Государственный Медицинский Университет города Семей
Дисциплина: психотерапия
Кафедра: неврологии,наркологии и психиатрии
Зав.кафедрой: Хайбуллин Т.Н.

СРС на тему:

«Позитивная психотерапия»

Выполнила: Кабекова Д
Студентка 503 гр. ОМФ
Проверил: Махач В.В.

План:

- Введение
- Основная часть
- Заключение
- Список используемой литературы

Введение

- Позитивная психотерапия - метод краткосрочной психотерапии, предложенной Носсратом Пезешкианом в 1968 году. Метод направлен на мобилизацию внутренних ресурсов человека для принятия позитивных решений в любых, даже самых сложных жизненных ситуациях.

Позитивная психотерапия – это метод, который дает знания о человеке, учит не сражаться с окружающим миром, а принимать его во всем многообразии.

Основные положения позитивной психотерапии

1. Согласно идее метода, позитивное представление о человеке исходит из того, что каждый человек от рождения обладает двумя основными способностями: познавать и любить. В зависимости от врожденных физических данных, внешней среды (семейной и культурной), специфики эпохи, в которой живёт человек, две названные способности – «знать» и «любить» – дифференцируются. Этим самим создается неповторимые комбинации основных черт личности. Обе базовые способности находятся в тесной взаимосвязи: уровень развития одной из них поддерживает и облегчает развитие другой. На этом постулате строится представление о человеке в позитивной психотерапии: человек добр по своей природе и имеет врожденное влечение к добру.

2. Метод позитивной психотерапии основан на глубокой вере в то, что каждый наделен в полной мере всеми необходимыми индивидуальными способностями, чтобы жить счастливо. Любой имеет доступ к неисчерпаемым возможностям жизни для своего личностного роста, индивидуального раскрытия. Так задумано Творцом, что все самое ценное спрятано внутри нас или же в виде маленьких семян зреет на протяжении всей нашей жизни. Пезешкиан писал, что человек – шахта, полная драгоценных камней. Одна из задач – отыскать скрытый ценный клад, поднять его из недр человеческой души и показать миру в виде использования природных задатков и талантов, что в конечном итоге приводит к самореализации человека. Исполнение своей жизненной миссии – это основа удовлетворения в жизни.

3. Неоспоримым достоинством метода является его доступность всем социальным и возрастным группам. Простота языка, системный подход, обучение самопомощи привлекает все больше людей к методу из разных профессиональных групп. Принцип простоты и универсальности дает возможность легко применять идеи Пезешкина каждому в повседневной жизни в трудные моменты жизни без базового психологического образования.

4. Ценность данной психотерапии в том, что проблема рассматривается под углом транскультурного подхода. Специалист данного метода обладает особой чувствительностью и ценными знаниями о разнообразных духовных и культурных особенностях народов мира. Принимается, а не оспаривается уникальность жизненного опыта отдельных людей и целых народов. Специфика среды, духовная атмосфера, в которой родился и вырос человек, не рассматривается как предрассудок, а уважается. Транскультурный подход метода предлагает сконцентрировать внимание не на различиях, а на сходстве человеческой расы. В центре метода исследуются два вопроса:
Что у всех людей общего?
Чем люди отличаются?

5. Философия позитивной психотерапии рассматривает человека в процессе его изменений комплексно: признается движение и тела, и души и духа, анализируется их тесная взаимосвязь. Во время психотерапии в центре профессионала индивидуально-биологические, психосоциальные и духовные аспекты личности. Такой подход помогает обрести внутреннюю целостность.

6. Применение принципов метода не ограничиваются психотерапией и консультированием, оно распространяются на другие прикладные области. Очень результативно используются идеи Пезешкиана в образовании, проведении тренингов, профилактике здоровья и управлении в бизнесе. Метод очень хорошо зарекомендовал себя в сфере коучинговых услуг на современном рынке.

7. Много психотерапевтических направлений обращает внимание на патологические нарушения личности, болезни. В позитивной психотерапии акцент во всем процессе взаимодействия психотерапевта с клиентом делается на человеческих возможностях как основном и первичном моменте его исцеления. Метод видит причину возникающих проблем личности в подавленных и неразвитых областях духовного межчеловеческого общения. Это приводит к источникам конфликтов, нарушений в жизни.

8. Метод позитивной психотерапии основывается на 3-х принципах, каждому из которых соответствует определённая методическая составляющая:

Принципу надежды соответствует позитивный подход в видении способностей и возможностей человека.

Принципу баланса соответствует содержательный дифференциальный анализ психодинамики личности, результатом которого есть гармонизация первичных и вторичных актуальных способностей человека.

Принципу самопомощи соответствует 5-шаговая метамодель, используемая как стратегия гармонизации, адаптации и развития личности — вначале, в самом процессе психотерапии, и потом, в дальнейшем процессе самопомощи человека себе и своему окружению: своему партнёру, своей семье, своей организации, своей общине и т. д.

9. Неоспоримое достоинство метода – его направленность на развитие и будущее. Метод обучает формировать будущее через принятия ситуаций настоящего. Признание полной ответственности за жизнь помогает каждому делать конкретные шаги по изменению своей реальности. Суть этого принципа можно выразить народной мудростью: «Если ты хочешь иметь завтра то, чего у тебя никогда не было, тебе нужно принять решение и сделать сегодня то, чего ты никогда не делал».

10. Важный принцип – принцип уникальности личности. Жизнь не имеет стандартов. Разнообразие и многогранность источников человеческого счастья заключается в том, что использовать и получить удовольствие можно от «того, что есть» в данный момент, а не от того, что «могло бы быть». Способность увидеть в сегодняшней реальности то, что может сделать человека счастливым, дать ему силы на конкретный шаг вперед к своим целям и получить от него радость делает каждого создателем собственного «Я» и наделяет мудростью жизни.

Позитивная психотерапия может стать одним из путей балансировки своей жизни, она обучает тому, как быть ее Автором. Позитивный подход не означает интерпретацию мира сквозь «розовые очки». Позитивный подход – это позиция, данность, имеющиеся в наличии на данный момент времени. Позитивный – реалистичный и конструктивный, а не наивно радужный.

Преимущества позитивной психотерапии

Конфликтоцентрированная терапия (в отличие от симптомцентрированной),
Краткосрочность (около 20 сеансов при консультировании и около 50 сеансов при терапии),
Универсальное применение к проблемам,
Интернациональность,
Рассматривает человека как целостную систему,
Использование метафор, притч как инструмента,
Клиенту отводится активная роль,
Ориентирована на будущее,
Работает с проблемами терапевтов.

Позитивная психотерапия

Заключение

- Позитивная психотерапия как метод призвана помочь человеку не потеряться в потоке стремительных событий эпохи, найти себя и поверить в то, что как птица рождена для полета, так и человек создан для счастливой жизни.

Список используемой литературы

- 1. Международная Академия Позитивной и транскультуральной психотерапии
- Центр позитивной психотерапии
- Московский Центр Позитивной Психотерапии
- Украинский институт Позитивной психотерапии
- Краснодарский Центр Позитивной Психотерапии

Спасибо за внимание!!!