

Psikoterapi pozitive

Psikoterapia pozitive (**PPT** pas Peseschkian, që nga viti 1977) është një metodë psikoterapeutike e zhvilluar nga psikiatri dhe psikoterapist Nossrat Peseschkian dhe bashkëpunëtorët e tij në Gjermani duke filluar në 1968. PPT është një formë e humanizmit psikoterapia psikodinamike dhe bazuar në një konceptim pozitiv të natyrës njerëzore. Është një metodë integruese që përfshin humanistik, sistematike, psikodinamike dhe konjitive-sjellëse elementet. Që nga viti 2014, ka qendra dhe trajnime të disponueshme në njëzet vende. Nuk duhet ngatërruar me pozitive psikologji. ^[1]



Figure 1. Positive and Transcultural Psychotherapy (PPT after N. Peseschkian since 1977)

Përshkrim

Psikoterapia pozitive (PPT) është një qasje terapeutike e zhvilluar nga Nossrat Peseschkian gjatë viteve 1970 dhe 1980 . ^{[2][3][4]}

Fillimisht e njohur si " analiza diferenciale ", ajo u riemërua më vonë si psikoterapi pozitive kur Peseschkian botoi punën e tij në 1977, e cila u përkthye më pas në anglisht në 1987. Termi "*pozitiv*" ose "*pozitivus* " (nga latinishtja) në PPT i referohet aspektet aktuale, reale dhe konkrete të përvojave njerëzore .

Objektivi kryesor i psikoterapisë pozitive dhe praktikuesve të saj është të ndihmojë pacientët dhe klientët në duke njohur dhe kultivuar aftësitë, forcat, burimet dhe potencialet e tyre. Kjo qasje kombinon elemente nga modalitete të ndryshme të psikoterapisë, duke përfshirë

- një perspektivë humaniste mbi natyrën njerëzore dhe aleancën terapeutike,
- një kuptim psikodinamik i çrregullimeve mendore dhe psikosomatike,
- a sistematike qasje se konsideron familja, kultura, punë, dhe mjedisi, si mirë si një vetë-ndihmë praktike, dhe
- a i orientuar drejt qëllimit me pesë hapa terapi procesi se integron teknikat nga të ndryshme metodat terapeutike. ^[5]

PPT karakterizohet nga qasja e saj e përqendruar në konflikt dhe e orientuar drejt burimeve , e cila merr ndikim nga vëzhgimet ndërkulturore në më shumë se njëzet kultura të ndryshme . ^[6] I pozicionuar midis terapisë së sjelljes njohëse të manualizuar dhe psikoterapisë analitike të orientuar nga procesi, PPT përdor një qasje gjysmë të strukturuar për diagnostikimin, trajtimin, vetë-ndihmën post-terapeutike dhe trajnimin.

Rreth themeluesit

Nossrat Peseschkian , themeluesi i psikoterapisë pozitive , ishte një psikiatër, neurolog, psikoterapist dhe specialist i mjekësisë psikosomatike gjermane me origjinë iraniane. Gjatë fundit të viteve 1960 dhe fillimit të viteve 1970, ai mori frymëzim nga të ndryshme burimet:

- Fryma mbizotëruese e asaj epoke që lindi psikologjinë humaniste dhe përparimet e tij të mëvonshme.
- Ndërveprime personale me psikoterapistë dhe psikiatër të shquar dhe me ndikim si

Viktor Frankl , Jacob L. Moreno dhe Heinrich Meng, ndër të tjera.

- Parimet dhe vlerat humaniste dhe integruese të Besimit Bahá'í .
- Ndjekja e një qasjeje integruese, veçanërisht për shkak të përvojave negative të konflikteve midis psikoanalistëve dhe terapistë të sjelljes në Gjermani gjatë asaj kohe.
- Vëzhgime të gjera ndërkulturore të nxitura nga një kërkim për një metodologji të ndjeshme kulturore.

Peseschkian është i lidhur me zhvillimin e qasjes pasi historia e jetës dhe personaliteti i tij ndikuan shumë në krijimin e saj . Peseschkian u përshkrua nga biografi i tij si një "Endacak midis dy botëve" ([7]); biografia e tij u titullua *Lindja dhe Perëndimi* .

Sipas Peseschkian , zhvillimi i psikoterapisë pozitive u motivua nga përvoja e tij si një iranian që jetonte në Evropë duke filluar nga viti 1954. Kjo e bëri atë të vetëdijshëm për ndryshimet në sjellje, zakone dhe qëndrime midis kulturave.

Ky ndërgjegjësim filloi në fëmijëri kur ai vuri re se si zakonet e tij fetare ndryshonin nga ato të myslimanëve , të krishterëve dhe hebrejve . shokët e klasës dhe mësuesit Përvojat e tij e shtynë atë të reflektojë mbi marrëdhëniet midis feve dhe njerëzve të ndryshëm dhe të kuptojë qëndrimet që vijnë nga botëkuptimet dhe konceptet e familjes . Gjatë trajnimit të tij të specialitetit , Peseschkian dëshmoi konfrontime midis metodave të ndryshme psikiatrike, neurologjike dhe psikoterapeutike - përvoja që i mësuan atij rëndësinë e heqjes dorë . paragjykimet. [8]



Figure 2. Dr. Nossrat Peseschkian

Psikoterapia pozitive mund të gjurmohet në themelet e psikologjisë dhe psikoterapisë humaniste që u krijuan nga Kurt Goldstein , Abraham Maslow dhe Carl Rogers . [9] Ndikimi i fortë i psikanalizës dhe zhvillimet e saj të mëvonshme , duke përfshirë qasjet neofrojdiiane , psikosomatike dhe të fokusuara si ajo e Balint-it , gjithashtu i dhanë formë Peseschkian-it. Prespektive. Në përgjigje të këtyre ndarjeve, ai aspiroi të ndërtonte një metateori që mund të lidhte boshllëqet midis tyre. Njëkohësisht, e sigurt parimet e Bahá'í Besimi magjeps dhe frymëzoi Peseschkian gjatë gjithë jetës së tij . Këto parime përfshinin harmoninë midis shkencës dhe fesë , konceptin Bahá'í të qenies njerëzore si një "minierë e pasur me gurë të çmuar me vlerë të paçmueshme " [10] dhe vizionin e një shoqërie globale që përqafon diversitetin kulturor . Këto parime luajtën një rol të rëndësishëm në formësimin e punës dhe filozofisë së tij opinion.

Përparimi i psikoterapisë pozitive mund t'i atribuohet disa faktorëve që kanë kontribuar në zhvillimin e saj me kalimin e kohës. Këta faktorë përfshijnë njohuritë e fituara nga edukimi i vazhdueshëm mjekësor , përvojat e fituara nga puna me pacientë në praktikat psikoterapeutike dhe psikosomatike , ndërveprimet me individë nga kultura, fe dhe sisteme të ndryshme vlerash , si dhe natyrën e larmishme dhe të larmishme të metodave të psikoterapisë. Këto përvoja kumulative arritën kulmin me krijimin e " Analizës Diferenciale " në 1969, e cila më pas iu nënshtrua përsosjes dhe u shfaq si psikoterapi pozitive në vitin 1977. Titujt e librave të hershëm të autorizuar nga Peseschkian, si *Psikoterapia e jetës së përditshme* (1974) dhe " *Në kërkim të Kuptimi* " (1983), pasqyrojnë ndikimin e psikanalizës dhe shkollave ekzistenciale të psikoterapisë në zhvillimin e psikoterapisë pozitive . [11] Për më tepër , titulli *Familje Pozitive*

Terapia (1980) nënvizon rritjen e saj paralele me terapinë sistematike familjare gjatë viteve 1970. Në total, Peseschkian ka shkruar 29 libra dhe artikuj të shumtë mbi këtë qasje, duke

kontribuar në literaturën dhe përhapjen e saj të gjerë .

Zhvillimi dhe Historia

1970-1980

Vitet 1970 shënuan një periudhë të rëndësishme në zhvillimin dhe pranimin e psikoterapisë pozitive siç e njohim sot . Ajo shërbeu si një pikë kthese kur PPT fitoi njohje më të gjerë në fushën e psikoterapisë. Gjatë kësaj kohe, parimet themelore të PPT filluan të marrin formë dhe u zbatuan në trajtimin e pacientëve të shumtë dhe familjeve të tyre . Këto parime gjithashtu iu nënshtruan testimit dhe u prezantuan në leksione ndërkombëtare , brenda dhe jashtë Gjermanisë . Në këtë epokë të rëndësishme , katër nga pesë librat themelorë të PPT u botuan. Këta libra përfshijnë *Psikoterapinë e Jetës së Përditshme* (botuar fillimisht si *Schatten auf der Sonnenuhr* në 1974), *Psikoterapia Pozitive* (fillimisht e botuar në gjermanisht në 1977), *Tregime Orientale në Psikoterapinë Pozitive* (fillimisht botuar në gjermanisht në 1979) dhe *Terapia Pozitive Familjare* (fillimisht e botuar në gjermanisht në 1980). Për më tepër, vitet 1970 dëshmuuan krijimin e trajnimeve të para pasuniversitare në PPT , me krijimin e një organizate trajnimi në vitin 1974, e cila më vonë u bë pararendëse e Akademisë së Psikoterapisë Wiesbaden (WIAP). Dhoma e Mjekësisë e Hessen-it e njohu këtë organizatë trajnimi në vitin 1979 për trajnimin e rezidencës në psikoterapi . Për më tepër, Shoqata Gjermane për Psikoterapi Pozitive u themelua në vitin 1977, duke u bërë shoqata e parë kombëtare në botë e pozitivëve . psikoterapi.

Gjatë gjithë viteve 1980, PPT përjetoi zhvillim të vazhdueshëm, duke çuar në botimin e librave shtesë , të tillë si *Në kërkim të kuptimit* (fillimisht i botuar në gjermanisht në 1983 dhe më vonë i përkthyer në anglisht në 1985). Përpjekjet bashkëpunuese me kolegët e rinj kontribuan më tej në sistemimin e metodës PPT . Një moment historik i rëndësishëm gjatë kësaj kohe ishte përfundimi i Hamid Peseschkian disertacion ^[12] në vitin 1988, i cili shënoi disertacionin e parë të fokusuar ekskluzivisht në PPT. Në kuadër të këtij disertacioni u bë një përparim i rëndësishëm në strukturimin _ të intervistës së parë në PPT. Një pyetësor konkretisht projektuar për këtë intervista fillestare u prezantua dhe më pas iu nënshtrua një studim psikodinamik . Në vitin 1988, ky pyetësor për intervistën e parë , së bashku me WIPPF ^[13] (pyetësori në PPT), u botua me modifikime të vogla . Ky pararendës i gjysmë-strukturuar më vonë intervista e parë psikodinamike ishte një nga të hershmet shembuj në fushën e psikoterapisë psikodinamike .

Në vitet 1980, Peseschkian udhëtoi shumë për të mbajtur seminare PPT në vendet në zhvillim në Azi dhe Amerikën Latine. Punime të rëndësishme PPT u përkthyen në anglisht gjatë kësaj kohe. Peseschkian zhvilloi gjithashtu seminare në trajnimin e menaxhimit dhe stërvitjen, duke gjeneruar interes për aplikimin e PPT në këto fusha.

1990–2010

Gjatë kësaj periudhe, Peseschkian botoi veprën e tij të fundit themelore , *Psikosomatika dhe Psikoterapia Pozitive* në 1991 (versioni gjerman) dhe më vonë përkthyer në anglisht në 2013. Ky libër prezantoi një qasje të strukturuar dhe psikodinamike për trajtimin e çrregullimeve të ndryshme psikologjike dhe fizike .

Ndryshimet politike në Evropën Qendrore dhe Lindore gjatë viteve 1990 përshpejtuan në masë të madhe zgjerimin ndërkombëtar të PPT, i cili kishte filluar tashmë në vitet 1980. PPT hasi një interes të madh për këto kultura, të cilat mbanin një pozicion unik psikologjik midis

kulturave lindore dhe perëndimore. Kolegët e Europës Lindore, të njohur për metodat e tyre të organizuara të punës dhe etjen për dije, luajtën a rol vendimtar në sistemimin e seminareve PPT jashtë Gjermanisë . Deri në vitin 1990, mbi 30 qendra u krijuan në mbarë botën, duke filluar nga e para në Kazan, Rusi . Shoqatat e para kombëtare për psikoterapi pozitive u krijuan në Bullgari (1993), Rumani (2004) dhe Rusi. ^[14] Ndërkombëtarizimi i PPT vazhdoi me regjistrimin ligjor të Qendrës Ndërkombëtare për Psikoterapi Pozitive në 1996 si një OJQ në Gjermania, e cila më vonë u zhvillua në Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore (WAPP) . Këto zhvillime koiciduan me krijimin e Shoqatës Evropiane të Psikoterapisë (EAP) në Vjenë në vitin 1990, e cila vendosi standarde profesionale dhe ligjore për psikoterapi. Përfaqësuesit e psikoterapisë pozitive janë përfshirë në mënyrë aktive në PAA që nga fillimi i tij .

Në vendet gjermanishtfolëse, një debat mbi efektivitetin e metodave të ndryshme të psikoterapisë u ndez nga Klaus Grawe ' s ^[15] botimi në 1994 dhe diskutimi që pasoi rreth ligjeve të psikoterapisë. Si përgjigje, Peseschkian dhe kolegët e tij kryen një *studim të gjerë të efektivitetit të Psikoterapisë Pozitive* , ^[16] i cili mori çmimin Richard Merten në 1997. Ky studim siguroi prova empirike të efektivitetit praktik të PPT dhe u përputh me theksin në rritje të praktikave të bazuara në prova në psikoterapi.

Në vitin 1999, u botua një kurrikulë trajnimi ndërkombëtar për studime të avancuara në PPT, duke u mbështetur nga përvoja në vende të ndryshme. Viti 2000 shënoi inaugurimin e Trajnimit Ndërkombëtar vjetor për Trajnerët në psikoterapi pozitive . ^[17] Zgjerimi i PPT u zyrtarizua brenda Gjermanisë, me Akademinë e Psikoterapisë Wiesbaden (WIAP) ^[18] marrja e mirënjohjes shtetërore për arsimin pasuniversitar për rezidencë nga psikologët në psikoterapinë psikodinamike dhe pedagogët dhe punonjësit socialë në psikoterapinë e fëmijëve dhe adoleshentëve . Ligji gjerman për psikoterapistët ^[19] të vitit 1998, nxiti zhvillime të mëtejshme në kurrikulën dhe sistematizimin e trajnimit bazë dhe të avancuar të PPT , duke e shtrirë ndikimin e saj përtej Gjermanisë. Me kalimin e viteve, seminarët e nivelit bazë të mbajtura në Evropën Lindore çuan në shfaqjen e koncepteve të reja. PPT e kapërceu kontekstin e saj origjinal mjekësor dhe gjeti aplikim në fusha të ndryshme , duke përfshirë arsimin shkollor dhe universitar , trajnimin e menaxhimit dhe stërvitjen. ^{[20][21]} Kongresi i parë botëror i PPT u organizua në vitin 1997 në Shën Petersburg, Rusi dhe që atëherë çdo 3-4 vjet. Në vitin 2005, programi i parë i diplomuar që ofron një diplomë master në PPT u përfundua në Universitetin UTEPSA në Santa Cruz, Bolivi. U krijua Fondacioni Prof. - Peseschkian , i njohur gjithashtu si Akademia Ndërkombëtare e Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore (IAPP). në 2005 nga Manije dhe Nossrat Peseschkian . Ai lehtëson nismat ndërkombëtare dhe mbikëqyr menaxhimin e International Arkivi i Pozitive Psikoterapia.

Që nga viti 2010

Me vdekjen e Nossrat Peseschkian si themelues i PPT në 2010, komuniteti PPT hyri në një fazë të re.

Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore (WAPP) është organizata globale ombrellë për psikoterapi pozitive . E themeluar në vitin 1996 si Qendra Ndërkombëtare për Psikoterapi Pozitive, WAPP përfshin anëtarë individualë, shoqata kombëtare, institute trajnimi , qendra dhe zyra përfaqësuese në nivel kombëtar dhe rajonal . Objektivi i tij kryesor është të ofrojë mbështetje për anëtarët dhe individët e tij të interesuar për të studiuar, praktikuar dhe promovuar Psikoterapinë Pozitive. WAPP është regjistruar si një organizatë jofitimprurëse në Wiesbaden , Gjermani dhe në vitin 2023 krenohet me mbi 2200 anëtarë individualë në 50 vende. ^[22]

Psikoterapia pozitive është një modalitet i njohur zyrtarisht nga Shoqata Evropiane për Psikoterapinë (EAP). Federata Evropiane e Qendrave për Psikoterapi Pozitive (EFCPP) është një organizatë që operon në të gjithë Evropën, duke shërbyer si një Organizatë e gjerë evropiane (EWO), Akreditim në mbarë Evropën

Organizata (EWAO), dhe një Instituti Evropian i Trajnimit të Akredituar për Psikoterapi (EAPTI) përmes Akademisë IAPP, të lidhur me EAP. Psikoterapistët aspirantë mund të marrin Certifikatën Evropiane të Psikoterapisë (ECP) në Psikoterapi Pozitive duke iu nënshtruar trajnimit me EFCPP. [23]

Psikoterapia pozitive është një markë e regjistruar në Shtetet e Bashkuara të Amerikës (regjistrimi nr. 6,082,225). [24] Në vitin 2016, psikoterapia pozitive u regjistrua zyrtarisht si në Bashkimin Evropian ashtu edhe në Zvicër.

Që nga viti 2023, shoqatat kombëtare për PPT janë krijuar në Bullgari, Gjeorgji, Gjermani, Rumani, Kosovë, Ukrainë dhe Etiopi. [25] Për më tepër, PPT promovohet në mënyrë aktive përmes qendrave lokale ose rajonale të trajnimit në Armeni, Austri, Bjellorusi, Bullgari, Kinë, Qipro, Gjeorgji, Gjermani, Kosovë, Letoni, Maqedoninë e Veriut, Poloni, Rumani, Rusi, Turqi, Ukrainë dhe Mbretërinë e Bashkuar. . Seminaret dhe leksionet mbi PPT kanë arritur në më shumë se 80 vende në mbarë botën. Veçanërisht, PPT tani është përfshirë në kurrikulat për programet e psikologjisë dhe psikoterapisë në universitetet në Bullgari, Rusi, Ukrainë dhe Turqi.

Teoria

Karakteristikat kryesore

Themelet e PPT janë të rrënjësura në teori shkencore që mund të gjenden edhe në terapi të tjera . Megjithatë, Peseschkian Metoda kombinon elemente të teorive dhe praktikave të psikoterapisë psikodinamike dhe humaniste për të krijuar një qasje të psikoterapisë transkulturore . PPT gjithashtu zbaton një qasje integruese që merr parasysh nevojat individuale të klientit , salutogenetic parimet, terapinë familjare dhe mjetet e vetë-ndihmës . [26]

Karakteristikat kryesore të metodës PPT:

- Metoda e psikoterapisë integruese
- Metoda psikodinamike humaniste
- Sistem terapeutik koheziv, i integruar
- Metoda afatshkurtër me në qendër
- konfliktin Metoda e ndjeshme kulturore
- Përdorimi i tregimeve, anekdotave
- dhe mençurive Ndërhyrje dhe teknika novatore
- Aplikimi në psikoterapi, disiplina të tjera mjekësore, këshillim, edukim, parandalim, menaxhim dhe trajnime.

Parimet kryesore

Tre parimet ose shtyllat kryesore të Psikoterapisë Pozitive janë: [27]

- Parimi i shpresës
- Parimi i ekuilibrit
- Parimi i Konsultimit

Parimi i Shpresës sugjeron që terapistët synojnë të ndihmojnë pacientët të kuptojnë dhe të perceptojnë kuptimin dhe qëllimin që qëndron pas çrregullimit ose konfliktit të tyre . Rrjedhimisht, çrregullimi riformulohet në një mënyrë "pozitive", duke çuar në interpretime pozitive. Këtu janë disa shembuj:

- Çrregullimi i gjumit shihet si aftësia për të qëndruar vigjilent dhe për të menaxhuar me gjumë të kufizuar.
- Depresioni shihet si aftësia për të përjetuar thellësisht dhe shprehur emocionet në përgjigje të konflikteve.
- Skizofrenia konsiderohet si aftësia për të ekzistuar njëkohësisht në dy botë ose në një mbretëri të gjallë fantazie.

Duke adoptuar këtë perspektivë optimiste , një ndryshim i këndvështrimit bëhet i mundur jo vetëm për pacientin , por edhe për rrethinën e tij . Kështu, sëmundjet shërbejnë për një funksion simbolik , të cilin terapisti dhe pacienti duhet ta pranojnë . Pacienti mëson se simptomat dhe ankesat e sëmundjes veprojnë si sinjale për të rivendosur ekuilibrin në katër dimensionet e jetës së tyre .

Parimi i Bilancit pranon se pavarësisht ndryshimeve sociale dhe kulturore , të gjithë individët priren të mbështeten mbi mekanizmat e përbashkët të përbalimit kur kanë të bëjnë me të tyre problemet. Nossrat Peseschkian, në bashkëpunim me Modelin Balance të Psikoterapisë Pozitive, ka zhvilluar një qasje dinamike dhe bashkëkohore për zgjidhjen e konflikteve nëpër kultura të ndryshme. Ky model nxjerr në pah katër aspekte themelore të jeta:

- Trupi/Shëndeti – shqetësime psikosomatike.
- Arritjet/Puna – faktorët që kontribuojnë në stres.
- Kontakti/Marrëdhëniet – shkaktarë të mundshëm për
- depresion. E ardhmja/Fantazia/Kuptimi i jetës – frika dhe fobi.

Ndërsa këto katër fusha janë të qenësishme për të gjithë njerëzit, shoqëritë perëndimore priren t'i japin përparësi fushave të mirëqenies fizike dhe suksesit profesional, ndërsa hemisfera lindore vendos më shumë theks në lidhjet ndërpersonale , imagjnatën dhe aspiratat e së ardhmes (një aspekt transkulturore i Psikoterapisë Pozitive) . E pamjaftueshme kontakti dhe mungesa e imagjnatës janë të njohura për kontribuojnë në të ndryshme psikosomatike sëmundjeve.

Çdo individ zhvillon preferencat e veta përballuese kur përballet me konflikte. Megjithatë, kur një mënyrë e veçantë e zgjidhjes së konfliktit dominon, mënyrat e tjera mund të errësohen. Përmbajtja e konflikteve , të tilla si përpikmëria, rregulli, mirësjellja, besimi, koha dhe durimi, kategorizohen si parësore dhe dytësore kapacitete, të ndërtuara mbi _ themelor kapacitetet e dashuri dhe njohuri. Kjo mund të jetë parë si një diferencim i bazuar në përmbajtje i modelit klasik të Frojdit të id, egos dhe superego.

Parimi i Konsultimit prezanton konceptin e pesë fazave të terapisë dhe **vetë** -ndihmës, të cilat janë të ndërthurura ngushtë në Psikoterapinë Pozitive. Në këto faza, si pacienti ashtu edhe familja e tyre informohen kolektivisht për sëmundjen dhe zgjidhjen e individualizuar për të. Pesë fazat janë si më poshtë:

1. *Vëzhgimi dhe distancimi*: Kjo fazë përfshin perceptimin dhe shprehjen e dëshirave dhe problemeve duke ruajtur një nivel të caktuar shkëputje emocionale.
2. *Marrja Inventari*: Njohës kapacitetet e jani në Luaj si të pacientit reflekton në domethënëse ngjarjet e jetës se kanë ka ndodhur brenda të e kaluara 5 te 10 vjet.
3. *Situative Inkurajimi*: Vetëndihma dhe duke aktivizuar e brendshme burimet bëhet të fokusi në këtë fazë. Të pacientit është inkurajuar te vizatoni në e kaluara sukseset në duke zgjidhur konfliktet.
4. *Verbalizimi*: Theksohen kapacitetet komunikuese të pacientit, duke i mundësuar atij artikuloj dhe shprehin i shquar konfliktet dhe problemet të lidhura te të katër dimensionet për jetën.
5. *Zgjerimi i qëllimeve*: Kjo fazë synon të nxisë një orientim largpamës në jetë pasi problemet janë zgjidhur. Të pacientit është nxitur me pyetje si, "Çfarë do ju pëlqen të bëjë kur të gjitha problemet kanë qenë zgjidhur? Çfarë janë juaj qëllimet për të tjetër pesë vjet?"

Këto pesë faza përfshijnë një qasje gjithëpërfshirëse ndaj terapisë dhe vetë-ndihmës, duke ofruar një kornizë për adresimin e aspekteve të ndryshme të mirëqenies së një individi dhe promovimin e rritjes personale dhe të së ardhmes . aspiratat.

Psikoterapia pozitive si metateori

e Peseschkian Qëllimi fillestar ishte i dyfishtë: së pari, krijimi i një metode që pacientët ta kuptonin dhe ta përdornin lehtësisht , dhe së dyti, të ofronte psikoterapi pozitive si ndërmjetës midis shkollave të ndryshme të psikoterapisë . Në librin e tij *Psikoterapia Pozitive* (botuar në 1977 në gjermanisht dhe 1987 në anglisht), ^[28] ai i kushtoi një kapitull të tërë kësaj sfide, të titulluar "Psikoterapia Pozitive dhe Psikoterapitë e tjera" (faqe 365–400). Peseschkian e konsideroi këtë kapitull si më sfiduesin dhe më intensivin e punës në libër . Ai theksoi se psikoterapia pozitive nuk duhet të perceptohet vetëm si një metodë tjetër brenda fushën e psikoterapisë . Në vend të kësaj, ai ofron një kornizë gjithëpërfshirëse që mundëson zgjedhjen e qasjeve të përshtatshme metodologjike për raste specifike dhe lehtëson alternimin midis këtyre metodave. Në thelb, psikoterapia pozitive përfaqëson një metateori të psikoterapisë. Ai e sheh psikoterapinë jo thjesht si një metodë fikse për të adresuar profilet specifike të simptomave , por edhe si një përgjigje ndaj konteksteve më të gjera shoqërore, transkulturore dhe sociale në të cilat ajo vepron.

Gjithashtu Peseschkian këmbënguli që psikoterapia pozitive nuk duhet parë si një sistem i mbyllur dhe ekskluziv ; në vend të kësaj, ai u jep rëndësi metodave të ndryshme psikoterapeutike. Ai përfshin qasje të ndryshme si psikanalitike, psikodinamike, terapi të sjelljes, terapi grupore , hipnoterapinë, trajtim të bazuar në ilaçe dhe terapi fizike. Psikoterapia pozitive mund të konsiderohet një metodë integruese që përfshin dimensione të shumta të terapisë.

U deshën pothuajse dy dekada para se Klaus Grawe dhe kolegët e tij në Zvicër publikuan një meta-analizë mbi efektivitetin e qasjeve të ndryshme të psikoterapisë dhe propozuan një metodë të përgjithshme që kapërceu shkollat tradicionale të psikoterapisë. ^[29] Në Shtetet e Bashkuara , Jerome Frank publikoi një skemë për psikoterapi të integruar , ^[30] por edhe ky plan u përball me polemika dhe nuk u pranua. Lëvizjet për psikoterapi eklektike dhe integruese , të cilat kanë gjetur pranim në rritje që nga ajo kohë, megjithatë e kanë anashkaluar qëllimin thelbësor të integritit teorik dhe kryesisht janë vendosur për funksionin

periferik të përdorimit të teknikave nga shkolla të ndryshme . [31][32] Sot, ekziston një konsensus në rritje se faktorë të tillë si aleanca terapeutike , ndjeshmëria, pritshmëritë, përshtatja kulturore dhe personaliteti i terapistit janë më të rëndësishëm se metodat dhe teknikat specifike .

Qasje pozitive

Psikoterapia pozitive thekson mobilizimin e kapaciteteve ekzistuese dhe potencialit për vetëndihmë në vend që të fokusohet kryesisht në eliminimin e shqetësimeve ekzistuese . Terapia fillon me mundësitë për zhvillim dhe kapacitetet e individëve të përfshirë (Peseschkian N., [33] fq. 1–7), duke ndjekur qasjen e Maslow [34] i cili shpiku termin "psikologji pozitive" [35] për të theksuar rëndësinë e përqendrimit te cilësitë pozitive te njerëzit. Simptomat dhe çrregullimet shihen si reagime ndaj konflikteve dhe terapia quhet "pozitive " sepse njeh tërësinë e individëve të përfshirë, duke përfshirë patogjenezën e sëmundjes dhe salutogenezën . të gëzimeve, kapaciteteve, burimet, potencialet, dhe mundësitë. (Jork K, Peseschkian N., [36] fq. 13).

Termi pozitiv në psikoterapi pozitive bazohet në konceptin " shkencë pozitive " (bazuar në Max Weber, 1988), që nënkupton një përshkrim pa gjykim të fenomenit të vëzhguar. Nosrat Peseschkian përdor termin positum në një kuptim më të gjerë, që do të thotë atë që është e disponueshme, e dhënë ose aktuale. Kjo pozitive aspekti i sëmundjes është po aq i rëndësishëm për të kuptuarit dhe trajtimin klinik të mundimit sa edhe aspekti negativ. Terapia synon të mobilizojë kapacitetet dhe potencialin ekzistues për vetëndihmë dhe fokusohet në mundësitë për zhvillim dhe kapacitetet e individëve të përfshirë, në vend që t'i trajtojë ato thjesht si një "çantë simptomash". Peseschkian beson se simptomat dhe çrregullimet janë reagime ndaj konflikteve dhe terapia quhet "pozitive" sepse rrjedh nga koncepti i tërësisë së personave të përfshirë si një dhënë. [37]

Koncepti i psikoterapisë pozitive bazohet në një pikëpamje humaniste të natyrës njerëzore, [38] e cila thekson të të qenësishme mirësi dhe potencial e individët. [39] Sipas tek PPT, njerëzit kanë dy kapacitetet bazë : të duan dhe të njohin, dhe nëpërmjet edukimit dhe zhvillimit personal , ata mund t'i zhvillojnë më tej këto kapacitete dhe personalitetet e tyre unike . Terapia, në këtë kontekst, shihet si një mjet për nxitjen e rritjes dhe edukimit të mëtejshëm të pacientit dhe të tyre familjare.

Në psikoterapi pozitive , çrregullimet riformulohen në një dritë pozitive. Depresioni, për shembull, shihet si "aftësia për të reaguuar ndaj konflikteve me emocionalitet të thellë"; frika nga vetmia shihet si "dëshira për të qenë me njerëzit e tjerë"; alkoolizmi riinterpretohet si "aftësia për të furnizuar veten me ngrohtësi (dhe dashuri) , domethënë nuk është marrë nga të tjerët"; psikoza konsiderohet si "aftësia për të jetuar në dy botë në të njëjtën kohë"; dhe çrregullimet kardiace shihen si "aftësia për të mbajtur diçka shumë afër zemrës " . [40]

Procesi pozitiv i përfshirë në PPT rezulton në një ndryshim të perspektivës për të gjitha palët e përfshira, duke përfshirë pacientin, familjen e tyre dhe terapistin/mjekun. [41] Në vend që të përqendroheni vetëm te simptoma , vëmendja është drejtuar drejt konfliktit themelor . Për më tepër, kjo qasje lejon identifikimin e " pacientit të vërtetë", [42] i cili shpesh nuk është ai që kërkon trajtim, por më tepër një anëtar i mjedisit të tyre shoqëror. Duke interpretuar sëmundjet në një dritë pozitive, pacientët inkurajohen të kuptojnë funksionin e mundshëm dhe rëndësinë psikodinamike të sëmundjes së tyre për veten dhe ata që i rrethojnë , dhe të njohin aftësitë e tyre dhe jo vetëm patologjitë e tyre .

Kapacitetet bazë dhe aktuale

Konfliktet në jetën e përditshme , si dhe konfliktet e brendshme, të cilat mund të çojnë në shqetësime psikologjike dhe sëmundje, shpesh janë të lidhura me gjykimet aktuale të vlerave . Pas tyre qëndrojnë koncepte për shembull dashuria ose drejtësia ose vlera të tilla si rregulli, besimi ose durimi, karakteristika të cilat në psikoterapi pozitive quhen kapacitete aktuale . Mënyrat e sjelljes, vlerat, virtytet dhe idetë konfliktuale janë të lidhura me përmbajtje specifike të kapaciteteve aktuale të cilat janë të pranishme në të gjitha kulturat. Secili person reagon në mënyrën e tij ndaj një koncepti të cilin e ka mësuar dhe zhvilluar gjatë jetës së tij ose të saj , një koncept që i bën përshtypje. mbi të nga përvoja individuale dhe që është bërë një model i trashëguar përmes kulturës dhe edukimit. Përpikëri ose besim, për për shembull, do të trajtohet ndryshe nga dy njerëz të ndryshëm në situata të krahasueshme . Konfliktet që çojnë në shqetësim dhe madje edhe reagime fizike shpesh rezultojnë nga koncepte të ndryshme në lidhje me kapacitetet aktuale aktive , në shembullin e përpikmërisë ose besimit. Vlerësimet e ndryshme të koncepteve rezultojnë nga konceptet e ndryshme kulturore dhe familjare . Rëndësia e përpikmërisë ose besimit në krahasim me kontaktin, arrijten ose drejtësinë shihen si të ndryshme nga një individ tek tjetri. Kjo mund të çojë në konflikte , por edhe në shkëmbim, mësim dhe zgjerim të koncepteve të një personi. Në vitin 1977, Nossrat Peseschkian prezantoi termin "aktual kapacitetet" [43]

Sipas Peseschkian çdo person zotëron dy kapacitete themelore : Kapacitetin për të dashuruar, i shprehur në kapacitetet parësore si nevoja emocionale , dhe aftësinë për të njohur , të zhvilluar me kapacitetet aktuale dytësore , normat shoqërore. Aftësia për të dashuruar gjen shprehjen e saj në kapacitetet kryesore aktuale si durimi, koha dhe besimi . Aftësia për të ditur gjen shprehjen e saj në kapacitetet aktuale dytësore si p.sh përpikëri, pastërti dhe rregull: "Ne i strukturojmë përvojat tona me ndihmën e aftësisë për të di... Ai përmban aftësinë për të mësuar (për të mbledhur përvoja) dhe për të mësuar (për t'u dhënë përvoja të tjerëve) . [44]

Kapacitetet aktuale

Kapacitetet parësore (Kapacitetet për të dashuruar)	Kapacitetet dytësore (Kapacitetet për të ditur)
Dashuria/Pranimi	Përpikëri
Modelimi	Pastërtia
Durim	Rregullsia
Koha	Bindje/Disiplinë
Kontaktioni	Mirësjellje/Përshtatshmëri
Seksualiteti/Tehresia	Hapja/Ndershmëria
Besim	Besnikëria
Besimi	Drejtësia
Shpresa	Zell/Arritje
Besimi	Kursim
Dyshimi	Besueshmëria
Siguria	Saktësia
Uniteti	Ndërgjegjshmëria
Nevojat emocionale dhe kapaciteti për marrëdhënie (të arritura përmes modelimit)	Normat shoqërore dhe formimi i marrëdhënieve (të arritura përmes edukimit)

Peseschkian zhvilloi " Teorinë analitike diferenciale" (, [45] fq. 25) si një plotësues i psikanalizës së asaj kohe, e cila kishte të bënte kryesisht me fazat psikoseksuale të zhvillimit (për shembull, orale, anale dhe edipale), zhvillimin e autonomisë dhe konfliktet midis id- së dhe superegos . Analiza e diferencimit pyet se cila përmbajtje specifike lind në fazat e mëparshme: durimi i prindërve , zhvillimi i besimit , përvoja e dashurisë në pranim të pakushtëzuar është një parakusht psikologjik zhvillimor për zhvillim të suksesshëm në fazën orale. Këto kapacitete, të njohura si "primare" , nguliten tek fëmija nga sjellja e drejtpërdrejtë e prindërve dhe nëpërmjet modelimit të tyre . Kapacitetet primare si të kesh durim (me veten ose të tjerët), të kesh besim (në vetvete, te të tjerët ose në fati), pasja dhe dhënia e kohës, janë domosdoshmëri themelore për zhvillimin e fëmijës së porsalindur . Fëmija ka nevojë për ngrohtësi, kohë, durim dhe pranim empatik e të pakushtëzuar , në mënyrë që të zhvillojë ekuilibrin e brendshëm të përshtatshëm për moshën . [46]

Kapacitetet kryesore aktuale të marrëdhënies me personin e parë referues bëjnë të mundur lidhjen me të veten, për të qenë në paqe me veten, për të perceptuar veten, për të zhvilluar një vetëdije për veten dhe botën dhe së fundi për të trajtuar siç duhet konfliktet e brendshme dhe të jashtme . Kapaciteti parësor i "durimit" është parakusht për kontrollin e duhur të impulsit , kapaciteti "besimi" kërkohet për mbështetjen e brendshme, ngrohtësinë dhe ndjenjën e sigurisë. Sa e rëndësishme është pranimi i pavetëdijshëm dhe i dashur i marrë nga nëna , gjyshja që ka gjithmonë kohë dhe durim, ose figura e brendshme e babait të cilit fëmija mund t'i besonte aq plotësisht sa të lejonte veten të binte në krahët e tij ose t'i besonte atij . diçka që ajo ende nuk i besonte vërtet vetë! [47]

Kapacitetet aktuale dytësore si përpikmëria, mirësjellja, çiltërsia, drejtësia ose besnikëria shpesh luajnë një rol si norma shoqërore në zgjidhjen e konflikteve dhe keqkuptimeve. Në mënyrë të ngjashme, "rregulli" është një nga përmbajtjet më të shpeshta të konflikteve midis prindërve dhe fëmijëve në kulturat perëndimore, edhe midis vetë çifteve . "Drejtësia", një kapacitet dytësor dhe përvoja e padrejtësisë duhet të përballen dhe të balancohen përsëri dhe përsëri, duke dashur pranimin, duke marrë kohë për të kuptuar dhe duke qenë të durueshëm. "Bindja" si shprehje e disiplinës është për arsye historike jo shumë e çmuar në Gjermaninë demokratike, por pavarësisht kësaj, ajo përgjithësisht pranohet si një fakt jetësor dhe shihet si konstruktiv në shkolla dhe liria e natyrshme për të bërë

vendimet është lënë mënjanë nga nevoja për t'iu bindur rregullave. Megjithatë, ky është një nga faktorët më të shpeshtë të konfliktit në arsim. Në psikoterapi, konfliktet e superegos bien në sy në situata të shënuara nga feja si shkas për ndjenjën e fajit konfliktet. [48]

Vlen të përmendet nga një këndvështrim transkulturore se në kulturat orientale, kapacitetet parësore si dashuria, besimi dhe kontakti vlerësohen më shumë , ndërsa kapacitetet dytësore si rregulli, përpikëria dhe pastërtia janë më të theksuara në kulturat perëndimore . Theksi përcaktohet edhe në fillim fëmijëria, për shembull, kur përcaktohen oraret e ushqyerjes së foshnjës dhe përcaktohen rregulla të qarta për kohën e saktë të vaktit kryesor , si dhe rregulla të tjera të tilla . Këto dallime shpesh çojnë në keqkuptime, por edhe në konflikte dhe gjykime.

Pozitive psikoterapi analizat përmbajtjen specifike _ e konfliktet _ si nxitësit për të emocionet dhe fokusohet në këshillim ose terapi në konfliktet ose vlerat e brendshme dhe të jashtme dhe kapacitetet që janë përmbajtja e këtyre konflikteve. Emocionet që çojnë në vuajtje ose simptomat fizike mund të kuptohen më pas si vlera që funksionojnë në një konflikt të koncepteve të kundërta . Në lidhje me këtë, procesi i përqendruar te konflikti përqendrohet më pak në shkaktarët sesa në identifikimin dhe më pas punën përmes konfliktit që i shkaktoi ato . [49]

Transkulturore qasje

Integrimi i një perspektive transkulturore në psikoterapi nuk ishte vetëm fokusi kryesor i Nossrat Peseschkian që në fillim, por gjithashtu kishte një rëndësi sociopolitike për të . Nossrat Peseschkian thekson rëndësinë e një qasjeje ndërkulturore në psikoterapi pozitive , pasi ajo është një temë e përsëritur gjatë gjithë metodës. Kjo perspektivë ofron njohuri të vlefshme për të kuptuar konfliktet individuale dhe ka implikime të rëndësishme sociale . Çështje të tilla si emigracioni, ndihma për zhvillim , ndërveprimet me individë nga kultura të ndryshme, martesat ndërkulturore, adresimi i paragjytimeve, modele alternative nga prejardhje të ndryshme kulturore dhe sfidat politike që dalin nga situata ndërkulturore të gjitha mund të trajtohen duke përdorur këtë qasje. ^[50]

Përfshirja e faktorëve kulturorë dhe njohja e natyrës unike të çdo trajtimi e ka zgjeruar zbatueshmërinë e PPT dhe e ka bërë atë një metodë efektive për përdorim në shoqëritë multikulturore. ^[51] PPT është mësuar dhe praktikuar nga psikoterapistë në mbi 70 vende dhe mund të konsiderohet një qasje ndërkulturore për psikoterapi. Prandaj, parimet e PPT formojnë themelin për përcaktimin dhe ndërtimin e fushës së psikoterapisë transkulturore , e cila është thelbësore për edukimin e psikoterapisë, edukimin e vazhdueshëm dhe njohjen dhe adoptimin e disiplinave të reja psikoterapeutike .

Kuptimi i "transkulturës" në PPT mund të kuptohet në dy mënyra:

1. Së pari, atë referohet te të njohje e të unike karakteristikat e pacientët OBSH ejani nga prejardhje të ndryshme kulturore, e cila njihet edhe si psikoterapi ndërkulturore ose migrante.
2. Së dyti, ajopërfshin marrjen parasysh të faktorëve kulturorë në çdo marrëdhënie terapeutike për të zgjeruar repertorin e terapistit dhe për të promovuar një sociopolitike ndërgjegjësimi.

PPT është një metodë e ndjeshme ndaj kulturës (koncepti i "unitetit në diversitet") që mund t'u përshtatet kulturave dhe situatave të ndryshme të jetës dhe nuk duhet të shihet si një formë e " kolonizimit psikologjik" perëndimor . ^[52] Nossrat Peseschkian thekson rëndësinë e aspektit social në psikoterapi pozitive, duke sugjeruar se ai mund të zbatohet gjerësisht në marrëdhënie të ndryshme shoqërore , si ato midis grupeve, popujve, kombeve dhe grupeve kulturore . Duke vepruar kështu, mund të krijohet një teori sociale gjithëpërfshirëse , duke u fokusuar në ndërveprimin sfidat, aftësitë njerëzore dhe rrethanat ekonomike . ^[53]

Psikoterapia transkulturore nuk është thjesht një krahasim midis kulturave të ndryshme , por një koncept gjithëpërfshirës që fokusohet në dimensionet kulturore të sjelljes njerëzore . Ai kërkon të kuptojë se si njerëzit janë të ndryshëm dhe çfarë kanë të përbashkët . PPT përdor shembuj nga kultura të tjera për të ndihmuar pacientët të zgjerojnë repertorin e tyre të sjelljes dhe të relativizojnë perspektivën e tyre. Mjete të tilla si tregimet, tregimet, normat shoqërore dhe Modeli i Balancimit përdoren për të promovuar një perspektivë transkulturore . Në vitin 1979, Nossrat Peseschkian përdori termin " psikoterapi transkulturore " dhe i kushtoi një kapitull në librin e tij " *Tregtari dhe Papagalli : Tregime Orientale në Psikoterapi Pozitive* " . Ai besonte se zgjidhja e problemeve transkulturore do të jetë një nga detyrat kryesore të së ardhmes për shkak të rëndësisë në rritje të vështirësive ndërkulturore në jetën private , punë dhe politikë. Parimi i problemeve transkulturore bëhet parimi i marrëdhënieve midis njerëzve dhe i përballjes me konfliktet e brendshme , duke u bërë përfundimisht objekt i psikoterapisë. ^[54]

Intervista e parë në psikoterapi pozitive

Peseschkian zhvilloi një gjysmë të strukturuar intervista e parë , e cila është një nga të paktat në fushën e psikoterapisë psikodinamike . Disertacioni i Hamid Peseschkian , ^[55] e prezantuar në vitin 1988, ishte disertacioni i parë i doktoraturës që trajtonte PPT -në. Intervista e parë në PPT u strukturua fillimisht në këtë disertacion, u prezantua një pyetësor për këtë intervistë të parë dhe u ndërmor një studim psikodinamik i tij . Ky pararendës i intervistës së parë psikodinamike të mëvonshme gjysmë të strukturuar ishte një kontribut i rëndësishëm në psikoterapinë psikodinamike dhe u botua në 1988 së bashku me pyetësorin WIPPF mbi PPT.

e parë në psikoterapi është një komponent thelbësor që mund të krahasohet me një ekzaminim mjekësor dhe marrjen e historisë në somatike bar. ^[56] Ai shërben për disa qëllime, duke përfshirë diagnostikimin, planifikimin e terapisë, prognozën dhe gjenerimin e hipotezave. ^[57] Në PPT, intervista e parë përfshin një qasje diagnostikuese të ngjashme me atë të një historie mjekësore , por gjithashtu merr në konsideratë faktorët e marrëdhënies dhe aleancën terapeutike . ^[58] Ai pranon ndikimin e pritshmërive, ^[59] duke përfshirë shpresën për terapi efektive (Snyder , ^[60] 193–212, Frank ^[61]). Për shkak të natyrës së tij gjysmë të strukturuar dhe koncepteve të adaptueshme , mund të jetë aplikohet në kontekste të ndryshme si terapia individuale , terapia e çifteve , terapia familjare , këshillimi dhe stërvitja, dhe është i përshtatshëm për kultura të ndryshme cilësimet.

e parë në PPT është një intervistë gjysmë e strukturuar që përfshin pyetje të detyrueshme dhe opsionale . Në varësi të përgjigjeve të dhëna për pyetjet e detyrueshme, terapisti mund të bëjë ose jo pyetjet opsionale . Pyetjet mund të jenë të hapura ose të mbyllura dhe janë krijuar për të mbledhur informacion për qëllime diagnostike, terapeutike, prognostike dhe hipoteza-formulimi (^[62] f.31). Intervista mund të përdoret gjatë takimit fillestar ose seancat e hershme si pjesë e fazës paraprake të terapisë, dhe gjithashtu mund të përdoret për qëllime orientimi në seancën e parë , me terapistin që thellohet më shumë në veçanti . zonat gjatë sesioneve pasuese. Intervista e parë është e zbatueshme për një gamë të gjerë mjedisesh, duke përfshirë terapinë me individë, fëmijë, të rinj, çifte dhe familje, si dhe këshillim dhe stërvitje, dhe mund të përshtatet në të ndryshme kulturave. ^[63]

Modeli i bilancit

Modeli Balance njihet gjerësisht dhe mund të aplikohet në fusha të ndryshme , duke përfshirë terapinë, vetë-ndihmën, dhe terapi familjare . Ai është i krahasueshëm me konceptin e Frojdit për libidon, atë të Adlerit qëllimet e jetës dhe katër funksionet e Jung-ut : perceptimi, raporti, ndjeshmëria dhe intuita. Modeli i Balancit ofron një paraqitje strukturore të personalitetit dhe mundëson identifikimin e fushave në të cilat një individ mund të mungojë . Duke adresuar këto fusha, mund të arrihet një ekuilibër i ri, duke çuar në një sintezë brenda terapi.

Modeli i bilancit është bazuar në konceptin se ekzistojnë në thelb katër fusha të jetës në të cilat një qenie njerëzore jeton dhe funksionon, dhe që ndikojnë ndjeshëm në kënaqësinë e përgjithshme të një individi , vetëvlerësimin dhe aftësinë për të përballuar sfidat. Këto fusha shërbejnë si tregues kyç të personalitetit të një individi në momentin aktual dhe përfshijnë atë biologjiko-fizik, racional - intelektual, socio-emocional dhe imagjativ, aspekte të orientuara nga vlera të jetës së përditshme . Ndërsa të gjithë individët kanë potencialin për secilën nga këto fusha, disa mund të jenë më të spikatur ose të neglizhuar bazuar në variacionet në arsim dhe mjedis. ^[64] Energjitë e jetës, aktivitetet dhe reagimet ndikohen dhe lidhen me këto katër zonat:

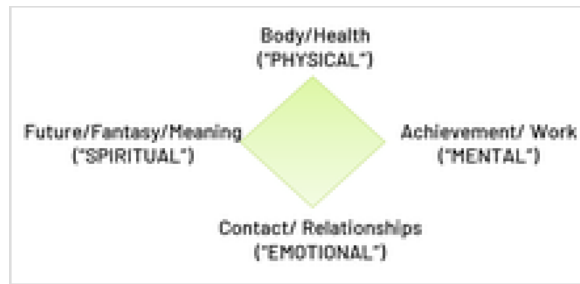


Figura 3. Modeli i balancit në psikoterapi pozitive i zhvilluar nga Nossrat Peseschkian

1. Fizike aktivitetet dhe perceptimet, të tilla si duke ngrënë, duke pirë, butësi, seksualiteti, gjumi, relaksimi, sporti, pamja dhe veshje;
2. Arritjet dhe aftësitë profesionale, të tilla si tregtia, detyrat shtëpiake, kopshtaria, arsimi bazë dhe i avancuar dhe paratëmenaxhimi;
3. Marrëdhëniet dhe kontakt stilet me partnerët, familja, miq, të njohurit dhe të huajt; angazhimet sociale dhe aktivitetet;
4. E ardhmja planet, fetare/shpirtërore praktikrat, qëllimi/kuptimi, meditim, reflektim, vdekja, besimet, idetë dhe zhvillimin e vizion ose imagjinatë-fantazi.

Qëllimi i Modelit të Balancit është të rivendosë ekuilibrin midis katër fushave të jetës . Në trajtimin psikoterapeutik, objektivi është të ndihmohet pacienti në identifikimin e burimeve të veta dhe përdorimin e tyre për të të arrijë një ekuilibër dinamik . [65] Në mënyrë të veçantë, kjo kërkon prioritizimin e një shpërndarjeje të balancuar të energjisë, me çdo zonë që merr në mënyrë dinamike një proporcion të barabartë (25%) dhe jo një sasi të barabartë kohe. Njëanshmëria e zgjatur mund të çojë në konflikte dhe sëmundje, ndër të tjera negative rezultatet.

Dimensionet e modelit

Vlerësimi i ndikimit të përvojave të fëmijërisë së hershme te një pacient është një detyrë vendimtare dhe e vështirë në psikoterapinë psikodinamike. Në PPT, koncepti i Dimensioneve të Modelit, [66] i njohur gjithashtu si "shembuj", "modele për role" ose "forma dashurie", përdoret si një mjet për të përshkruar modelin e koncepteve të familjes që formësojnë përvojën dhe zhvillimin e një individi. Edukimi dhe mjedisi i hershëm ndikojnë në zhvillimin dhe shprehjen unike të kapaciteteve bazë për dashuri dhe dije, siç përshkruhet nga Nossrat Peseschkian. Modeli i balancit ilustron mjetet e aftësisë për të ditur, ndërsa katër dimensionet e modelit ilustron mjetet e aftësisë për të dashuruar.

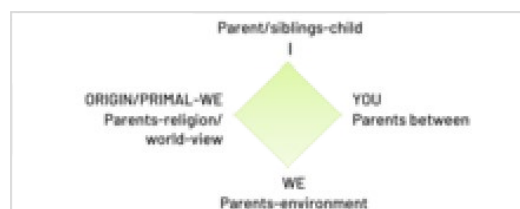


Figure 4. The four model dimensions of positive psychotherapy

Përdorimi i katër dimensioneve të modelit në PPT zgjeron teoritë analitike të vetvetes dhe objektit të Kohut dhe Kernberg duke prezantuar jo vetëm dimensionin "Unë" , por edhe dimensionet "Ti" , "Ne" dhe "Ne Primar " . Dimensioi "Ti" përfaqëson marrëdhënien e prindërve të pacientit ose kujdestarëve të kujdesit parësor ndërmjet secilit tjera, ndërsa dimensioi "Ne" përfshin përvojat e prindërve/ kujdestarëve të kujdesit parësor me të

tjerët. Dimensioni " Ne Primar" , i cili është unike për PPT, përshkruan marrëdhëniet midis kujdestarëve parësor të pacientit si prindërit dhe gjyshërit dhe jetën e tyre filozofisë apo besimeve fetare. Duke përfshirë këto katër marrëdhënie lëndore , PPT zgjerohet në vetë- teorinë e objektit dhe e vendos veten si një qasje dalluese që mund të ndikojë potencialisht në të ardhmen e terapive psikodinamike .

1. Dimensioni "Unë" është dimensioni model që fokusohet në marrëdhënien e një individi me veten dhe në betejat e tij gjatë gjithë jetës, si vetëvlerësimi, vetëbesimi, vetë-imazhi dhe besimi bazë kundrejt mosbesimit bazë. Këto çështje ndikohen kryesisht nga përvojat e fëmijërisë së individit dhe marrëdhëniet e tyre me prindërit dhe vëllezërit e motrat. Gjatë fëmijërisë, individët mësojnë të krijojnë një marrëdhënie me veten e tyre në bazë të dëshirave dhe nevojave të tyre plotësuar.
2. Dimensioni "Ti" i referohet marrëdhënies së një individi me të tjerët, veçanërisht me partnerin e tyre romantik . Modeli kryesor për këtë marrëdhënie është shembulli i dhënë nga individi prindërit, veçanërisht në e tyre vet marrëdhënie me secili tjera. Të sjellje dhe ndërveprimet mes prindërve shërbejnë si model për mënyrat e mundshme të sjelljes në një partneritet, duke ndikuar në mënyrën se si individi krijon marrëdhënien e tij me partnerin e tij romantik.
3. Dimensioni "Ne" ka të bëjë me marrëdhënien e një individi me mjedisin e tij shoqëror dhe ndikohet kryesisht nga marrëdhënia e prindërve me mjedisin e tyre shoqëror . Nëpërmjet socializimit, qëndrimet ndaj sjelljes shoqërore dhe normave të arritjeve janë transferohen nga prindërit te fëmijët e tyre. Këto qëndrime dhe pritshmëri lidhen me lidhjet shoqërore përtej familjes së ngushtë, si marrëdhëniet me të afërmit, kolegët, grupet e referencës sociale, grupet e interesit, bashkatdhetarët dhe njerëzimin në tërësi . Mënyrat në të cilat prindërit ndërveprojnë dhe lundrojnë në këto marrëdhënie shoqërore formojnë kuptimin dhe qasjen e fëmijëve të tyre ndaj sociale sjellje.
4. Dimensioni "Origjina/Primal-Ne" i referohet marrëdhënies së një individi me origjinën ose bashkësinë e tij parësore, e cila ndikohet kryesisht nga qëndrimi i prindërve të tyre ndaj kuptimit, qëllimit, spiritualitetit/fesë dhe botëkuptimit. Ky dimension nuk bazohet vetëm në anëtarësimin formal në një komunitet fetar, por është thelbësor për çështjen e kuptimit që lind më vonë në jetë. Edhe nëse një individ refuzon fenë, marrëdhënia e tyre me origjinën ose bashkësinë e tij parësore mbetet e rëndësishme si bazë për sistemet e tjera të orientimit që pritet të japin kuptim dhe qëllimi.

Modeli i konfliktit

Modeli i Konfliktit psikodinamik i Peseschkian (referojuni figurës) nxjerr në pah diferencimin e përmbajtjes, që është pika qendrore e mosmarrëveshjes, dhe vlerësimin e tij të brendshëm. Modeli bën dallimin midis konfliktit aktual që lind në një situatë të rëndë , konfliktit themelor paraekzistues dhe konfliktit të brendshëm të pavetëdijshëm që shkakton simptoma fizike dhe/ose mendore . Termi "konflikt" (nga latinishtja configere , që do të thotë të përplasesh ose të luftosh) i referohet papajtueshmërisë së dukshme të vlerave dhe koncepteve të brendshme dhe të jashtme ose një ambivalencë e brendshme. Emocionet, gjendjet afektive dhe reagimet fizike mund të kuptohen si tregues sinjalizues të një konflikti të brendshëm vlerash dhe shpërndarjes së kapaciteteve aktuale . Prandaj, në PPT shtrohet pyetja për përmbajtjen: çfarë

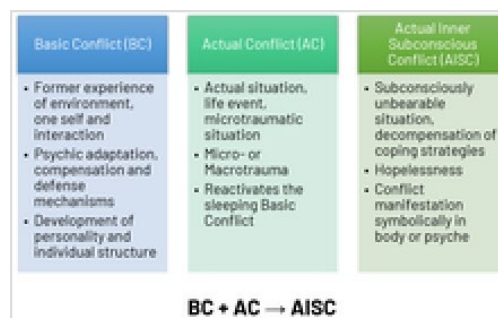


Figure 5. The concept of the three main conflicts in PPT

e shkakton ose e shkakton këtë emocion? [67]

Koncepti i Peseschkian për "mikrotraumën" i referohet akumulimit të lëndimeve psikike të vogla, të përsëritura që shkaktojnë mikrostress. ose "të parëndësishme, ose gjëra të vogla" ([68] f. 80), dhe mund të shkaktojë konflikte të brendshme . Këto mikrotrauma janë të ndryshme nga ngjarjet kryesore të jetës ose makrotraumat . Ato konsiderohen si përmbajtje konflikti dhe lidhen me kapacitetet aktuale që zotërojnë individët, të cilat u mundësojnë atyre të krijojnë marrëdhënie por mund të bëhen edhe burim konflikti. Në një konflikt aktual , kur mekanizmat e përballimit janë të mbingarkuar, një Mund të lindë një konflikt bazë i vjetër i pavetëdijshëm , duke vendosur nevojat primare emocionale si besimi, shpresa ose butësia me kapacitetet dytësore ose normat shoqërore si rregulli, përpikëria, drejtësia ose çiltërsia. Kur kompromisi i mëparshëm që ka funksionuar për zgjidhjen e konfliktit bazë nuk është më efektiv, lind një konflikt i brendshëm, duke çuar në simptoma që shihen si përpjekje për zgjidhje. Këto reagime konflikti mund të përfaqësohen duke përdorur Modelin e Balancit , edhe pse nuk mund të sjellin zgjidhje , ato ende kanë një ndikimi.

Kur disa aftësi, morale, ide ose parime përdoren vazhdimisht pa u përshtatur me rrethanat aktuale , kjo mund të çojë në çrregullime. Nëse konceptet familjare ose kompromiset e bëra në të kaluarën vazhdojnë të përsëriten , mund të lindë një konflikt i brendshëm i pavetëdijshëm, i cili mund të shkaktojë shqetësime psikologjike, psikosomatike ose fizike . Këto simptoma shërbejnë si një mënyrë që pacienti të shprehë diçka në mënyrë të pandërgjegjshme dhe të ketë një rëndësi të veçantë për të gjithë. Qëllimi i PPT është të forcojë zonat e neglizhuara dhe kapacitetet e pazhvilluara brenda marrëdhënieve terapeutike dhe jetës së përditshme , duke i lejuar pacientët të zgjidhin në mënyrë efektive konfliktet dhe të arrijnë ekuilibrin e brendshëm dhe të jashtëm.

Qasje narrative duke përdorur tregime dhe mençuri

Një teknikë e veçantë e përdorur në PPT është përdorimi terapeutik i përrallave, tregimeve dhe fjalëve të urta, i cili u prezantua për herë të parë nga Nossrat Peseschkian . në veprën e tij *Tregimet orientale si mjete në psikoterapi – Tregtari dhe Papagalli* në 1979. Ndërsa hipnoterapia (Milton Erickson) kishte përdorur këtë qasje, nuk ishte e zakonshme në terapinë psikodinamike deri në punën e Peseschkian . Ndryshe nga Carl Gustav Jung , i cili u përqendrua në përralla, metoda Peseschkian përdor një gamë më të gjerë të terapisë narrative dhe mjeteve të shoqërimit . “Duke përdorur histori dhe shëmbëlltyra nga lindja dhe kulturat e tjera, bëhet një përpjekje për të njohur dhe çuar më tej potencial për vetëndihmë. Duke iu referuar kuptimit simbolik të fjalëve të urta dhe fjalëve të vjetra të urtësisë të nxjerra nga shumë kultura, personi të cilit i thuhet në psikoterapi drejtohet drejt një këndvështrimi më pozitiv për veten” ([69] f. 92).

Efekti terapeutik i synuar i befasisë që rezulton nga përdorimi i tregimeve lindore , të cilat fillimisht mund të duken të panjohura në kulturën evropiane , është vërtetuar efektiv jo vetëm në kulturat e tjera ([70] f. 24–34). Tregimet shërbejnë për funksione të shumta në terapi, duke përfshirë krijimin e normave për vetë-krahasim dhe vënien në dyshim të normave të vendosura për t'i parë ato si relative. Në fazën e parë të terapisë, këto histori mund të çojnë në një ndryshim në perspektivë, e cila përdoret më pas në fazat vijuese . Tregime të tilla mund të lehtësojnë gjithashtu çlirimin e emocioneve dhe mendimeve, shpesh duke luajtur një rol kritik në terapi. Tregimi i tregimeve në terapi shërben si një pasqyrë që lejon lexuesit ose dëgjuesit të identifikohen me personazhet dhe përvojat e tyre , duke reflektuar mbi nevojat dhe situatat e tyre . Duke paraqitur zgjidhje, historitë mund të veprojnë si modele që pacientët mund t'i krahasojnë me të tyret qasjen e vet, duke çuar në interpretime më të gjera dhe potencial për ndryshim. Për më tepër, tregimi është veçanërisht efektiv për të ndihmuar pacientët që janë

rezistent ndaj ndryshimit dhe që i përmbahen ideve të vjetra dhe të vjetruara . [71][72]

Koncepte me pesë hapa

Konceptet me pesë hapa të përdorura në terapinë individuale dhe familjare , të ngjashme me pesë gishtat e secilës dorë, i ngjajnë shumë procesit natyror të vëzhguar në psikoterapi grupore të përshkruar nga Raymond Battagay , psikodramë përshkruar nga Moreno , dhe me tutje arsimimi e njerëzit si përshkruar nga Alfredi Adleri. Çfarë vendos Peseschkian's qasje [73] përveç aplikimit sistematik të këtij modeli procesi në psikoterapi. Procedura me pesë hapa shërben si një udhërrëfyes si për terapistin ashtu edhe për klientin për të gjetur mjetet më efektive të vetëndihmës. Hulumtimet në terapi kanë treguar se sa më mirë t'i trajtojmë situatat sfiduese të terapisë dhe të reflektojmë mbi marrëdhënien terapeutike , aq më i suksesshëm ka të ngjarë të jetë rezultati i terapisë . të jetë.

Tre fazat e ndërveprimit në terapi (lidhja, diferencimi, shkëputja) përfshijnë një proces komunikimi 5-fazor , i cili përdoret si brenda seanceve individuale ashtu edhe gjatë gjithë kursit të terapisë. [74]

1. Të së pari hap është pranimi, vrojtim, dhe distancimi, e cila përfshin a ndërrim në perspektivë.
2. Të e dyta hap përfshin duke marrë inventari, duke diferencuar të përmbajtjen dhe sfond e konflikti dhe i pacientit pikat e forta.
3. Të e treta hap është inkurajimi i situatës, ku vetëndihmë dhe burimet janë zhvilluar.
4. Të e katërta hap përfshin duke punuar përmes të konflikti përmes verbalizimi.
5. Të e pesta dhe përfundimtar hap, thirrur duke u zgjeruar e të qëllimet, përfshin duke reflektuar në, duke përmbledhur, dhe duke testuar i ri konceptet, strategjitë, dhe perspektivat me a të orientuar drejt së ardhmes fokusi.

Kjo qasje e strukturuar e komunikimit është unike për metodën Peseschkian dhe kontribuon në rezultatet e suksesshme të terapisë. Ky proces terapeutik përqendrohet në të ardhmen dhe ndryshimin, dhe përfshin përdorimin e koncepteve nga e kaluara që janë efektive për të tashmen. Për më tepër, konceptet nga disiplinat e tjera të psikoterapisë përdoren kur është e përshtatshme (aspekti integrues). Pacienti dhe mjedisi i tij në mënyrë aktive marrin pjesë në kuptimin e procesit të sëmundjes (vetëndihma).

5 fazat në PPT shërbejnë si një strukturë komunikimi brenda një seance terapie ose gjatë gjithë procesit terapeutik, të cilit përndryshe do t'i mungonte drejtimi . [75] Nëpërmjet përdorimit të të kuptuarit të duhur , pyetjeve kryesore, tregimeve, nxitësve të shoqërimit dhe rishikimit të temave të mëparshme , terapisti lehtëson rrëfimin dhe reflektimin e pacientit . Proces i jep si terapistit ashtu edhe pacientit një pikënisje dhe një ndjenjë sigurie, duke e përgatitur pacientin të punojë përmes konflikteve dhe të përfshihet në vetëndihmë , veçanërisht pasi terapia ka përfundoi.

Aplikacion

Fushat e aplikimit të PPT

Metoda e psikoterapisë pozitive , e cila fillimisht u zhvillua për psikoterapi, është zgjeruar përtej aplikimit të saj tradicional dhe është aplikuar në fusha të ndryshme si këshillimi, pedagogjia dhe puna sociale . Në Gjermani PPT përdoret në këshillim që nga viti 1992,

ndërsa në Bullgari përdoret në pedagogji që nga i njëjti vit. Në Kinë, ajo është përdorur për të trajnuar punonjësit socialë për çrregullimet e shëndetit mendor, përballimin me familjet dhe parandalimin e djegies që nga viti 2014. PPT është përdorur gjithashtu si bazë për programe trajnimi të specializuara në terapinë e fëmijëve dhe të rinjve në Bullgari që nga viti 2006 dhe më vonë në Ukrainë dhe Rusi. Profesionistë nga vende të ndryshme si Gjermania, Bullgaria, Qiproja, Turqia, Kosova, Kina, Bolivia dhe Ukraina janë specializuar në terapinë dhe këshillimin pozitiv familjar të bazuar në PPT . Si rezultat , PPT është bërë një mjet për ndarjen e kompetencave dhe përvojave psikoterapeutike në fusha të ndryshme profesionale dhe kulturore . [76]

Projektuar fillimisht si një trajtim themelor pozitiv psikosomatik për shëndetin mendor, mjekësinë psikosomatike, [77] parandalimi dhe psikoterapia, Psikoterapia Pozitive është përdorur nga mjekë të shumtë në Gjermani . Qasja është zbatuar në një sërë spitalesh, si dhe në Programi trajnimit i aprovuar nga shteti i Akademisë së Psikoterapisë Wiesbaden për terapi psikodinamike në Gjermani.

Jashtë psikoterapisë

Psikoterapia pozitive ka gjetur aplikim në një gamë të gjerë mjedisesh, duke përfshirë arsimin dhe shkollat, [78] psikologjia e fesë, [79][80][81] trajnime për mësues, [82][83] menaxhimi i kohës , [84] kontekste të ndryshme këshillimi, trajnime menaxheriale, [85] seminare për përgatitjen e partneritetit ose martesës , rekrutimi, trajnime për juristë dhe ndërmjetësues; të armatosur forcat, shoqëria, oficerët, dhe politikanët; [86] trajnime ndërkulturore, naturopati dhe terapi me porosi (e njohur edhe si mjekësi mendje-trup [87]), parandalimi i djegies, [88] dhe mbikëqyrje. [89] Për më tepër, PPT përdoret në stërvitje, [90] këshillim familjar , [91] dhe këshillim të përgjithshëm.

Mjekimi

Praktikoni

Psikoterapia pozitive përdoret për trajtimin e kushteve të ndryshme të shëndetit mendor, duke përfshirë humorin (afektiv) çrregullime, çrregullime neurotike, çrregullime të lidhura me stresin , çrregullime somatoforme dhe sindroma të caktuara të sjelljes të klasifikuara në ICD -10 (kapitujt F3-5). Ajo ka treguar gjithashtu premtime në trajtimin e çrregullimeve të personalitetit në një farë mase (kapitulli F6). PPT është integruar me sukses me terapinë tradicionale individuale dhe është gjetur e dobishme në çift, familje, [92] dhe cilësimet e terapisë në grup . Për më tepër, PPT është aplikuar në fushën e psikiatrisë , duke demonstruar efektivitetin e saj kur punoni me pacientë (pas)psikotikë dhe në mjedise grupore brenda spitaleve psikiatrike, ku përdorimi i tregimeve dhe anekdotave është dëshmuar të jetë veçanërisht me ndikim.

Vetëndihma

Librat e Peseschkian janë të destinuara posaçërisht për joekspertët që kërkojnë vetëndihmë. Veprat e tij, si *"Psikoterapia e jetës së përditshme"* (1977 gjermanisht, 1986 anglisht), janë krijuar për të ndihmuar individët në trajtimin e keqkuptimeve. Në mënyrë të ngjashme, *In Search of Meaning* (1983 gjermanisht dhe 1985 anglisht) ofron udhëzime për lundrimin e krizave të jetës . Për më tepër, libra si *Nëse dëshironi diçka që nuk e keni pasur kurrë, atëherë bëni diçka që nuk e keni bërë kurrë* (2011) përqendrohuni në zgjidhjen e konflikteve

ndërpersonale . Për më tepër, individët mund të ndjekin kurse të specializuara për t'u bërë këshilltarë të certifikuar në Psikoterapi Pozitive, duke u mundësuar atyre të lehtësojnë moderimin e konfliktit dhe të promovojnë vetë-ndihmën gjatë sfidave. situatave.

Trajnimet

Trajnime PPT

Programi kryesor i trajnimit pasuniversitar i WAPP është i ndarë në tre pjesë. Këto pjesë janë projektuar në një rend sekuencial, dmth, ato duhet të plotësohen me radhë duke filluar nga niveli më i ulët. ^[93]

- Konsulenti Bazë i Psikoterapisë Pozitive (200 orë – duke përfshirë teorinë dhe vetë-zbulimin).
- Psikoterapist pozitiv i certifikuar kandidat (710 orë – duke përfshirë teorinë, mbikëqyrjen dhe zbulimin e vetvetes).
- Psikoterapist pozitiv i certifikuar evropian (1400 orë – duke përfshirë teorinë, praktikën, mbikëqyrjen dhe zbulimin e vetvetes).

Kurset ndahen në module nga 3 ose 4 ditë secila, të shpërndara në disa muaj në varësi të llojit të kursit. Trajnimi i Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore përbëhet nga tre përmbajtje pjesë:

- Teoria. Mësimi i të gjitha koncepteve dhe mjeteve bazë të Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore.
- Vetë-zbulim/vetë-përvojë. Kryesisht, vetë-përvoja arsimore duhet të ndihmojë studentë (kandidatë, rezidentë, kursantë) në zhvillimin e një identiteti psikodinamik psikoterapeutik. Duhet të forcohet dhe zhvillohet vetë-reflektimi i nxënësit. Ata duhet të ndeshen me konfliktin e tyre qendror të brendshëm dhe strukturën e tyre të personalitetit . Ata duhet përjetojnë vetë se si funksionon psikoterapia dhe sa sfiduese mund të jetë ajo . Përvoja personale e të pandërgjegjshmes është aspekti qendror i vetë-zbulimit psikodinamik. Edhe vetë-zbulimi arsimor merret me çështje personale, nuk është terapi personale . Studenti nuk është një pacient, por një koleg i ardhshëm dhe një psikoterapist i ardhshëm . Nëse gjatë vetë-zbulimit arsimor studentit dhe/ose trajnerit i tij zbulojnë se ka shumë çështje personale të pazgjithura, atëherë studentit duhet të kalojë në terapi personale. Kjo do të thotë më tej se një terapi personale nuk mund të llogaritet si një vetë-përvojë edukative. ^[94]
- Mbikëqyrja është një komponent thelbësor i Psikoterapisë Pozitive, duke përfshirë formatin individual dhe grupor . Në PPT, mbikëqyrja shkon përtej thjesht të kuptuarit të situatës terapeutike dhe synon të zhvillojë aftësitë dhe aftësitë e të mbikëqyrurit bazuar në nevojat e tyre dhe të pacientëve të tyre. Mbikëqyrja në grup është e zakonshme në PPT, pasi procesi i strukturuar i jep vetes përfitime praktike dhe një efekt didaktik . Formatin më i shpeshtë përfshin fokusimin në një rast gjatë një seance me një të mbikëqyrur, ku pjesa tjetër e grupit vepron si pjesëmarrës, duke përfshirë mbikëqyrësin. Kjo qasje lejon që mbikëqyrës të angazhohen të tjera pjesëmarrësit si bashkë-mbikëqyrësit, pasuruese të këndvështrimit i të mbikëqyrurit për rastin me këndvështrime shtesë dhe këndvështrime të ndryshme nga i gjithë grupi. ^{[95][96]}

Certifikimi PPT

Pas përfundimit me sukses të çdo kursi PPT, pjesëmarrësi merr një certifikatë të lëshuar nga Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore (WAPP), e nënshkruar nga trajneri kryesor i kursit dhe Presidenti i Shoqatës. WAPP certifikon trajnerët e Psikoterapisë Pozitive. Vetëm trajnerët që janë trajnerë të akredituar të WAPP lejohen të nënshkruajnë dhe të shpërndajnë certifikatat zyrtare WAPP . [97]

Standardet e trajnimit

WAPP ka zhvilluar standarde universale të trajnimit [98] për trajnimet pasuniversitare në Psikoterapi Pozitive. Këto standarde janë të detyrueshme për të gjithë. Standardet mund të ndryshojnë në disa vende. Por standardet e përcaktuara nga WAPP janë kërkesat minimale, të cilat duhet të jenë plotësuar.

Edukimi i trajnerit

WAPP trajnon dhe certifikon trajnerë për kurset bazë dhe master (; [99] fq. 26):

- Trajner i kursit bazë për psikoterapi pozitive Trajner
- i kursit master për psikoterapi pozitive

Psikoterapistët pozitivë të certifikuar të cilët dëshirojnë të bëhen vetë trajnerë për PPT mund të marrin pjesë në një program trajnimi për trajnerë duke përfshirë një provim dhe shoqërimin e një kursi të plotë si kandidat-trajner.

Mbledhje ndërkombëtare dhe projekte trajnimi

Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive organizon mbledhje të rregullta kombëtare dhe ndërkombëtare, p.sh. konferenca, seminare trajnerësh dhe kongrese botërore. [100] Që nga viti 2000, janë mbajtur Seminare Trajnuese Ndërkombëtare vjetore dhe që nga viti 1997 shtatë Kongrese Botërore .

Zhvillimi dhe rrjeti ndërkombëtar

Theksi kryesor i psikoterapisë pozitive gjatë 40 viteve të fundit ka qenë trajtimi, trajnimi dhe publikimi.

Në vitin 1979, Instituti i Trajnimit Pasuniversitar në Wiesbaden për Psikoterapinë dhe Terapinë Familjare u krijua si një trajnim pasuniversitar për mjekët në Wiesbaden , Gjermani. Në vitin 1999, Wiesbaden Akademia për Psikoterapi (WIAP), [101] u krijua një akademi psikoterapie pasuniversitare e licencuar nga shteti me një klinikë të madhe ambulatorore për trajnimin e psikologëve dhe shkencëtarëve të edukimit .

Zyra qendrore ndërkombëtare është e vendosur në Wiesbaden, Gjermani. Psikoterapia pozitive përfaqësohet ndërkombëtarisht nga Shoqata Botërore e Psikoterapisë Pozitive dhe Transkulturore (WAPP). [102] Bordi i saj drejtues ndërkombëtar i drejtorëve zgjidhet çdo dy vjet. Ka shoqata kombëtare dhe rajonale në rreth dhjetë vende.

PPT dhe terapistët e saj janë angazhuar në zhvillimin ndërkombëtar të psikoterapisë dhe janë anëtarë aktivë të shoqatave ndërkombëtare dhe kontinentale . [103]

Përparimet dhe aplikimet e kërkimit

Publikimet e para në fushën e PPT-së datojnë në vitin 1974. Që atëherë, kjo metodë është paraqitur në libra të shumtë, punime shkencore dhe botime të tjera. PPT përmbush katër parimet e postuara nga Grawe ^[104] për efektivitetin e psikoterapisë:

- aktivizimi i burimeve,
- aktualizimi, menaxhimi
- i problemeve, sqarimi
- terapeutik.

Një studim mbi efektivitetin dhe sigurimin e cilësisë së Psikoterapisë Pozitive u krye ndërmjet viteve 1994 dhe 1997 nga 32 anëtarë të Shoqatës Gjermane për Psikoterapinë Pozitive nën drejtimin e Nossrat Peseschkian, Karin Tritt dhe Birgit Werner. Studimi kishte për qëllim të vërtetonte pretendimin se PPT është një formë klasike, integruese e terapisë (^[105]). fq. 9) bazuar në Grawe's model. Ajo u zhvillua nën kushtet e kontrolluara dhe ishte i pari i këtij lloji ^[106] dhe rezultatet tregojnë se metoda afatshkurtër PPT është efektive .

i efektivitetit gjatësor i kryer nga Shoqata Gjermane për Psikoterapinë Pozitive ekzaminoi efikasitetin e PPT në praktikën e përditshme klinike. Gjithsej 402 pacientë me çrregullime të ndryshme të shëndetit mendor u trajtuan nga 22 terapistë të trajnuar në PPT, duke përfshirë mjekë, psikologë dhe mësues. Pacientët u krahasuan me një grup kontrolli prej 771 individësh në listën e pritjes për terapi për shkak të sëmundjet somatike. Përqindjet përfaqësojnë përqindjen e pacientëve me lloje të ndryshme çrregullimesh: 23.6% kishin çrregullime depresive, 19.8% kishin çrregullime ankthi dhe paniku , 21.2% kishin çrregullime somatoforme, 20.5% kishin çrregullime të përshtatjes, 8.2% kishin çrregullime të personalitetit , 3.4% kishin varësi, dhe 3.4% u diagnostikuan rishtazi me çrregullime somatike . Studimi përdori një bateri testesh psikometrike , duke përfshirë SCL-90R, VEV, Gießen -Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS dhe BIKEB, për të matur efektivitetin e PPT. Studimi përfshiu gjithashtu një marrje në pyetje retrospektive të pacientëve pas përfundimit të PPT në intervale nga 3 muaj deri në 5 vjet në tre grupe me 84, 91 dhe 46 pacientë. Studimi gjeti rezultate pozitive për sa i përket efektivitetit të PPT në trajtimin e çrregullimeve të ndryshme të shëndetit mendor. Kjo do të thotë se efektet pozitive të PPT mbahen edhe pasi të ketë kaluar një kohë e konsiderueshme nga përfundimi i terapisë. Studimi zbuloi gjithashtu se pacientët e trajtuar me PPT raportuan një përmirësim të konsiderueshëm në cilësinë e jetës së tyre, siç matet nga Testi Gießen ($p \leq 0,005$), dhe në marrëdhëniet e tyre ndërpersonale , të matur nga Lista e Kontrollit Ndërpersonale (IPC) dhe Inventari i Problemeve Ndërpersonale (IIP-D) ($p \leq 0,005$). Përveç kësaj, pacientët trajtohen me PPT treguan një rritje të ndjeshme në aftësinë e tyre përballuese , e matur nga Shkalla e Kapacitetit të Përballimit (BIKEB) ($p \leq 0,005$). Në përgjithësi, studimi tregoi se PPT është një formë efektive e terapisë për një sërë çrregullimesh të shëndetit mendor dhe se efektet e saj pozitive mund të mbahen me kalimin e kohës ($p \geq 0.05$; VEV: $F = 1179$; SCL-90-R: $F = 2473$) ^[107]

Gjatë diskutimit, studiuesit hulumtuan dilemën e zgjedhjes midis një dizajni eksperimental që i jep përparësi vlefshmërisë së brendshme kundrejt atij të kryer në kushte të kontrolluara për të arritur vlefshmëri të lartë të jashtme . Ata pranuan mungesën e pafat të studimeve të efektivitetit dhe theksuan se dizajni eksperimental i përdorur në këtë studim mund të shihet si një forcë e rëndësishme . ^[108] Studimi i sigurimit të cilësisë me ndihmën e kompjuterit mbi Psikoterapinë Pozitive (PPT) mori Richard Merten Çmimi ^[109] në vitin 1997, i cili është një

nga çmimet më prestigjioze në sektorin e shëndetësisë në Evropë. Çmimi është dhënë nga administratorët që nga viti 1992 me qëllim të njohjes së punës së jashtëzakonshme që kontribuon në përmirësimin e trajtimit mjekësor, farmaceutik ose infermieror dhe përfaqëson një përparim të rëndësishëm në përparimin mjekësor, social , sociopolitik ose ekonomik brenda industrisë së kujdesit shëndetësor .

Punimet akademike

Zbatueshmëria e gjerë dhe përshtatshmëria kulturore e PPT-së i atribuohet kolegëve të shumtë të cilët janë të motivuar dhe mbështetur për të kryer kërkime shkencore . Për më tepër, shumë praktikues që janë ekspozuar ndaj PPT-së e shohin interesin e tyre për të botuar të rindezur pasi nuk janë më të detyruar nga kufizimet dhe kërkesat e një shkolle të caktuar . Ekzistojnë dëshmi se rreth 5 disertacione postdoktorale dhe afro njëzet disertacione doktore janë botuar në PPT, kryesisht nga Gjermania, Rusia, Bullgaria dhe Ukraina. Për më tepër, rreth 50 teza bachelor dhe master janë shkruar për këtë temë. ^[110]

Shumica e kërkimeve mbi PPT janë përqendruar në aplikimet e saj në fushat psikosomatike, mjekësore, psikiatrike, psikologjike dhe pedagogjike. Ky fokus ofron një paraqitje të shkurtër në fushat e mundshme të kërkimit shkencor të ardhshëm. Një rishikim i temave të mbuluara në këto punime akademike tregon se PPT ka një gamë të gjerë aplikimesh klinike dhe jo-klinike, me vëmendje të veçantë që i kushtohet modeleve të caktuara.

Përveç kërkimeve mbi psikosomatikën në sisteme të ndryshme të organeve , ekzistojnë edhe studime krahasuese dhe transkulturore . Këto studime janë fokusuar në aspektet unike të marrëdhënies terapeutike dhe se si ajo mund të zbatohet në kontekstet arsimore . Një pjesë e hulumtimit është kryer brenda kornizës social- pedagogjike, duke nxjerrë në pah aplikimet dhe mundësitë e mundshme të "Pedagogjisë Pozitive". ^[111]

Publikimet

Publikimet mbi psikoterapinë pozitive përbëhen nga materiali burimor i gjerë i shkruar nga themeluesi i saj dhe nga puna e studentëve të tij. Këtyre botimeve shkencore u janë bashkuar vepra të shkencës popullore që janë botuar në periodikë të ndryshëm dhe nuk figurojnë në listat e literaturës shkencore . Peseschkian shkroi 29 libra që janë përkthyer në 23 gjuhë . Libri më i përhapur është *Tregimet orientale si mjete në Psikoterapia pozitive : Tregtari dhe Papagalli* . Libra të tjerë thelbësorë janë *Psikoterapia e Jetës së Përditshme* , *Psikoterapia Pozitive* , *Terapia Familjare Pozitive* dhe *Psikoterapia Pozitive në Mjekësinë Psikosomatike* . Në vitet e tij të fundit, Peseschkian botoi një sërë librash për vetëndihmë kushtuar fushave të ndryshme të jetës.

Duke filluar me themelimin e Revistës *Gjermane të Psikoterapisë Pozitive* në 1977, kolegët në PPT janë inkurajuar të publikojnë rezultatet e kërkimit të tyre dhe të ndajnë rastet e tyre . Për më tepër, botimet burimore të Peseschkian filluan të grumbullohen botime dytësore duke filluar nga vitet 1990. Ndërsa shoqatat e reja kombëtare për psikoterapi pozitive janë formuar në vende të ndryshme gjatë 20 viteve të fundit , revistat e PPT janë themeluar në Rusi, Ukrainë, Bullgari dhe Rumani.

Lista e disa prej publikimeve kryesore të PPT-së janë:

- Peseschkian, Nossrat (1987). *Psikoterapia pozitive – Teoria dhe praktika e një metode të re* . Berlin: Springer-Verlag. [ISBN 978-0-387-15794-8](https://doi.org/10.1007/978-0-387-15794-8) . (përkthyer) (botimi i parë gjerman 1977)

- Peseschkian, Nossrat (2016). *orientale Tregime si Teknikat në Pozitive Psikoterapia* . Bloomington, SHBA: Shtëpia e Autorit . [ISBN 978-1524660871](#) . (e para gjermane botim 1977)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Ne kerkim e Kuptimi: Pozitive Psikoterapia Hapi nga Hapi* . Bloomington, SHBA: Shtëpia e Autorit . [ISBN 978-1524631611](#) . (e para gjermane botim 1983)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Terapia pozitive familjare: Manuali i Psikoterapisë Pozitive për Terapistët dhe Familjet* . Bloomington, SHBA: AuthorHouse . [ISBN 978-1524662042](#) . (botimi i parë gjerman 1980)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Psikosomatika Pozitive: Manuali Klinik i Psikoterapisë Pozitive* . Bloomington, SHBA: AuthorHouse . [ISBN 978-1524636616](#) .
- Peseschkian, Nossrat (2016). *Psikoterapia pozitive e jetës së përditshme: Një udhëzues vetë-ndihme për individë, çifte dhe familje me 250 histori rastesh* . Bloomington, SHBA: AuthorHouse . [ISBN 978- 1524631437](#) .(botimi i parë gjerman 1974)
- Messias, Erick; Peseschkian, Hamid; Cagande , Consuelo, eds. (2020). *Psikiatria pozitive, Psikoterapia dhe Psikologjia. Aplikimet Klinike* . Springer Nature Switzerland AG. [ISBN 978-3-030-33263-1](#) .

PPT Journal

Psikoterapisti Global (JGP) është një revistë dixhitale që fokusohet në psikoterapi pozitive , duke ndjekur parimet e vendosura nga Peseschkian që nga viti 1977. Ajo shërben si një platformë ndërdisiplinore për botimin e artikujve që lidhen me praktikën dhe përdorimin e qasjes humaniste-psikodinamike të pozitive dhe transkulturore . psikoterapi. Revista funksionon në baza gjashtëmujore, duke nxjerrë botime në janar dhe korrik. Artikujt e dërguar në JGP i nënshtrohen një procesi rigoroz të rishikimit të dyfishtë të verbër nga kolegët për të siguruar cilësinë dhe integritetin të botimit. Revista pranon artikuj në Gjuhët angleze, ruse dhe ukrainase. ^[112]

- ISSN: 2710-1460 (në
- internet) DOI: 10.52982/197700

Psikoterapisti Global i përmbahet një politike të aksesit të hapur që promovon shpërndarjen e lirë të informacionit shkencor dhe inkurajon shkëmbimin global të njohurive, me qëllimin përfundimtar të nxitjes së përparimit shoqëror. Revista beson fuqishëm në ofrimin e aksesit të pakufizuar në përmbajtjen e saj për të përfituar komunitetin e gjerë . Autorët kanë lirinë të zgjedhin licencën sipas së cilës botohet vepra e tyre , duke ruajtur të drejtat e plota për përmbajtjen e tyre.

Për më tepër, politika editoriale e revistës i lejon autorët të depozitojnë çdo version të artikujve të tyre të botuar në një depo të zgjedhur prej tyre , qoftë ajo një depo institucionale apo ndonjë platformë tjetër e përshtatshme, pa asnjë periudhë embargoje . Kjo siguron që produkti i kërkimit të mbetet i arritshëm dhe i disponueshëm për të mirën e komunitetit studiuës . ^[113]

Referencat

1. Theo A. Përballloje, Pozitive Psikoterapia: 'Le e vërteta të jetë Tha'. Ndërkombëtare Ditar e Psikoterapisë, Vëllimi 18, Nr 2, korrik 2014, <http://www.ijp.org.uk>

2. Peseschkian N. Schatten auf der Sonnenuhr: Erziehung, Selbsthilfe, Psykoterapia. Wiesbaden: Verlag Medical Tribune; 1974.
3. Peseschkian N. Psykoterapia Pozitive. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Frankfurt: Fischer; 1977.
4. Peseschkian N. Pozitive Psykoterapia. Teoria dhe praktikë e a i ri metodë. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (e para gjermane botim në 1977)
5. Henrichs, C., Hum, G. (2020). Pozitive Psykoterapia dhe tjera psykoterapeutike metodat. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Redaktorët) Psikiatria Pozitive, Psykoterapia dhe Psykologji, (fq. 401-408), Springer, çam (Zvicër).
6. Remmers, A. (2020). Bazat teorike dhe rrënjët e psykoterapisë pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psykoterapia dhe Psykologji, (fq. 297-308), Springer, çam (Zvicër).
7. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Psykoterapia pozitive une jam Dialogu der Kulturen. Frankfurt jam Kryesor: Fisher Taschenbuch Verlag; 2003.
8. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Psykoterapia pozitive une jam Dialogu der Kulturen. Frankfurt jam Kryesor: Fisher Taschenbuch Verlag; 2003.
9. Kornbichler T, Peseschkian M. Nossrat Peseschkian: Morgenland – Abendland; Psykoterapia pozitive une jam Dialogu der Kulturen. Frankfurt jam Kryesor: Fisher Taschenbuch Verlag; 2003.
10. Baha'u'llah. Qëmtime nga të Shkrimet e Baha'u'llah. Wilmette: SHBA Bahá'í Publishing Trust; 1990 (botim me madhësi xhepi, f.259–260).
11. Në vitet e fundit, disa autorë të Amerikës së Veriut kanë botuar aplikimet klinike të psykologjisë pozitive dhe e kanë quajtur atë Psykoterapi Pozitive (Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, Akacie C. Parqet, Pozitive Psykoterapia. Nëntor 2006, amerikane Psykologu , 774–788) [Seligman M, Rashid T, Parks T. Psykoterapi pozitive. Jam Psikol. 2006; 61 (8): 774-88.]
12. Peseschkian H. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. Disertacion Medizinische . Universität Mainz.
13. Peseschkian N, Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Psykoterapia Pozitive dhe terapi familjare WIPPF. Berlin: Springer; 1988.
14. " Qendrat PPT" (<https://www.positum.org/ppt-centers/>) .
15. Grawe K, Donati R, Bernauer F. Psykoterapia une jam Wandel: Von der Rrëfimi zur Profesion. Göttingen: Hogrefe ; 1994.
16. Tritt , K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N. (1999). Psykoterapia pozitive: Efektiviteti e një ndërdisiplinore qasje. Të evropiane Ditar of Psychiatry, 13 (4), 231-242 <https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
17. "Konferenca" (<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) .
20. Peseschkian H. Vdes Anwendung der Pozitive Psykoterapia une jam Trajnim menaxherial. Në: Graf J, (ed). Seminare 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (MenaxheriSeminare). Bonn: Gerhard Mund Verlags GmbH; 2001.
21. Remmers A. Një model i integruar për salutogjenezën dhe parandalimin në

edukim, organizim , terapi, vetë-ndihmë dhe konsultim familjar, bazuar në psikoterapi familjare pozitive [Projekte dhe përvoja të realizuara në Bullgari 1992-1994]. 1995.

22. "Anëtarët WAPP" (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
23. "Standardet e trajnimit" (<https://www.positum.org/training-standards/>).
24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
25. " Qendrat PPT" (<https://www.positum.org/ppt-centers/>).
26. N. Peseschkian & K. Tritt (1998) Pozitive psikoterapi efektiviteti studim dhe sigurimi i cilësisë, European Journal of Psychotherapy & Counselling, 1:1, 93–104, DOI: 10.1080/13642539808400508
27. Peseschkian N. Pozitive Psikoterapia. Teoria dhe praktikë e a i ri metodë. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (e para gjermane botim në 1977)
28. Peseschkian, H. (2023). Pozitive psikoterapi: Bërthamë parimet. Aktuale Psikiatria, 22 (1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Peseschkian, H. (2023). Pozitive psikoterapi: Bërthamë parimet. Aktuale Psikiatria, 22 (1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. Frank JD. Bindja dhe shërimi: a krahasuese studim e psikoterapi. 3 ed. Baltimore: Universiteti Hopkins . Shtypni; 1991.
31. Lapworth P, Sills C. Integrimi në këshillim & psikoterapi. Los Anxhelos: SAGE; 2010.
32. Norcross JC, Goldfried ZOTI. Manual e psikoterapi integrimin. I ri York: Oxford University Press; 2003.
33. Peseschkian N. Pozitive Psikoterapia. Teoria dhe praktikë e a i ri metodë. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (e para gjermane botim në 1977)
34. Maslow AH. Motivimi dhe personalitet. I ri York: Harper & Rreshti; 1954.
35. Nossrat Peseschkian përmend termin 'psikologji pozitive' në të tijën libër mbi Psikoterapinë Pozitive në 1987, fq. 389, por jo duke shkuar me tutje.
36. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese und Psikoterapia Pozitive. Bern, Shtutgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
37. Kirillov, I. (2020). Pozitive Psikosomatika. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Redaktorë) Psikiatria Pozitive, Psikoterapia dhe Psikologjia, (fq. 165–176), Springer, Çam. (Zvicër).
38. Në gjermanisht gjuhe, atje është a shumë saktë fjalë për botëkuptimi, filozofisë e jeta, ose imazh ose konceptimi i qenieve njerëzore: Menschenbild . Ky koncept luan një rol shumë të rëndësishëm në filozofi, mjekësi dhe psikoterapi.
39. Peseschkian H, Peseschkian N. Der Mensch ist seinem Wesen nach zorrët. Vdes Notwendigkeit eines positiven Menschenbildes für Priester und Ärzte im Zeitalter multikultureller Gesellschaften. Në: Paris W, Ausserer O (eds .). Glaube dhe Medizin. Meran: Alfred und Söhne; 1993.
40. Kirillov, I. (2020). Pozitive Psikosomatika . Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorë) Psikiatria Pozitive , Psikoterapia dhe Psikologjia , (fq. 165–176), Springer, Çam (Zvicër).
41. Abebe, S. W. (2020). Interpretimi pozitiv si një mjet në psikoterapi. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria , Psikoterapia dhe Psikologjia , (fq. 417-422), Springer, çam (Zvicër).
42. Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psikoterapii (Bazat e psikoterapisë pozitive). Archangelsk: Publikimet e të Mjekësor Shkolla; 1993. (në rusisht).
43. Peseschkian H, Remmers A (2013): Pozitive Psikoterapia. Në der Buchreihe "Wege der Psikoterapisë". Reinhardt Verlag München.
44. Kirillov, I., Efremova , P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). Kapacitetet primare si

- parashikues e E perceptuar Stresi, Ankthi, dhe Depresioni në të Pandemi Kriza e COVID-19. Të globale Psikoterapist, 3 (2), 19–29. <https://doi.org/10.52982/lkj195>
45. Peseschkian, N. (1974): Schatten auf der Sonnenuhr. Wiesbaden: Tribuna Mjekësore.
 46. Peseschkian H, Remmers A (2013): Pozitive Psikoterapia. Në der Buchreihe "Wege der Psikoterapisë". Reinhardt Verlag München
 47. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). Mundësitë e Pozitive Psikoterapia në Formimi i Qëndrueshmërisë. Psikoterapisti Global, 1 (2), 22–26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
 48. Remmers, A. (2020). Bazat teorike dhe rrënjët e psikoterapisë pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 297-308), Springer, çam (Zvicër).
 49. Remmers, A. (2020). Bazat teorike dhe rrënjët e psikoterapisë pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 297-308), Springer, çam (Zvicër).
 50. Henrichs, C. (2012). Psikodinamike Pozitive Psikoterapia thekson të Ndikimi të Kulturës në të Koha e Globalizimi. Psikologji, 3 (12A), 1148–1152.
 51. Peseschkian H. Vdes Anwendung der Pozitive Psikoterapia une jam Trajnim menaxherial. Në: Graf J, (ed). Seminare 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (MenaxheriSeminare). Bonn: Gerhard Mund Verlags GmbH; 2001.
 52. Moghaddam FM, Harre R. Por është atë shkenca? Tradicionale dhe alternativë afrohet te studimin e sociale sjellje. Botë Psikologjia. 1995; 1 (4): 47-78.
 53. Badecka, P. (2023). Të Mundësitë OF Transkulturore Pozitive Psikoterapia në Mbështetja e zhvillimit të rritjes post-traumatike (PTG). Psikoterapisti Global, 3 (1), 98-103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
 54. Cesko, E., Sinici, E. (2020). Psikoterapia pozitive në kultura të ndryshme. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologjia, (fq. 201–210), Springer, çam (Zvicër).
 55. Peseschkian H. (1987). Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall – Eine orthopädisch-psychosomatische Untersuchung von 100 Patienten. Disertacion Medizinische . Universität Mainz.
 56. Robinson DJ. Të psikiatrike intervistë. 2 botim. Port Huron, MI, SHBA, E shpejte Psychler Press: 2005
 57. Reimer C, Eckert J, Hautzinger M, Wilke E. Psikoterapia: Ein Lehrbuch gëzof Ärzte und Psikolog. Heidelberg: Springer; 2000.
 58. Lambert NJ. Hulumtimi i rezultateve të psikoterapisë: implikime për terapistët integrues dhe eklektikë. Në: Goldfried M, Norcross JC, redaktorët. Manual e psikoterapi integrimin. New York: Basic Books; 1992.
 59. Lambert NJ. Hulumtimi i rezultateve të psikoterapisë: implikime për terapistët integrues dhe eklektikë. Në: Goldfried M, Norcross JC, redaktorët. Manual e psikoterapi integrimin. New York: Basic Books; 1992.
 60. Snyder C. R. Manual e shpresoj: teori, masat & aplikacionet. San Diego: Shtypi Akademik; 2000.
 61. Frank J. D. Bindja dhe shërimi: a krahasuese studim e psikoterapi. 3 ed. Baltimore: Universiteti Hopkins . Shtypni; 1991.
 62. Peseschkian H. Psiko-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (Psiko-soziale aspektet e mesit disk hernia). Doktoraturë mjekësor disertacion. universiteti e Mainz, Fakulteti i Mjekësisë; 1988.
 63. Remmers, A., Peseschkian, H. (2020). Intervista e Parë në Psikoterapinë Pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 309-330), Springer, çam (Zvicër).

64. Peseschkian, H., Remmers, A. (2020). Jeta Bilanci në Pozitive Psikoterapia. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorë) Psikiatria pozitive, Psikoterapia dhe Psikologjia, (fq. 91-102), Springer, çam (Zvicër).
65. Cesco , E. (2023). Katër aspekte të cilësisë së jetës, modeli i ekuilibrit dhe çrregullimet seksuale. Të globale Psikoterapist, 3 (1), 104–114. <https://doi.org/10.52982/lkj188>
66. Peseschkian, N. Pozitive psikoterapi e çdo ditë jeta: A praktike udhërrëfyesh. Bloomington, SHBA: AutoHouse ; 2016. (e para gjermane botim në 1974)
67. Goncharov, M. (2020). Modeli i konfliktit i Psikoterapisë Pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologjia, (fq. 331-348), Springer, çam (Zvicër).
68. Peseschkian N. Pozitive Psikoterapia. Teoria dhe praktikë e a i ri metodë. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (e para gjermane botim në 1977)
69. Bategay R. Në: Jork K, Peseschkian N, redaktorët. Salutogenese und Pozitive Psikoterapia. Bern: Huber; 2006.
70. Peseschkian, N. Pozitive psikoterapi e çdo ditë jeta: A praktike udhërrëfyesh. Bloomington, SHBA: AutoHouse ; 2016. (e para gjermane botim në 1974)
71. Litvinenko, O., Zlatova , L., Karikash, V., Zhumatii, T. (2020). Duke përdorur tregime, anekdota dhe humori në Psikoterapinë Pozitive. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Psikiatria Pozitive, Psikoterapi dhe Psikologjia, (fq. 349–358), Springer, Cham (Zvicër).
72. Remmers, A. (2022). Si funksionojnë tregimet tradicionale në procesin e zgjidhjes së pavetëdijes, Ndërpersonale dhe Kulturore Konflikti? A Kontributi në rrëfim Etika. Psikoterapisti Global, 2 (2), 77–85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
73. Peseschkian N. Pozitive Psikoterapia. Teoria dhe praktikë e a i ri metodë. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (e para gjermane botim në 1977)
74. Eryilmaz , A. (2023). Të Metoda e Zgjidhja Aktual Konflikti në Pesë Fazat dhe me Pesë aftësi të bazuara në psikoterapinë pozitive: Metoda Trust-PHAL. Psikoterapisti Global, 3 (1), 15–24. <https://doi.org/10.52982/lkj177>
75. Remmers, A. (2023). Transferimi dhe Kundërtransferimi. Të globale Psikoterapist, 3 (1), 75-79. <https://doi.org/10.52982/lkj183>
76. Henrichs, C., Hum, G. (2020). Pozitive Psikoterapia dhe tjera psikoterapeutike metodat. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Redaktorët) Psikiatria Pozitive, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 401-408), Springer, çam (Zvicër).
77. Kirillov, I. (2023). Vlerësimi Kriteret për Psikosomatike Praktikoni. Të Psikoterapisti Global, 3 (2), 57–69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
78. Remmers A. Një model i integruar për salutogjenezën dhe parandalimin në edukim, organizim , terapi, vetë-ndihmë dhe konsultim familjar, bazuar në psikoterapi familjare pozitive [Projekte dhe përvoja të realizuara në Bullgari 1992-1994]. 1995.
79. Përballoni TA. Teoria e Psikoterapisë Pozitive për aftësi për të njohur si shpjegim të përmbajtjes së pavetëdijshme. J Relig Shëndeti. 2007; 48 (1): 79-89.
80. Peseschkian H. Osnovy pozitivnoj psikoterapii (Bazat e psikoterapisë pozitive). Archangelsk: Publikimet e të Mjekësor Shkolla; 1993. [në rusisht].
81. Syros S. Psikoterapi pozitive dhe ndërkulturore . Nossrat Peseschkian - jeta dhe vepra e tij. Në: Leeming DA, redaktor. Enciklopedi e psikologjisë dhe Feja. 2 ed. I ri York: Springer; 2014.
82. Remmers A. Një model i integruar për salutogjenezën dhe parandalimin në edukim, organizim , terapi, vetë-ndihmë dhe konsultim familjar, bazuar në

psikoterapi familjare pozitive [Projekte dhe përvoja të realizuara në Bullgari 1992-1994]. 1995.

83. Peseschkian N, Peseschkian N, Peseschkian H. Lebensfreude statt Stresi. 2 ed. Shtuttgart: TRIAS; 2009
84. Seiwert L. Bilanci juaj jeta. Vdes Kunst, sich selbst zu führen. München: Piper; 2010.
85. Peseschkian H. Vdes Anwendung der Positive Psikoterapia une jam Trajnim menaxherial. Në: Graf J, (ed). Seminare 2002 – Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (MenaxheriSeminare). Bonn: Gerhard Mund Verlags GmbH; 2001.
86. Peev И. [Peev , unë]. Позитивната психотерапия во модерната армия и общество. Në të vërtetë издателство , София (Psikoterapia pozitive në ushtri dhe shoqëri). Sofia: Voенно Izdatelstvo ; 2002. [në bullgare]
87. Boessmann U, Peseschkian N. Pozitive Ordnungsterapi. Shtuttgart: Hipokrati ; 1995.
88. Hübner G. Digjem. Lenzkirch: Lenzkircher Verlagsbuchhandel; 2009.
89. Kirillov IO Mbikëqyrje në psikoterapi pozitive (Disertacion i pabotuar i doktoraturës). Shën Petersburg: Bekhterev Federale neuropsikiatrike Hulumtimi Instituti; 2002. [Në rusisht].
90. Kravchenko, Y. (2020). Psikoterapia pozitive në stërvitjen organizative dhe lidershipi. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Redaktorët) Psikiatria Pozitive, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 253-276), Springer, çam (Zvicër).
91. Sinici, E. (2020). Terapia pozitive familjare dhe martesore. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 218–228), Springer, çam (Zvicër).
92. Peseschkian N. Pozitive familjare terapi. Të familjare si terapist. Berlin, Heidelberg: Springer; 1986. (e para gjermane botim në 1980, të fundit anglisht botim në 2016 nga Shtëpia e Autorit MB)
93. https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and- Kurrikula _nga-qershor-2022.pdf
94. https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines_self- zbulim_24.01.2021.pdf
95. Ciesielski, R. (2023). Modeli Integrues i Mbikëqyrjes Reflektive të Ekipit në Psikoterapinë Pozitive. Të globale Psikoterapist, 3 (1), 80–86. <https://doi.org/10.52982/lkj184>
96. Frolov , P. (2020). Mbikëqyrja në Pozitive Psikoterapia. Në: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (redaktorët) Pozitive Psikiatria, Psikoterapia dhe Psikologji, (fq. 359–370), Springer, çam (Zvicër).
97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and- Organizatorët.pdf>
98. https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and- Kurrikula _nga-qershor-2022.pdf
99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and- Organizatorët.pdf>
100. "Kongresi Boteror" (<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. "Wiesbadener Akademia gëzof Psikoterapia (WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (në gjermanisht).
102. "Psikoterapia pozitive" (<http://www.positum.org>).
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968->) Arkivuar (https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content_s/13148/positive-psychotherapy-peseschkian-since-1968-) 2016-03-07 në Makina e kthimit Shoqata Evropiane epsikoterapi .

104. Grawe K, Donati R, Bernauer F. Psikoterapia une jam Wandel: Von der Rrëfimi zur Profesion. Göttingen: Hogrefe Verlag gëzof Psikologji ; 1994.
105. Jork K, Peseschkian N. Salutogenese und Psikoterapia Pozitive. Bern, Shtutgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
106. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Pozitive psikoterapi: efektiviteti i një ndërdisiplinore qasje. euro J Psikiatria. 1999; 13 (4): 231-41.
107. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Pozitive psikoterapi: efektiviteti i një ndërdisiplinore qasje. euro J Psikiatria. 1999; 13 (4): 231-41.
108. Tritt J, Loew TH, Meyer M, Werner B, Peseschkian N. Pozitive psikoterapi: efektiviteti i një ndërdisiplinore qasje. euro J Psikiatria. 1999; 13 (4): 231-41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. "Librari | Publikimet në Pozitive Psikoterapi" (<https://www.positum.org/positive-psychotherapy-publikime/>) .
111. Remmers A. Një model i integruar për salutogjenezën dhe parandalimin në edukim, organizim , terapi, vetë-ndihmë dhe konsultim familjar, bazuar në psikoterapi familjare pozitive [Projekte dhe përvoja të realizuara në Bullgari 1992-1994]. 1995.
112. "Thirrni për letrat - deri në 10 Mund 2023" (<https://www.positum.org/ppt-journal/>) .
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-REVISTA.pdf>

Linqe te jashtme

- [Shoqata Botërore për Psikoterapi Pozitive dhe Transkulturore \(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/)
 - [Informacioni i Akademisë Ndërkombëtare \(http://www.peseschkian-stiftung.de/\)](http://www.peseschkian-stiftung.de/)
 - [Wiesbadener Akademie für Psikoterapia \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
 - [Qendrat për Psikoterapi Pozitive në mbarë botën \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
 - ["The Global Psychotherapist" - revistë për psikoterapi pozitive dhe transkulturore \(https://www.positum.org/ppt-journal/\)](https://www.positum.org/ppt-journal/)
-

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

■