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

Метод позитивной психотерапии основывается на 3-х принципах:

- принцип надежды (позитивный подход в видении способностей и возможностей человека);
- принцип баланса (дифференциальный анализ психодинамики личности, результатом которого является гармонизация первичных и вторичных актуальных способностей человека);
- принцип самопомощи (5-ступенчатая модель терапии, как стратегия гармонизации, адаптации и развития личности и затем самопомощи человека себе и своему окружению).

Притча:

Сцена 1. Я иду по улице,
И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.
Я падаю в яму.
Я потерялся….у меня нет надежды.
Это не моя вина.
Потребуется бесконечно много времени, чтобы вырваться.

Сцена 2. Я иду по этой же улице.
И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.
Я веду себя так, словно не вижу яму.
Я снова падаю.
Я не могу поверить, что снова нахожусь
В том же месте.
Но это не моя вина.
Все еще требуется много времени, чтобы выбраться.

Сцена 3. Я иду по этой же улице.
И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.
Я осознаю это.
Но все-таки снова падаю в яму…по привычке.
Мои глаза открыты.
Я знаю, где нахожусь.
Это моя собственная вина.
Я сразу же выбираюсь.

Сцена4. Я иду по этой же улице.
И вдруг я вижу глубокую яму на тротуаре.
Я обхожу яму.

Сцена 5. Я иду по другой улице.

Я - отношение к ребёнку родителей и сиблингов

Пра- Мы - отношение родителей к будущему и смыслу

Ты - отношение родителей друг к другу

Мы – отношение родителей с обществом

Будьте благодарны

Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт.

Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего. Успехов Вам, и позитивного настроения!

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»