo kompromisy prijaté v minulosti naďalej opakujú, môže vzniknúť nevedomý vnútorný konflikt, ktorý môže spôsobiť psychické, psychosomatické alebo fyzické poruchy. Tieto symptómy slúžia pacientovi ako spôsob, ako niečo nevedome vyjadriť, a majú pre každého špecifický význam. Cieľom PPT je posilniť zanedbané oblasti a nedostatočne rozvinuté schopnosti v rámci terapeutického vzťahu a každodenného života, čo pacientom umožní efektívne riešiť konflikty a dosiahnuť vnútornú a vonkajšiu rovnováhu.

## Naratívny prístup s využitím príbehov a múdrosti

Špeciálnou technikou používanou v PPT je terapeutické využívanie rozprávok, príbehov a

prísloví, ktoré prvýkrát predstavil Nossrat Peseschkian vo svojej práci *Orientálne príbehy ako nástroje v psychoterapii - Kupec a papagáj* v roku 1979. Zatiaľ čo hypnoterapia (Milton Erickson) tento prístup používala, v psychodynamicknej terapii nebol až do Peseschkianovej práce bežný. Na rozdiel od Carla Gustava Junga, ktorý sa sústredil na rozprávky, Peseschkianova metóda využíva širšiu škálu naratívnej terapie a asociačných nástrojov. "Pomocou príbehov a podobenstiev z Orientu a iných kultúr sa usiluje rozpoznať a prehĺbiť potenciál človeka na svojpomoc. S odkazom na symbolický význam prísloví a starých múdrostí čerpaných z mnohých kultúr sa človek, ktorému sa rozprávajú, vedie v psychoterapii k pozitívnejšiemu pohľadu na seba samého" ([69]s. 92).

Zamýšľaný terapeutický účinok prekvapenia, ktorý vyplýva z používania východných príbehov, ktoré sa v európskej kultúre môžu spočiatku zdať neznáme, sa ukázal ako účinný nielen v iných kultúrach ([70]s. 24-34). Príbehy plnia v terapii viacero funkcií vrátane vytvárania noriem na sebaopoznávanie a spochybňovania zaužívaných noriem s cieľom vnímať ich ako relatívne. V prvej fáze terapie môžu tieto príbehy viesť k zmene perspektívy, ktorá sa potom využíva v ďalších fázach. Takéto rozprávania môžu tiež uľahčiť uvoľnenie emócií a myšlienok, čo často zohráva v terapii rozhodujúcu úlohu. Rozprávanie príbehov v terapii slúži ako zrkadlo, ktoré umožňuje čitateľom alebo poslucháčom stotožniť sa s postavami a ich skúsenosťami, reflektovať svoje vlastné potreby a situácie. Tým, že príbehy predstavujú riešenia, môžu pôsobiť ako modely, ktoré pacienti môžu porovnať s vlastným prístupom, čo vedie k širším interpretáciám a potenciálnej zmene. Okrem toho je rozprávanie príbehov obzvlášť účinné pri pomoci pacientom, ktorí sa bránia zmenám a ktorí lipnú na starých a zastaraných predstavách [71][72].

## Koncepcie piatich krokov

Koncepty piatich krokov používané v individuálnej a rodinnej terapii, podobne ako päť prstov na každej ruke, sa veľmi podobajú prirodzenému procesu pozorovanému v skupinovej psychoterapii, ktorú opísal Raymond Battegay, psychodráme, ktorú opísal Moreno, a ďalšej výchove ľudí, ako ju opísal Alfred Adler. To, čo odlišuje Peseschkianov prístup<sup>[73]</sup>, je systematické uplatňovanie tohto procesného modelu v psychoterapii. Postup v piatich krokoch slúži terapeutovi aj klientovi ako plán na nájdenie najúčinnějších prostriedkov svojpomoci. Výskum v oblasti terapie ukázal, že čím lepšie zvládneme náročné terapeutické situácie a reflektujeme terapeutický vzťah, tým úspešnejší bude pravdepodobne výsledok terapie.

Tri štádiá interakcie v terapii (pripútanie, diferenciácia, odpútanie) zahŕňajú päťstupňový proces komunikácie, ktorý sa využíva v rámci jednotlivých sedení aj v priebehu terapie<sup>[74]</sup>.

1. Prvým krokom je prijatie, pozorovanie a odstup, čo zahŕňa zmenu perspektívy.
2. Druhý krok zahŕňa inventarizáciu, rozlíšenie obsahu a pozadia konfliktu a silných stránok pacienta.
3. Tretím krokom je situačné povzbudenie, v ktorom sa rozvíja svojpomoc a zdroje.
4. Štvrtý krok zahŕňa riešenie konfliktu prostredníctvom verbalizácie.
5. Piaty a posledný krok, nazývaný rozšírenie cieľov, zahŕňa premýšľanie, zhrnutie a testovanie nových koncepcií, stratégií a perspektív so zameraním na budúcnosť.

Tento štruktúrovaný komunikačný prístup je jedinečný pre Peseschkianovu metódu a prispieva k úspešným výsledkom terapie. Tento terapeutický proces je zameraný na budúcnosť a zmenu a zahŕňa používanie konceptov z minulosti, ktoré sú účinné pre súčasnosť. Okrem toho sa v prípade potreby používajú koncepty z iných psychoterapeutických disciplín (integračný aspekt). Pacient a jeho okolie sa aktívne podieľajú na pochopení procesu choroby

(svojpomoc).

Päť štádií v PPT slüži ako štruktúra komunikácie v rámci terapeutického sedenia alebo počas celého terapeutického procesu, ktorý by inak nemal smer. <sup>75</sup> Prostredníctvom vhodného porozumenia, navádzajúcich otázok, príbehov, spúšťačov asociácií a vracania sa k predchádzajúcim témam terapeut uľahčuje pacientovi rozprávanie a reflexiu. Tento proces dáva terapeutovi aj pacientovi východiskový bod a pocit istoty, pripravuje pacienta na prácu s konfliktami a zapojenie sa do svojpomoci, najmä po skončení terapie.

## Aplikácia

---

### Oblasti použitia PPT

Metóda pozitívnej psychoterapie, ktorá bola pôvodne vyvinutá pre psychoterapiu, presiahla svoje tradičné použitie a uplatňuje sa v rôznych oblastiach, ako je poradenstvo, pedagogika a sociálna práca. V Nemecku sa PPT používa v poradenstve od roku 1992 a v Bulharsku sa od toho istého roku používa v pedagogike. V Číne sa od roku 2014 používa na školenie sociálnych pracovníkov o poruchách duševného zdravia, zvládání problémov v rodinách a prevencii vyhorenia. PPT sa od roku 2006 používa aj ako základ špecializovaných vzdelávacích programov v oblasti terapie detí a mládeže v Bulharsku a neskôr na Ukrajine a v Rusku. Odborníci z rôznych krajín, ako napríklad Nemecko, Bulharsko, Cyprus, Turecko, Kosovo, Čína, Bolívia a Ukrajina, sa špecializovali na pozitívnu rodinnú terapiu a poradenstvo založené na PPT. V dôsledku toho sa PPT stala prostriedkom výmeny psychoterapeutických kompetencií a skúseností v rôznych profesijných a kultúrnych oblastiach<sup>[76]</sup>.

Pozitívna psychoterapia, pôvodne navrhnutá ako základná pozitívna psychosomatická liečba pre duševné zdravie, psychosomatickú medicínu,<sup>[77]</sup> prevenciu a psychoterapiu, bola v Nemecku využívaná mnohými lekármi. Tento prístup sa zaviedol vo viacerých nemocniciach, ako aj v štátom schválenom výcvikovom programe psychodynamickej terapie Akadémie psychoterapie vo Wiesbadene v Nemecku.

### Mimo psychoterapie

Pozitívna psychoterapia našla uplatnenie v širokej škále prostredí, vrátane vzdelávania a škôl,<sup>[78]</sup> psychológie náboženstva,<sup>[79][80][81]</sup> výcvikov pre učiteľov,<sup>[82][83]</sup> manažmentu času,<sup>[84]</sup> rôznych poradenských kontextov, manažérskych výcvikov,<sup>[85]</sup> seminárov pre prípravu na partnerstvo alebo manželstvo, náboru, výcvikov pre právnikov a mediátorov; ozbrojené sily, spoločnosť, dôstojníkov a politikov,<sup>[86]</sup> interkultúrne školenia, naturopatia a ordinácia (známa aj ako medicína mysle a tela<sup>[87]</sup>), prevencia vyhorenia<sup>[88]</sup> a supervízia.<sup>[89]</sup> Okrem toho sa PPT využíva v koučingu,<sup>[90]</sup> rodinnom poradenstve<sup>[91]</sup> a všeobecnom poradenstve.

## Liečba

---

### Prax

Pozitívna psychoterapia sa využíva na liečbu rôznych duševných porúch vrátane porúch nálady (afektívnych), neurotických porúch, porúch súvisiacich so stresom, somatoformných porúch a niektorých behaviorálnych syndrémov klasifikovaných v MKCH-10 (kapitoly F3-5). Do určitej miery sa ukázala ako sľubná aj pri riešení porúch osobnosti (kapitola F6). PPT bola



úspešne integrovaná do tradičnej individuálnej terapie a zistilo sa, že je prospešná v párovej, rodinnej<sup>[92]</sup> a skupinovej terapii. Okrem toho sa PPT uplatnila v oblasti psychiatrie, pričom sa preukázala jej účinnosť pri práci s (post)psychotickými pacientmi a v skupinových prostrediach v rámci psychiatrických nemocníc, kde sa využitie príbehov a anekdot ukázalo ako mimoriadne účinné.

## Svojpomoc

Peseschkianove knihy sú určené najmä neodborníkom, ktorí hľadajú svojpomoc. Jeho diela, ako napríklad *"Psychoterapia každodenného života"* (1977 nemecky, 1986 anglicky), sú určené na pomoc jednotlivcom pri riešení nedorozumení. Podobne aj kniha *In Search of Meaning* (1983 nemecky a 1985 anglicky) poskytuje návod na prekonávanie životných kríz. Okrem toho sa knihy ako *If You Want Something You Never Had, Then Do Something You Never Did* (2011) zameriavajú na riešenie medziľudských konfliktov. Okrem toho môžu jednotlivci absolvovať špecializované kurzy, aby sa stali certifikovanými poradcami v oblasti pozitívnej psychoterapie, čo im umožní uľahčiť zmiernenie konfliktov a podporiť svojpomoc počas náročných situácií.

## Školenia

---

### Školenia PPT

Hlavný postgraduálny vzdelávací program WAPP je rozdelený do troch častí. Tieto časti sú navrhnuté v postupnom poradí, t. j. je potrebné ich absolvovať postupne počnúc najnižšou úrovňou <sup>[93]</sup>.

- Základný konzultant pozitívnej psychoterapie (200 h - vrátane teórie a sebapoznania).
- Kandidát na certifikovaného pozitívneho psychoterapeuta (710 h - vrátane teórie, supervízie a sebapoznania).
- Európsky certifikovaný pozitívny psychoterapeut (1400 h - vrátane teórie, praxe, supervízie a sebapoznania).

Kurzy sú rozdelené do modulov po 3 alebo 4 dňoch, ktoré sú rozdelené na niekoľko mesiacov v závislosti od druhu kurzu. Výcvik pozitívnej a transkultúrnej psychoterapie pozostáva z troch obsahových častí:

- Teória. Osvojenie si všetkých základných pojmov a nástrojov pozitívnej a transkultúrnej psychoterapie.
- Sebaobjavovanie/samozážitok. Vzdelávacia sebakúsenosť by mala predovšetkým pomôcť študentom (kandidátom, rezidentom, stážistom) rozvíjať psychodynamickú psychoterapeutickú identitu. Mala by sa posilňovať a rozvíjať sebareflexia študenta. Mali by sa stretnúť s vlastným centrálnym vnútorným konfliktom a vlastnou štruktúrou osobnosti. Mali by

sami zažili, ako psychoterapia funguje a aká náročná môže byť. Osobná skúsenosť s nevedomím je ústredným aspektom psychodynamického sebapoznávania. Aj vzdelávacie sebapoznávanie sa zaoberá osobnými problémami, nie je to osobná terapia. Študent nie je pacient, ale budúci kolega a budúci psychoterapeut. Ak počas vzdelávacieho sebapoznávania študent a/alebo jeho školiteľ zistia, že existuje veľa nevyriešených osobných problémov, potom by mal študent prejsť na osobnú terapiu. To ďalej znamená, že osobná terapia sa nemôže počítať ako vzdelávacia sebakúsenosť<sup>[94]</sup>.

- Supervízia je základnou zložkou pozitívnej psychoterapie, ktorá zahŕňa individuálne aj skupinové formy. V PPT supervízia presahuje rámec jednoduchého pochopenia terapeutickú situáciu a jej cieľom je rozvíjať zručnosti a schopnosti supervidovaného na základe jeho vlastných potrieb a potrieb jeho pacientov. Skupinová supervízia je v PPT bežná, pretože štruktúrovaný proces sa dobre hodí na praktický prínos a didaktický účinok. Najčastejší formát zahŕňa zameranie sa na jeden prípad počas sedenia s jedným supervidovaným, pričom zvyšok skupiny vystupuje ako účastníci vrátane supervízora. Tento prístup umožňuje supervízorovi zapojiť ostatných účastníkov ako spolusupervízorov a obohatiť tak pohľad supervidovaného na prípad o ďalšie názory a rôzne perspektívy celej skupiny<sup>[95][96]</sup>.

## **Certifikácia PPT**

Po úspešnom absolvovaní každého kurzu PPT dostane účastník certifikát vydaný Svetovou asociáciou pre pozitívnu a transkultúrnu psychoterapiu (WAPP), podpísaný hlavným trénerom kurzu a prezidentom asociácie. WAPP certifikuje školiteľov pozitívnej psychoterapie. Iba školitelia, ktorí sú akreditovanými školiteľmi WAPP, môžu podpisovať a vydávať oficiálne certifikáty WAPP<sup>[97]</sup>.

## **Normy odbornej prípravy**

WAPP vypracovala univerzálne výcvikové štandardy <sup>[98]</sup> pre postgraduálne výcviky v pozitívnej psychoterapii. Tieto štandardy sú záväzné pre všetkých. V niektorých krajinách sa tieto štandardy môžu líšiť. Štandardy definované WAPP však predstavujú minimálne požiadavky, ktoré je potrebné splniť.

## **Vzdelávanie trénerov**

WAPP školí a certifikuje školiteľov pre základné a majstrovské kurzy (<sup>[99]</sup>s. 26):

- Tréner základného kurzu pozitívnej psychoterapie
- Tréner majstrovského kurzu pozitívnej psychoterapie

Certifikovaní pozitívni psychoterapeuti, ktorí by sa sami chceli stať trénermi PPT, sa môžu zúčastniť na výcvikovom programe pre trénerov, ktorý zahŕňa skúšku a sprevádzanie kompletným kurzom ako kandidát-tréner.

## **Medzinárodné stretnutia a projekty odbornej prípravy**

Svetová asociácia pozitívnej psychoterapie organizuje pravidelné národné a medzinárodné stretnutia, napr. konferencie, semináre pre trénerov a svetové kongresy. Od roku 2000 sa každoročne konajú medzinárodné tréningové semináre a od roku 1997 sedem svetových kongresov.

## **Rozvoj a medzinárodná sieť**

Hlavný dôraz pozitívnej psychoterapie sa v posledných 40 rokoch kládol na liečbu, výcvik a publikovanie.

V roku 1979 bol založený Wiesbadenský postgraduálny inštitút pre psychoterapiu a rodinnú terapiu ako postgraduálne vzdelávanie pre lekárov vo Wiesbadene v Nemecku. V roku 1999 bola založená Wiesbadenská akadémia pre psychoterapiu (WIAP),<sup>[101]</sup> štátom licencovaná postgraduálna psychoterapeutická akadémia s veľkou ambulanciou, ktorá slúži na vzdelávanie psychológov a vedeckých pracovníkov v oblasti vzdelávania.

Medzinárodná centrála sídli vo Wiesbadene v Nemecku. Pozitívnu psychoterapiu na medzinárodnej úrovni zastupuje Svetová asociácia pozitívnej a transkulturnej psychoterapie (WAPP) <sup>[102]</sup>. Jej medzinárodná správna rada sa volí každé dva roky. V približne desiatich krajinách existujú národné a regionálne združenia.

PPT a jej terapeuti sa podieľajú na medzinárodnom rozvoji psychoterapie a sú aktívnymi členmi medzinárodných a kontinentálnych združení.<sup>[103]</sup>

## Výskum

---

### Pokroky vo výskume a aplikácie

Prvé publikácie v oblasti PPT pochádzajú z roku 1974. Odvtedy bola táto metóda prezentovaná v mnohých knihách, vedeckých prácach a iných publikáciách. PPT spĺňa štyri princípy postulované Grawe<sup>[104]</sup> pre účinnosť psychoterapie:

- aktivácia zdrojov,
- aktualizácia, zvládanie
- problémov,
- terapeutické  
objasňovanie.

Štúdiu o účinnosti a zabezpečení kvality pozitívnej psychoterapie uskutočnilo v rokoch 1994 až 1997 32 členov Nemeckej asociácie pre pozitívnu psychoterapiu pod vedením Nossrat Peseschkian, Karin Tritt a Birgit Werner. Cieľom štúdie bolo zdôvodniť tvrdenie, že PPT je klasická, integratívna forma terapie (<sup>[105]</sup>s. 9) založená na Graweho modeli. Uskutočnila sa v kontrolovaných podmienkach a bola prvou svojho druhu<sup>[106]</sup> a výsledky ukazujú, že krátkodobá metóda PPT je účinná.

Longitudinálna štúdia účinnosti, ktorú uskutočnila Nemecká asociácia pre pozitívnu psychoterapiu, skúmala účinnosť PPT v každodennej klinickej praxi. Spolu 402 pacientov s rôznymi duševnými poruchami liečilo 22 terapeutov vyškolených v PPT, vrátane lekárov, psychológov a učiteľov. Pacienti boli porovnávaní s kontrolnou skupinou 771 osôb, ktoré boli na zozname čakateľov na terapiu z dôvodu somatických ochorení. Percentá predstavujú podiel pacientov s rôznymi typmi porúch: 23,6 % malo depresívne poruchy, 19,8 % úzkostné a panické poruchy, 21,2 % somatoformné poruchy, 20,5 % poruchy prispôsobenia, 8,2 % poruchy osobnosti, 3,4 % závislosti a 3,4 % novo diagnostikované somatické poruchy. V štúdiu sa na meranie účinnosti PPT použila batéria psychometrických testov vrátane SCL-90R, VEV, Gießen-Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS a BIKEB. Štúdia zahŕňala aj retrospektívne vypočítavanie pacientov po ukončení PPT v intervaloch od 3 mesiacov do 5 rokov v troch skupinách 84, 91 a 46 pacientov. Štúdia zistila pozitívne výsledky z hľadiska účinnosti PPT pri liečbe rôznych duševných porúch. To znamená, že pozitívne účinky PPT sa zachovali aj po uplynutí značného času od ukončenia terapie. V štúdiu sa tiež zistilo, že pacienti liečení pomocou PPT uvádzali významné zlepšenie kvality života meranej Gießenovým testom ( $p \leq$

0,005) a medziľudských vzťahov meraných interpersonálnym kontrolným zoznamom (IPC) a inventárom interpersonálnych problémov (IIP-D) ( $p \leq 0,005$ ). Okrem toho sa u pacientov liečených PPT významne zvýšila ich schopnosť zvládania, meraná pomocou Škály schopnosti zvládania (BIKEB) ( $p \leq 0,005$ ). Celkovo štúdia preukázala, že PPT je účinnou formou terapie pri rôznych duševných poruchách a že jej pozitívne účinky sa môžu udržať v priebehu času ( $p \geq 0,05$ ; VEV:  $F = 1179$ ; SCL-90-R:  $F = 2473$ )<sup>[107]</sup>.

Počas diskusie sa výskumníci zaoberali dilemou výberu medzi experimentálnym dizajnom, ktorý uprednostňuje internú validitu, a dizajnom vykonávaným v kontrolovaných podmienkach s cieľom dosiahnuť vysokú externú validitu. Uznali, že bohužiaľ chýbajú štúdie účinnosti, a zdôraznili, že experimentálny dizajn použitý v tejto štúdii možno považovať za významnú silnú stránku. <sup>108</sup> Štúdia počítačom podporovaného zabezpečenia kvality pozitívnej psychoterapie (PPT) získala v roku 1997 cenu Richarda Mertena<sup>[109]</sup>, ktorá je jednou z najprestížnejších cien v oblasti zdravotníctva v Európe. Túto cenu udeľujú správcovia od roku 1992 s cieľom oceniť výnimočnú prácu, ktorá prispieva k zlepšeniu lekárskej, farmaceutickej alebo ošetrovateľskej liečby a predstavuje pozoruhodný pokrok v medicínskom, sociálnom, sociálno-politickom alebo ekonomickom pokroku v oblasti zdravotníctva.

## Akademické práce

Široká uplatniteľnosť a kultúrna vhodnosť PPT sa pripisuje mnohým kolegom, ktorí sú motivovaní a podporovaní pri vedeckom výskume. Okrem toho mnohí odborníci z praxe, ktorí sa oboznámili s PPT, zistili, že ich záujem o publikovanie sa obnovil, pretože už nie sú viazaní obmedzeniami a požiadavkami konkrétnej školy. Existujú dôkazy, že na PPT bolo publikovaných približne 5 postdoktorandských prác a takmer dvadsať doktorandských prác, najmä z Nemecka, Ruska, Bulharska a Ukrajiny. Okrem toho bolo na túto tému napísaných približne 50 bakalárskych a magisterských prác<sup>[110]</sup>.

Väčšina výskumov PPT sa sústredila na jej využitie v psychosomatickej, lekárskej, psychiatrickej, psychologickej a pedagogickej oblasti. Toto zameranie poskytuje pohľad na potenciálne oblasti budúceho vedeckého skúmania. Prehľad tém, ktorým sa venujú tieto vedecké práce, naznačuje, že PPT má širokú škálu klinických a neklinických aplikácií, pričom určitým modelom sa venuje osobitná pozornosť.

Okrem výskumu psychosomatiky v rôznych orgánových systémoch existujú aj porovnávacie a transkultúrne štúdie. Tieto štúdie sa zameriavajú na jedinečné aspekty terapeutického vzťahu a na to, ako ho možno aplikovať vo vzdelávacom kontexte. Niektoré výskumy sa uskutočnili v rámci sociálnej pedagogiky, pričom sa zdôraznili potenciálne aplikácie a možnosti "pozitívnej pedagogiky"<sup>[111]</sup>.

## Publikácie

Publikácie o pozitívnej psychoterapii pozostávajú z rozsiahleho pramenného materiálu, ktorý napísal jej zakladateľ, a z prác jeho študentov. K týmto vedeckým publikáciám pribudli populárno-náučné práce, ktoré vyšli v rôznych periodikách a v zoznamoch vedeckej literatúry sa neobjavujú. Peseschkian napísal 29 kníh, ktoré boli preložené až do 23 jazykov. Najrozšírenejšou knihou sú *Orientálne príbehy ako nástroje pozitívnej psychoterapie: Obchodník a papagáj*. Ďalšie základné knihy sú *Psychoterapia každodenného života*, *Pozitívna psychoterapia*, *Pozitívna rodinná terapia* a *Pozitívna psychoterapia v psychosomatickej medicíne*. V posledných rokoch svojho života vydal Peseschkian niekoľko svojpomocných kníh venovaných rôznym oblastiam života.

Od založenia *nemeckého časopisu Journal of Positive Psychotherapy* v roku 1977 boli kolegovia v PPT povzbudzovaní, aby publikovali výsledky svojho výskumu a delili sa o svoje prípady. Okrem toho začali od 90. rokov 20. storočia pribúdať sekundárne publikácie Peseschkianových zdrojov. Keďže v posledných 20 rokoch vznikli v rôznych krajinách nové národné združenia pre pozitívnu psychoterapiu, časopisy PPT boli založené v Rusku, na Ukrajine, v Bulharsku a Rumunsku.

Zoznam niektorých hlavných publikácií PPT:

- Peseschkian, Nossrat (1987). *Pozitívna psychoterapia - teória a prax novej metódy*. Berlín: Springer-Verlag. [ISBN 978-0-387-15794-8](#). (preklad) (prvé nemecké vydanie 1977)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Orientálne príbehy ako techniky v pozitívnej psychoterapii*. Bloomington, USA: AuthorHouse. [ISBN 978-1524660871](#). (prvé nemecké vydanie 1977)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *In Search of Meaning: Pozitívna psychoterapia krok za krokom*. Bloomington, USA: AuthorHouse. [ISBN 978-1524631611](#). (prvé nemecké vydanie 1983)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Pozitívna rodinná terapia: Pozitívna psychoterapia: príručka pre terapeutov a rodiny*. Bloomington, USA: AuthorHouse. [ISBN 978-1524662042](#). (prvé nemecké vydanie 1980)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Pozitívna psychosomatika: Klinická príručka pozitívnej psychoterapie*. Bloomington, USA: AuthorHouse. [ISBN 978-1524636616](#).
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Pozitívna psychoterapia každodenného života: Svojpomocná príručka pre jednotlivcov, páry a rodiny s 250 kazuistikami*. Bloomington, USA: AuthorHouse. [ISBN 978-1524631437](#). (prvé nemecké vydanie 1974)
- Messias, Erick; Peseschkian, Hamid; Cagande, Consuelo, eds. (2020). *Pozitívna psychiatria, psychoterapia a psychológia. Klinické aplikácie*. Springer Nature Switzerland AG. [ISBN 978-3-030-33263-1](#).

## PPT Journal

*The Global Psychotherapist* (JGP) je digitálny časopis, ktorý sa zameriava na pozitívnu psychoterapiu podľa zásad, ktoré zaviedol Peseschkian v roku 1977. Slúži ako interdisciplinárna platforma na publikovanie článkov týkajúcich sa praxe a využívania humanisticko-psychodynamického prístupu pozitívnej a transkultúrnej psychoterapie. Časopis vychádza polročne, čísla vychádzajú v januári a júli. Články predložené do JGP prechádzajú prísnyh dvojito zaslepeným recenzným konaním, aby sa zabezpečila kvalita a integrita publikácie. Časopis prijíma články v anglickom, ruskom a ukrajinskom jazyku<sup>[112]</sup>.

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

*Global Psychotherapist* sa riadi politikou otvoreného prístupu, ktorá podporuje slobodné šírenie vedeckých informácií a podporuje globálnu výmenu poznatkov s konečným cieľom podporiť spoločenský pokrok. Časopis pevne verí v poskytovanie neobmedzeného prístupu k svojmu obsahu v prospech širšej komunity. Autori si môžu slobodne vybrať licenciu, pod ktorou sa ich práca uverejní, pričom si zachovávajú plné práva na svoj obsah.

Okrem toho redakčná politika časopisu umožňuje autorom uložiť akúkoľvek verziu svojich

publikovaných článkov do repozitára podľa vlastného výberu, či už ide o inštitucionálny repozitár alebo akúkoľvek inú vhodnú platformu, bez akéhokoľvek obdobia embarga. Tým sa zabezpečuje, že výstupy výskumu zostanú prístupné a ľahko dostupné v prospech vedeckej komunity<sup>[13]</sup>.

## Odkazy

---

1. Theo A. Cope, Pozitívna psychoterapia: "Nech sa povie pravda". International Journal of Psychotherapy, Vol 18, No 2, July 2014, <http://www.ijp.org.uk>
2. Peseschkian N. Schatten auf der Sonnenuhr: Erziehung, Selbsthilfe, Psychotherapie. Wiesbaden: Verlag Medical Tribune; 1974.
3. Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Frankfurt: Fischer; 1977.
4. Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia. Teória a prax novej metódy. Berlín, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (prvé nemecké vydanie v roku 1977)
5. Henrichs, C., Hum, G. (2020). Pozitívna psychoterapia a iné psychoterapeutické metódy. In: Psychoterapeutická terapia v psychológii: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
6. Remmers, A. (2020). Teoretické základy a korene pozitívnej psychoterapie. In: Psychoterapeutická psychoterapia: 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 nad Mohanom: Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
8. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen. Frankfurt nad Mohanom: Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
9. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen. Frankfurt nad Mohanom: Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
10. Bahá'u'lláh. Výber z Bahá'u'lláhových spisov. Wilmette: (vreckové vydanie, s. 259-260).
11. V posledných rokoch niektorí severoamerickí autori publikovali klinické aplikácie pozitívnej psychológie a nazvali ju pozitívna psychoterapia (Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, Acacia C. Parks, Positive Psychotherapy. November 2006, American Psychologist, 774-788) [Seligman M, Rashid T, Parks T. Positive psychotherapy. Am Psychol. 2006;61(8):774-88.]
12. Peseschkian H. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall - Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. Medizinische Dissertation. Universität Mainz.
13. Peseschkian N, Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF. Berlin: Springer; 1988.
14. **"PPT centrá"** (<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). Pozitívna psychoterapia: Účinnosť interdisciplinárneho prístupu. The European Journal of Psychiatry, 13(4), 231-242 <https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>

17. "Konferencie" (<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\\*%5B%40attr\\_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D1688224639996](https://www.bgb.de/xaver/bgb/start.xav?start=%2F%2F*%5B%40attr_id%3D%27bgb198s1311.pdf%27%5D#bgb1%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. Integrovaný model salutogenézy a prevencie vo vzdelávaní, organizácii, terapii, svojpomoci a rodinnom poradenstve, založený na pozitívnej rodinnej psychoterapii [Realizované projekty a skúsenosti v Bulharsku 1992-1994]. 1995.
22. "Členovia WAPP" (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
23. "Štandardy odbornej prípravy" (<https://www.positum.org/training-standards/>).
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
25. "PPT centrá" (<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. Pozitívna psychoterapia. Teória a prax novej metódy. Berlín, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (prvé nemecké vydanie v roku 1977)
28. Peseschkian, H. (2023). Pozitívna psychoterapia: Základné princípy. Current Psychiatry, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Peseschkian, H. (2023). Pozitívna psychoterapia: Základné princípy. Current Psychiatry, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. Frank JD. Presviedčanie a liečenie: porovnávacia štúdia psychoterapie. 3. vyd. Baltimore: Hopkins Univ. Press; 1991.
31. Lapworth P, Sills C. Integrácia v poradenstve a psychoterapii. Los Angeles: SAGE; 2010.
32. Norcross JC, Goldfried MR. Handbook of psychotherapy integration. New York: Oxford University Press; 2003.
33. Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia. Teória a prax novej metódy. Berlín, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (prvé nemecké vydanie v roku 1977)
34. Maslow AH. Motivácia a osobnosť. New York: Harper & Row; 1954.
35. Nossrat Peseschkian spomína pojem "pozitívna psychológia" vo svojej knihe o pozitívnej psychoterapii z roku 1987, s. 389, ale ďalej nepokračuje.
36. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
37. Kirillov, I. (2020). Pozitívna psychosomatika. In: Psychosomatická psychológia: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
38. V nemčine existuje veľmi presný výraz pre svetonázor, životnú filozofiu, obraz alebo koncepciu človeka: Menschenbild. Tento pojem zohráva veľmi dôležitú úlohu vo filozofii, medicíne a psychoterapii.
39. Peseschkian H, Peseschkian N. Der Mensch ist seinem Wesen nach gut. Die Notwendigkeit eines positiven Menschenbildes für Priester und Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften. In: Vydavateľstvo a vydavateľstvo, s. 1: Paris W,

- Ausserer O (eds.). Glaube und Medizin. Meran: Alfred und Söhne; 1993.
40. Kirillov, I. (2020). Pozitívna psychosomatika. In: Psychosomatická psychológia: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
  41. Abebe, S. W. (2020). Pozitívna interpretácia ako nástroj v psychoterapii. In: Psychoterapia v psychológii: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 417-422), Springer, Cham (Switzerland).
  42. Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psychoterapii (Základy pozitivnej psychoterapie). Archangelsk: Publikácie lekárskej fakulty; 1993. (v ruštine).
  43. Peseschkian H, Remmers A (2013): (Remmers: Remmers, Remmers: Pozitívna psychoterapia). In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München.
  44. Kirillov, I., Efremova, P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). Primárne schopnosti ako prediktor vnímaného stresu, úzkosti a depresie v pandémie 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): (Remmers: Remmers, Remmers: Pozitívna psychoterapia). In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München
  47. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). Možnosti pozitivnej psychoterapie pri formovaní otužilosti. The Global Psychotherapist, 1(2), 22-26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
  48. Remmers, A. (2020). Teoretické základy a korene pozitivnej psychoterapie. In: Psychoterapeutická psychoterapia: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
  49. Remmers, A. (2020). Teoretické základy a korene pozitivnej psychoterapie. In: Psychoterapeutická psychoterapia: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
  50. Henrichs, C. (2012). Psychodynamická pozitivna psychoterapia zdôrazňuje vplyv kultúry v čase globalizácie. Psychológia, 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. Ale je to veda? Tradičné a alternatívne prístupy k štúdiu sociálneho správania. Svetová psychológia. 1995;1(4):47-78.
  53. Badecka, P. (2023). Možnosti transkultúrnej pozitivnej psychoterapie pri podpore rozvoja posttraumatického rastu (PTG). The Global Psychotherapist, 3(1), 98- 103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
  54. Cesko, E., Sinici, E. (2020). Pozitívna psychoterapia v rôznych kultúrach. In: Kultúrna kultúra v psychológii: 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. Psychiatrický rozhovor. 2. vydanie. Port Huron, MI, USA, Rapid



Psychler Press: 2005

57. Reimer C, Eckert J, Hautzinger M, Wilke E. Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Heidelberg: Springer; 2000.
58. Lambert NJ. Výskum výsledkov psychoterapie: dôsledky pre integratívnych a eklektických terapeutov. In: Goldfried M, Norcross JC, editori. Handbook of psychotherapy integration. New York: Basic Books; 1992.
59. Lambert NJ. Výskum výsledkov psychoterapie: dôsledky pre integratívnych a eklektických terapeutov. In: Goldfried M, Norcross JC, editori. Handbook of psychotherapy integration. New York: Basic Books; 1992.
60. Snyder C. R. Príručka nádeje: teória, opatrenia a aplikácie. San Diego: Academic Press; 2000.
61. Frank J. D. Presviedčanie a liečenie: porovnávacie štúdiá psychoterapie. 3. vyd. Baltimore: Hopkins Univ. Press; 1991.
62. Peseschkian H. Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (Psychosociálne aspekty herniácie bedrového disku). Doktorská lekárska dizertačná práca. Univerzita v Mainzi, Lekárska fakulta; 1988.
63. Remmers, A., Peseschkian, H. (2020). Prvý rozhovor v pozitívnej psychoterapii. In: Psychoterapia v psychoterapii: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 309-330), Springer, Cham (Switzerland).
64. Peseschkian, H., Remmers, A. (2020). Životná rovnováha v pozitívnej psychoterapii. In: Psychosociálna psychoterapia: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 91-102), Springer, Cham (Switzerland).
65. Cesco, E. (2023). Štyri aspekty kvality života, model rovnováhy a sexuálne poruchy. The Global Psychotherapist, 3(1), 104-114.  
<https://doi.org/10.52982/lkj188>
66. Peseschkian, N. Pozitívna psychoterapia každodenného života: Praktická príručka. Bloomington, USA: AuthorHouse; 2016. (prvé nemecké vydanie z roku 1974)
67. Gončarov, M. (2020). Konfliktný model pozitívnej psychoterapie. In: Psychoterapeutická terapia v psychológii: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 331-348), Springer, Cham (Switzerland).
68. Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia. Teória a prax novej metódy. Berlín, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (prvé nemecké vydanie v roku 1977)
69. Battegay R. In: Jork K, Peseschkian N, editors. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern: Huber; 2006.
70. Peseschkian, N. Pozitívna psychoterapia každodenného života: Praktická príručka. Bloomington, USA: AuthorHouse; 2016. (prvé nemecké vydanie z roku 1974)
71. Lytvynenko, O., Zlatova, L., Karikash, V., Zhumatii, T. (2020). Používanie príbehov, anekdot a humoru v pozitívnej psychoterapii. In: Psychoterapia v psychológii: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 349-358), Springer, Cham (Switzerland).
72. Remmers, A. (2022). Ako fungujú tradičné príbehy v procese riešenia nevedomých, medziľudských a kultúrnych konfliktov? Príspevok k etike rozprávania. The Global Psychotherapist, 2(2), 77-85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
73. Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia. Teória a prax novej metódy. Berlín, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (prvé nemecké vydanie v roku 1977)
74. Eryilmaz, A. (2023). Metóda riešenia aktuálneho konfliktu v piatich fázach a s piatimi schopnosťami na základe pozitívnej psychoterapie: Metóda Trust-PHAL. The Global

- Psychotherapist, 3(1), 15-24. <https://doi.org/10.52982/lkj177>
75. Remmers, A. (2023). Prenos a protiprenos. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 75-79. <https://doi.org/10.52982/lkj183>
  76. Henrichs, C., Hum, G. (2020). Pozitívna psychoterapia a iné psychoterapeutické metódy. In: *Psychoterapeutická terapia v psychológii: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
  77. Kirillov, I. (2023). Hodnotiace kritériá pre psychosomatickú prax. *The Global Psychotherapist*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
  78. Remmers A. Integrovaný model salutogenézy a prevencie vo vzdelávaní, organizácii, terapii, svojpomoci a rodinnom poradenstve, založený na pozitívnej rodinnej psychoterapii [Realizované projekty a skúsenosti v Bulharsku 1992-1994]. 1995.
  79. Cope TA. Teória pozitívnej psychoterapie o schopnosti poznania ako explikácie nevedomých obsahov. *J Relig Health*. 2007;48(1):79-89.
  80. Peseschkian H. Osnovy pozitívnej psychoterapie (Základy pozitívnej psychoterapie). Archangelsk: Publikácie lekárskej fakulty; 1993. [v ruštine].
  81. Syrous S. Pozitívna a medzikultúrna psychoterapia. Nossrat Peseschkian - jeho život a dielo. In: Zborník z konferencie o psychológii a psychológii: Leeming DA, editor. *Encyklopédia psychológie a náboženstva*. 2. vydanie. 2. vydanie. 2. vydanie. 2. vydanie. 2. vydanie. 2. vydanie: Springer; 2014.
  82. Remmers A. Integrovaný model salutogenézy a prevencie vo vzdelávaní, organizácii, terapii, svojpomoci a rodinnom poradenstve, založený na pozitívnej rodinnej psychoterapii [Realizované projekty a skúsenosti v Bulharsku 1992-1994]. 1995.
  83. Peseschkian N, Peseschkian N, Peseschkian H. *Lebensfreude statt Stress*. 2. vyd. Stuttgart: TRIAS; 2009
  84. Seiwert L. *Vyvážte svoj život. 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 в модерната армия и общество*. Военно издателство, София (Pozitívna psychoterapia v armáde a spoločnosti). Sofia: Voenno Izdatelstvo; 2002. [v bulharčine].
  87. Boessmann U, Peseschkian N. *Positive Ordnungstherapie*. Stuttgart: Hippokrates; 1995.
  88. Hübner G. *Vyhorenie*. Lenzkirch: Lenzkircher Verlagsbuchhandel; 2009.
  89. Kirillov I.O. *Supervízia v pozitívnej psychoterapii* (Nepublikovaná doktorandská dizertačná práca). Petrohrad: Bekhterev Federal Neuropsychiatric Research Institute; 2002. [V ruštine].
  90. Kravčenko, Y. (2020). Pozitívna psychoterapia v organizačnom a líderskom koučingu. In: Zborník príspevkov z konferencie o koučingu v roku 2015: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 253-276), Springer, Cham (Switzerland).
  91. Sinici, E. (2020). Pozitívna rodinná a manželská terapia. In: *Rodina a rodina: (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 218-228), Springer, Cham (Switzerland).
  92. Peseschkian N. *Pozitívna rodinná terapia. Rodina ako terapeut*. Berlín, Heidelberg: Springer; 1986. (prvé nemecké vydanie v roku 1980, posledné anglické vydanie v roku 2016 v 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](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines_self-discovery_24.01.2021.pdf)
95. Ciesielski, R. (2023). Integrovaný model reflexívnej tímovej supervízie v pozitívnej psychoterapii. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 80-86. <https://doi.org/10.52982/lkj184>
96. Frolov, P. (2020). Supervízia v pozitívnej psychoterapii. In: Psychosociálna supervízia: 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-Organizatori.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-Organizatori.pdf>
100. "Svetový kongres" (<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. "Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (v nemčine).
102. "Pozitívna psychoterapia" (<http://www.positum.org>).
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) Archivované ([https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content\\_s/13148/pozitivna-psychoterapia-peschkian-od-1968-](https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content_s/13148/pozitivna-psychoterapia-peschkian-od-1968-)) 2016-03-07 at [Wayback Machine](#) *Európska asociácia psychoterapie*.
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. Pozitívna psychoterapia: účinnosť interdisciplinárneho prístupu. *Eur J Psychiatry*. 1999;13(4):231-41.
107. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia: účinnosť interdisciplinárneho prístupu. *Eur J Psychiatry*. 1999;13(4):231-41.
108. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Pozitívna psychoterapia: účinnosť interdisciplinárneho prístupu. *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. Integrovaný model salutogenézy a prevencie vo vzdelávaní, organizácii, terapii, svojpomoci a rodinnom poradenstve, založený na pozitívnej rodinnej psychoterapii [Realizované projekty a skúsenosti v Bulharsku 1992-1994]. 1995.
112. "Výzva na predkladanie dokumentov - do 10. mája 2023" (<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-JOURNAL.pdf>

---

## Externé odkazy

■

- [Svetová asociácia pre pozitívnu a transkultúrnu psychoterapiu \(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/)
  - [Informácie Medzinárodnej akadémie \(http://www.peseschkian-stiftung.de/\)](http://www.peseschkian-stiftung.de/)
  - [Wiesbadener Akademie für Psychotherapie \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
  - [Centrá pozitívnej psychoterapie na celom svete \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
  - ["The Global Psychotherapist" - časopis o pozitívnej a transkultúrnej psychoterapii \(https://www.positum.org/ppt-journal/\)](https://www.positum.org/ppt-journal/)
- 

Získané z "[https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive\\_psychotherapy&oldid=1198178656](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive_psychotherapy&oldid=1198178656)"

-