



НОССРАТ ПЕЗЕШКІАН



ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ

БІОГРАФІЯ

НОССРАТ ПЕЗЕШКІАН
(1933 – 2010)



Народився: 18

червня 1933

Кашан, Іран

Помер: 27 квітня 2010

(76 років)

Вісбаден, Німеччина

Відомий: психолог,

психотерапевт,

засновник позитивної

психотерапії.

Конфесія: бахаїзм

Дружина: Маніже Пезешкіан

Діти: Хамід Пезешкіан, Навід Пезешкіан



Носсра́т Пезешкіа́н —

німецький невролог, психіатр та психотерапевт іранського походження. Засновник позитивної психотерапії. Доктор медицини, професор.

Дитинство та юність Носсрата Пезешкіана пройшли в Ірані. У 1954 році він переїхав до Німеччини. Вивчав медицину в німецьких університетах (у Фрайбурзі, Майнці та Франкфурті-на-Майні). Крім того, проходив стажування в Швейцарії, Австрії та США.

У 1968 році Пезешкіан описав власний метод Позитивної психотерапії, що є синтезом психодинамічної і поведінкової терапії та фокусується на позитивних аспектах конфліктів і страждань, ресурсах та здібностях людини.

Дисертацію захистив у 1969 році.

Дослідження якості та ефективності Позитивної психотерапії, проведене під керівництвом Н. Пезешкіана, у 1997 році було удостоєне головної медичинської премії в галузі гарантії якості у Німеччині — премії Річарда Мартіна.

Носсрат Пезешкіан відвідав 67 країн світу, у більшості з яких мав наукові доповіді з Позитивної психотерапії (в тому числі й в Україні — у травні та вересні 2007 року). У 2009 році Носсрат Пезешкіан був номінований на Нобелівську премію з фізіології та медицини.

Носсрат Пезешкіан впродовж свого життя заснував та очолював Вісбаденську академію психотерапії і Міжнародну академію позитивної та крос-культурної психотерапії.



ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Метод позитивної крос-культурної психотерапії — новітній метод наукової психотерапії, офіційний початок якому у 1968 році дав німецький вчений, перс за походженням, Носсрат Пезешкіан, своїми ґрунтовними крос-культурними дослідженнями людського здоров'я та міжособистісного благополуччя.

Метод базується на особливому уявленні про людину та її природу, згідно з яким кожна людина є не лише носієм та автором проблем і конфліктів, але й носієм здібностей та автором можливостей зміни життя на краще.

Такий погляд є наріжним каменем методу і дозволяє позитивній психотерапії бути не тільки засобом «лікування душі та духу» (традиційний, класичний погляд на психотерапію, 20 ст.), але й методом розвитку людини та її навчання самопомозі (сучасний погляд на психотерапію, 21 ст.)

Принципи Позитивної психотерапії

Концептуально Позитивна психотерапія базується на трьох основних принципах:

- **Принцип надії:** кожна людина є здібною і відтак має шанс змінити існуючий стан речей на краще. Сфокусованість на ресурсах клієнта передбачає спрямованість аналітичної процедури не лише на локалізацію конфлікту, але, більшою мірою, на розуміння ресурсів, що проявляються в симптомі або конфлікті. Така спрямованість допомагає людині відчути свої здібності та прийняти на себе відповідальність.

- **Принцип балансу та гармонізації:** проблеми, конфлікти та розлади, якими ми наповнюємо своє життя, виникають внаслідок дисбалансу між певними дієвими факторами різної природи; якщо ми реагуємо на проблему/конфлікт/негаразд дисгармонійно (неадекватними даній ситуації здібностями та у невідповідних ідентичностях), то цим лише посилюємо проблему; і навпаки: ми маємо шанс реагувати таким чином, такими здібностями і з таких позицій, що відновить баланс і покращить ситуацію.

Відповідно до моделі балансу чотирьох сфер життя, людина живе та розвивається у чотирьох сферах, які прагнуть до природного балансу:

- тіло;
- діяльність;
- контакти;
- фантазії.

Людина намагається реалізувати себе у кожному із цих вимірів. Конфлікти, дискомфорт і захворювання виникають саме в тих сферах, де спостерігається дисбаланс (дефіцит або гіперкомпенсація).

- **Принцип консультування та самодопомоги:** «Ти можеш дати голодному рибу, і він не буде голодний цілий день. Але ти можеш навчити його ловити рибу, і він не буде голодний все своє життя» — ця східна мудрість є ілюстрацією суті даного принципу. Задача Позитивної психотерапії не лише у тому, щоб вирішити дану проблему людини, але й щоб навчити її вирішувати інші свої проблеми і бути до них повсякчас готовими як до однієї з данностей життя.

Методичні складові роботи з клієнтами

Методологічно, кожному з трьох принципів Позитивної психотерапії відповідає конкретна методична складова, у рамках якої відбувається практична робота з клієнтом:

- Позитивний крос-культурний підхід — реалізація Принципу надії.
- Змістовний диференційний аналіз — реалізація Принципу балансу та гармонізації.
- П'ятикрокова модель консультування — реалізація Принципу консультування та самодопомоги.

Формы переработки стрессу

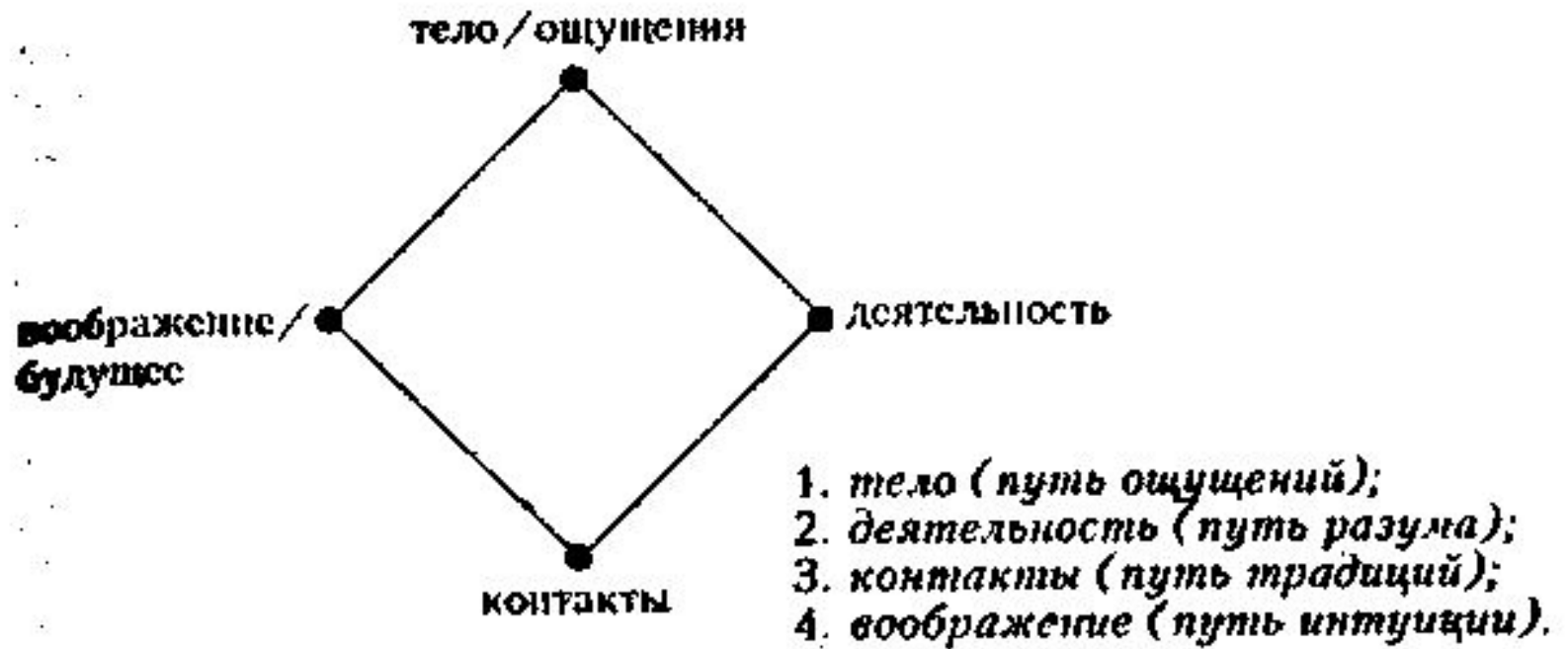


Рис. 2. Каналы познания. (Четыре сферы переработки конфликтов.)

-
- Відповідь за допомогою свого тіла (фізична активність, сон, їжа, секс, функціональні порушення тілесних функцій, психосоматичні реакції);
 - Відповідь своєю діяльністю (втеча на роботу, втеча від вимагань досягнення);
 - Відповідь зверненням до інших за допомогою (контакти, втеча в хворобу);
 - Відповідь в уяві (уявлення бажаного в уяві, зловживання психоактивними речовинами, релігія, світоглядні системи, художня і творча діяльність)

Ступінь вирішення конфлікту



Інтерпретація подій (які зазвичай вважаються негативними) з позиції позитивної психотерапії професора Носсрата Пезешкіана.

Традиционная интерпретация		Позитивная интерпретация
Неспособность находиться в трудных ситуациях, трусость	страх	Способность избегать угрожающих ситуаций, объектов, субъектов
	Страх одиночества	
Неспособность справиться с самим собой		Ярко выраженная потребность в общении с другими людьми
	Нарушение потенции	
Неспособность к сексуальным действиям или к сексуальному удовлетворению		Способность избегать конфликтной сферы сексуальности
	упрямство	
Неспособность подчиниться установленному порядку		Способность сказать «нет», возразить авторитетам
	Запущенность/ беспризорность	
Неспособность регулировать ежедневные потребности, неопрятность, поведение	насушенные потребности, беспорядок, асоциальное поведение	Способность игнорировать определённые нормы, и действовать вопреки им
	депрессия	

Чувство подавленности при преимущественно пассивном поведении		Способность глубоко эмоционально реагировать на конфликты
	лень	
Недостаток трудолюбия, слабый характер		Способность отказаться от явно завышенных потребностей
	фригидность	
Отсутствие оргазма		Способность сказать телом «нет»
	Соперничество между братьями и сёстрами	
Ревность, напряжённые отношения, отсутствие готовности в чём-либо уступить		Возможность учиться партнёрским отношениям, отстаивать свои интересы, способность выстоять, пережить агрессию
	Инфаркт миокарда	
Снижение активности сердечной мускулатуры вследствие закупорки сердечных коронарных сосудов. Факторы риска: злоупотребление алкоголем, повышенное содержание жиров в крови		Патологическое происшествие в сердце, вызванное факторами риска, которые кроме всего прочего спровоцированы переутомлением и односторонним образом жизни. Сигнал тревоги к тому, чтобы снизить нагрузки, больше обращать внимания на эмоциональные переживания и сделать образ жизни более гармоничным

Публікації Носсрата Пезешкіана

Носсрат Пезешкиан

Позитивная семейная психотерапия

Семья как психотерапевт



Позитивная
семейная
психотерапия.
(1994)

НОСРАТ ПЕЗЕШКИАН

Психотерапия повседневной жизни



Психотерапия
повседневной жизни.
Тренинг в воспитании
партнерства и
самопомощи.
(1995)

Носсрат ПЕЗЕШКИАН

ТРЕНИНГ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ



психотерапия повседневной жизни



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапия
повседневной жизни:
тренинг разрешения
конфликтов.
(2001)

Носрат
ПЕЗЕШКИАН

Торговец
и
попугай



Торговец и попугай.
(2008)



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Носрат ПЕЗЕШКИАН

Психосоматика и позитивная психотерапия



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Психосоматика и
позитивная
психотерапия.
(2009)



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Носрат ПЕЗЕШКИАН

Тренинг семейных отношений

33 и 1 формы партнерства



OZON.RU

Тренинг семейных
отношений. 33 и 1
формы партнерства.
(2009)



Носрат
Пезешкиан

Если ты хочешь иметь то,
что никогда не имел,
тогда сделай то,
чего никогда не делал



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
OZON.RU

Если ты хочешь
иметь то, что
никогда не имел,
тогда сделай то,
чего никогда не
делал.
(2009)

Дякую за увагу!