

# Позитивная психотерапия

Выполнила студентка  
СПбПУ  
Кафедра:  
психолого-педагогической инженерии  
группа 33811/20  
Цветаева Виктория.



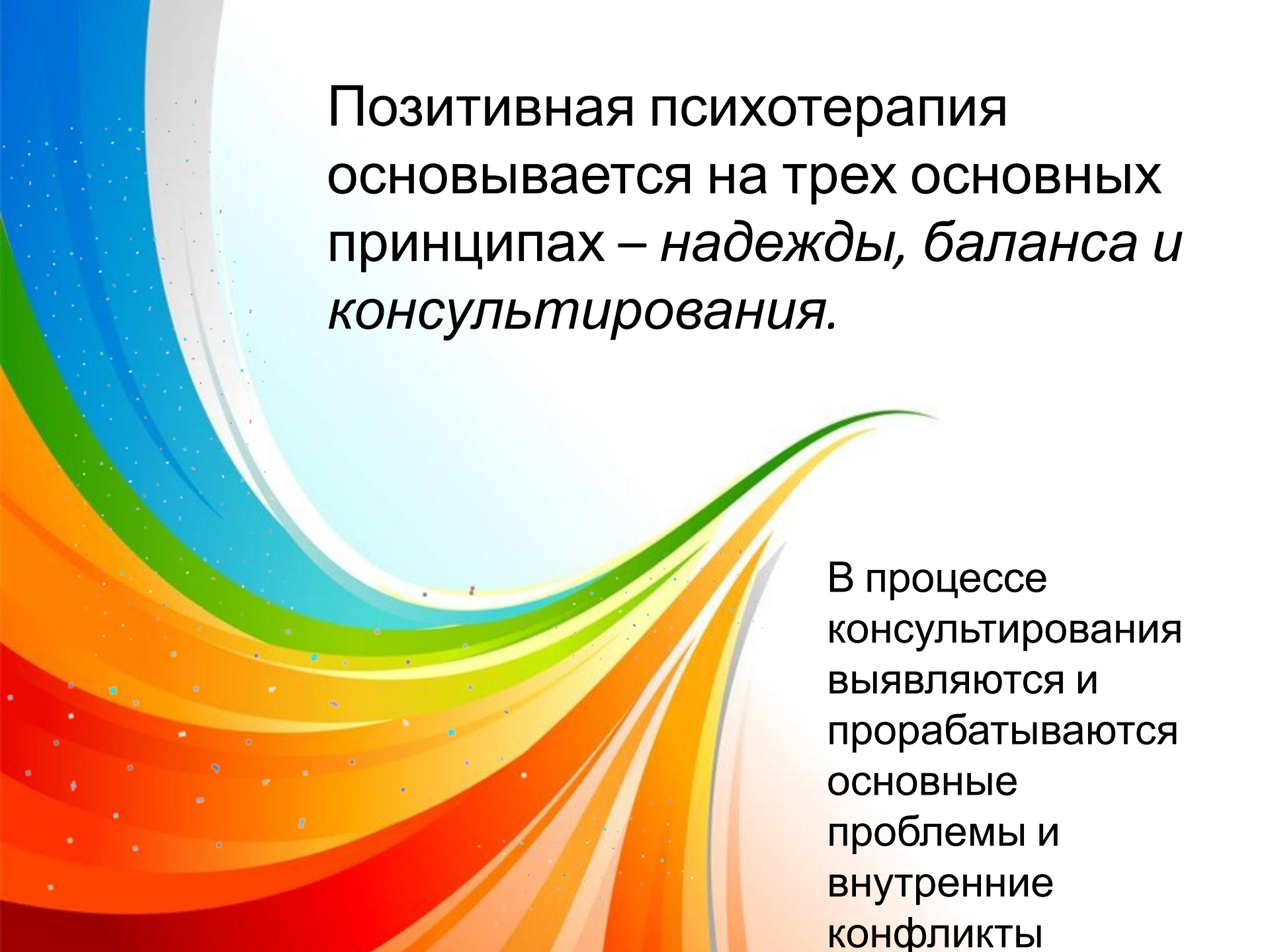
**Нассрат  
Пезешкиан** –  
немецкий  
психиатр и  
психотерапевт,  
невролог  
иранского  
происхождения,  
профессор,  
основатель  
позитивной  
психотерапии.

**Позитивная психотерапия**, разрабатываемая Н. Пезешкианом с 1972 г., представляет собой краткосрочную психотерапию. В ней прослеживается взаимосвязь системы "болезнь – культура - семья – воспитание и психотерапия".

**Позитивная терапия** направлена на то, чтобы человек, используя свои внутренние ресурсы, смог решить свои проблемы, ставя перед собой новые цели.

Позитивная психотерапия применяется при разрешении семейных проблем.





Позитивная психотерапия  
основывается на трех основных  
принципах – *надежды, баланса и  
консультирования.*

В процессе  
консультирования  
выявляются и  
прорабатываются  
основные  
проблемы и  
внутренние  
конфликты



В работе

используются: притчи, метафоры, истории, афоризмы, анекдоты. В настоящее время можно использовать в дополнении к этому методу метафорические карты в семейном консультировании.



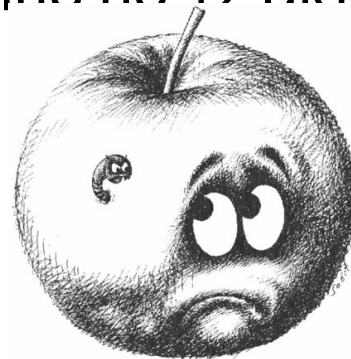
Под воздействием внешних событий, например, смена места работы, смерть близких и других травмирующих факторов, формируется **Актуальный конфликт**.

**Базовый конфликт** формируется в детстве клиента при взаимоотношении со своей семьей. Актуальный и базовый конфликты находятся в тесном взаимодействии.

Н. Пезешкиан утверждал, что возникновение конфликтов у клиента связано с постоянно повторяющимися нормами поведения, которые он назвал **актуальными**



Доктор медицинских наук Н.Пезешкиан сформировал список из 24 актуальных способностей: любовь, сексуальность, уверенность, сомнение, терпение, надежда, аккуратность, чистоплотность, пунктуальность и т.д. В свою очередь актуальные способности автор метода позитивной психотерапии разделил на первичные и вторичные актуальные способности. В каждой группе по 12 актуальных способностей.





Для преодоления межличностных конфликтов он предложил пятиступенчатую терапию:

- 1. Наблюдение/ дистанцирование;
- 2. Инвентаризация;
- 3. Ситуативная поддержка;
- 4. Вербализация;
- 5. Расширение системы целей.





# 1.

## Наблюдение/Дистанциро вание

Рассматриваются все факторы стрессов и конфликтов, которые проблематичны для клиента на данный момент времени. В случае необходимости для более полного понимания ситуации рассматриваются все значимые события, которые были у человека за последние пятьдесят лет. Постоянный стресс зачастую приводит к депрессии. Идет анализ и проработка этих событий.



## 2.

### Инвентаризация

Речь идет о способе преодоления стресса и конфликта, которые клиент не может решить за последнее время. Чаще всего это проблемные детско-родительские отношения, партнерские отношения, взаимоотношения между начальником и подчиненным, отношения между коллегами по работе и т.д. На этом этапе с клиентом обсуждаются 4 формы переработки конфликтов. Выясняются формы реагирования на конфликтную ситуацию: прослеживается взаимосвязь между психологическими проблемами и физиологическим проявлением, анализируются различные причины, которые привели к болезни, т. е. психосоматические проявления. На этом этапе исследуют удовлетворенность и степень реализации своих потребностей в сфере профессиональной деятельности, каким образом межличностные отношения, какие планы с

**Основной целью** терапии становится выявление причины возникновения конфликтов и способы решения проблемы



### 3. Ситуативная поддержка.

Выясняется, каким образом клиент и его семья справлялась раньше с возникающими проблемами. Что способствовало разрешению конфликта. Какие внутренние или внешние ресурсы были использованы.





## 4.

# Вербализация

Конкретизируются те конфликты, которые оставались невысказанными или неосознанными клиентом.

Терапевт *анализирует основной конфликт* и совместно с клиентом вырабатывает новую стратегию поведения.



## 5. *Расширение системы*

Определяются новые цели, **жизненные цели** планы на ближайшее будущее. Здесь вырабатываются новые способы поведения для улучшения своей жизни.

Терапевт помогает клиенту сформулировать конкретные шаги для достижения своей цели. Это могут быть планы на день, месяц, год, 5 лет, 10 лет. Но это не значит, что эти планы нельзя будет в дальнейшем корректировать. Клиенту дается принцип формирования жизненных целей. Формируются новые варианты решения проблем клиента. Все пять ступеней находятся в постоянном взаимодействии.



В процессе терапии Н. Пезешкиан использовал **Висбаденский опросник**, состоящий из 85 вопросов и **Дифференциально-аналитический опросник (ДАО)**. В ДАО анализируются актуальные способности как самого клиента так и человека, с которым возник тот или иной конфликт. Это может быть партнер по браку или кто-то из членов семьи. Выявляются критичные актуальные способности, которые приводят к разногласию между партнерами, к конфликтной ситуации, проблеме клиента. Актуальные и базовые конфликты в свою очередь ведут к психосоматическим проявлениям.





**Дифференциально-аналитический опросник (ДАО)** — инструмент диагностики, разработанный на основе метода позитивном кросскультурной психотерапии, помогающий выявить и устранить разбалансировку между первичными (эмоциональными, процессуальными) и вторичными (рациональными, результаториентированными) способностями и установками человека.

**Цель:** анализ актуальных способностей

Актуальные способности	Пациент	Партнер	Спонтанные комментарии
Пунктуальность			
Чистоплотность			
Аккуратность			
Послушание			
Вежливость			
Искренность/честность			
Верность			
Справедливость			
Трудолюбие/деятельность			
Бережливость			
Надежность/точность			
Любовь			
Терпение			
Доверие/надежда			
Контакты			
Секс/сексуальность			
Вера/религия			

Н. Пезешкиан разработал вопросники по каждой актуальной способности. И вопросы, связанные с анализом актуальных и базовых конфликтов.

По Пезешкиану существует четыре реакции на конфликт: "бегство" в сферу "тело", "бегство" в сферу "деятельность или уход от деятельности", "бегство" в сферу "контакты или изоляция", "бегство" в сферу "фантазия".



# Работа с метафорическими

кар





# Рекомендуемая литература по позитивной психотерапии

## Пезешкиана Н.:

- «Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал»
- «Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт»
- «Психосоматика и позитивная психотерапия»
- «Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни»
- «Тренинг семейных отношений»
- «Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия»

