

# Позитивная психотерапия



Выполнили студенты 1 курса  
группы ОРМБ-11  
Лузянина Вероника,  
Кильмакова Екатерина,  
Камашев Антон

# Позитивная психотерапия

**Позитивная психотерапия** – это психотерапевтическая методика, учащая принимать индивида окружающую среду во всей многоликости и многообразии, а не входить в противостояние с ней.



## **Разработка методики**

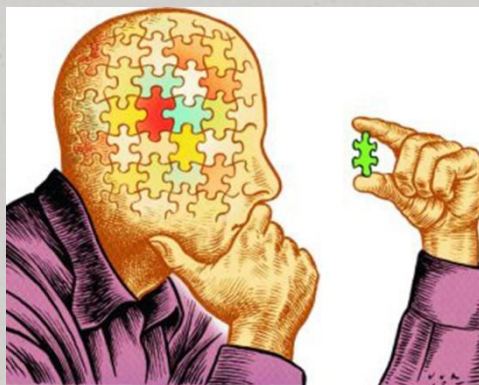
Разработана в 1968 году группой немецких психотерапевтов во главе с Носсратом Пезешкианом.



## Описание метода

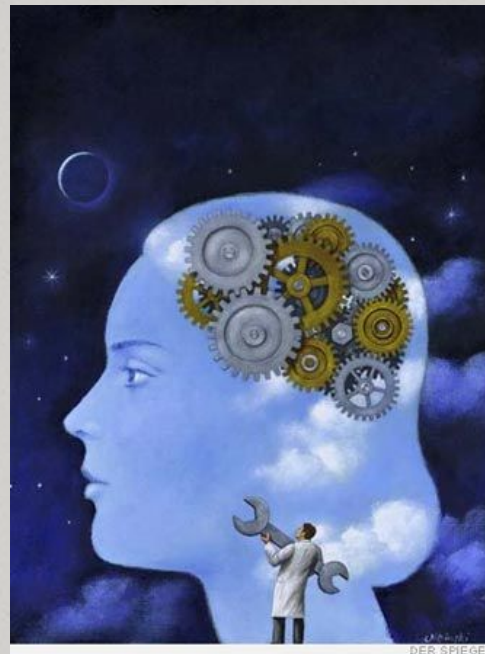
Данная методика направлена на принятие решений позитивного характера в различных жизненных ситуациях посредством мобилизации внутренних резервов личности.

**Ключевая идея:** работа со способностями индивида, выработавшимися в ходе личностного развития.



# Основная цель

Изменение точки зрения пациента на свою болезнь и как следствие — новые возможности в поисках резервов в борьбе с недугом.



# Основные сферы жизни

- Тело/здоровье (посредством ощущения);
- работа/успех (посредством сознания);
- контакты/семья (посредством традиции);
- фантазии/будущее (посредством интуиции).



# Теория 4 сфер

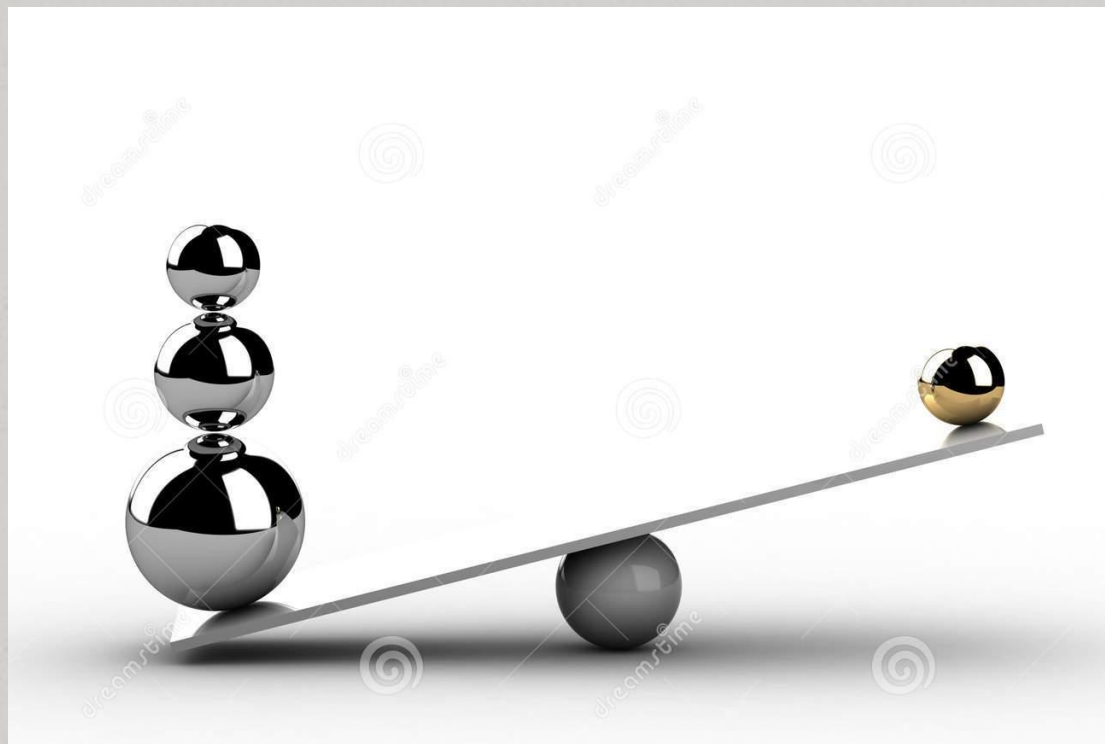
**Первая сфера** – сфера тела, в которой человек реагирует на болезнь при выходе ситуации из-под контроля.

**Вторая сфера** – сфера деятельности, в которой человек либо полностью погружается в работу, либо, наоборот, стремится ничего не делать вообще.

**Третья сфера** – сфера контактов, в которой идёт речь об умении налаживать связь с людьми, растениями и животными, а также с самим собой.

**Четвёртая сфера** – сфера фантазии, где проблемы решаются через визуализацию благоприятного будущего.

Конфликты и болезни представляют собой, главным образом, дисбаланс этих четырёх сфер.





# Возможности реакции бегства от проблем

- 1) уход в болезнь;
- 2) уход в деятельность;
- 3) уход в общение (контакты);
- 4) уход в фантазии (мечты).



Ещё одним существенным достоинством метода является его нацеленность на будущее, ведь он позволяет формировать будущее посредством принятия ситуаций в настоящем.



# Принципы психотерапии

Важным принципом психотерапии Пезешкиана является принцип уникальности личности.



**Принцип надежды** фокусируется на ресурсах человека.

**Принцип баланса** позволяет рассмотреть жизнь и развитие человека по четырём основным направлениям: тело, отношения, достижения и будущее.

**Принцип самопомощи** может быть применим в качестве стратегии гармонизации личности, а также её адаптации и развития.

# Техники позитивной психотерапии

Стандартизованное интервью, притчи, сказания, поговорки, мифы, пословицы, былины, шаблон равновесия способности любить и т.д.



# Использование историй в позитивной психотерапии

2 группы историй:

1. Истории, которые подтверждают существующие нормы.

2. Истории, рассматривающие существующие нормы как относительные.



# Функции историй в позитивной психотерапии

1. Функция зеркала: история становится зеркалом, которое отражает, и отражение может быть воспринято.
2. Функция модели: обучение на модели.
3. Функция медиатора: речь идет не о пациенте, поведение которого имеет определенные симптомы, а о герое истории.
4. Функция депо (пролонгирование): истории хорошо запоминаются и могут быть использованы в других ситуациях.

5. Истории как носители традиций: история выходит за рамки жизни индивида и приводит к новым мыслям, умозаключениям и ассоциациям.

6. Истории как межкультурные посредники: они предлагают решения проблемы, которые приемлемы в определенном культурном сообществе.

7. Истории как помощники регрессии: через истории терапевт обращается к интуиции и фантазии пациента.

8. Истории как контрконцепции: с помощью истории терапевт предлагает пациенту не теорию, а контрконцепцию, которую он может принять, или отклонить.



# Важность позитивного отношения к жизни

1. Позитивные чувства и эмоции.
2. Укрепление иммунитета.
3. Привлечение позитивно настроенных людей.
4. Повышение энергетики.
5. Осуществление желаний.



# Упражнения

## **1. Избавляемся от негативных слов:**

Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

## **2. Будьте благодарны:**

Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни. 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.

### **3. «Мой идеальный день»:**

опишите в подробностях свой идеальный день.

Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям.

Следующий этап – воплощение в жизнь.

### **4. «+5»:**

необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы.

## **5. Визуализация:**

Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего станет проявляться в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение.

## **6. Медитация:**

Техника медитации – отличное средство для концентрации и успокоении ума. Медитацию можно сочетать с визуализацией и аффирмациями.

## **7. «Мирный договор с прошлым»:**

-простить ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем;

-концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени.

*Спасибо за внимание!*

