1. О Позитивной психотерапии

Позитивная психотерапия (ППТ) - терапевтический подход, разработа [Носсратом Пезешкианом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82) в 1970-1980-е гг.[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-2)[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-3)[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B02-4).

Изначально известный как *"дифференциальный анализ"*, он был переименован в "позитивную психотерапию" после того, как Пезешкиан в 1977 г.опубликовал свою работу, а в 1987 г. была переведена на английский язык. Термин *"positive"* или *"positivus"* (от лат.) в ППТ обозначает действительные, реальные и конкретные аспекты человеческого опыта.

Основной задачей позитивной психотерапии и ее практиков является помощь пациентам и клиентам в осознании и развитии их способностей, сильных сторон, ресурсов и потенциалов. Этот подход сочетает в себе элементы различных направлений психотерапии, в том числе:

* гуманистический подход к природе человека и терапевтическому альянсу,
* психодинамическое понимание психических и психосоматических расстройств,
* системный подход, учитывающий особенности семьи, культуры, работы и окружения, а также практическую самопомощь и
* ориентированный на достижение цели пятишаговый терапевтический процесс, интегрирующий техники из различных терапевтических методов[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-5).

ППТ характеризуется конфликтно-ориентированным и ресурсно-ориентированным подходом, который опирается на транскультуральные наблюдения более чем в двадцати различных культурах[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B05-6). Позиционируясь между мануализированной когнитивно-поведенческой терапией и процессуально-ориентированной аналитической психотерапией, ППТ использует полуструктурированный подход к диагностике, лечению, посттерапевтической самопомощи и обучению.

1. Основатель метода

Основатель позитивной психотерапии профессор д-р [Носсрат Пезешкиан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82) - немецкий психиатр, невролог, психотерапевт и специалист по психосоматической медицине, выходец из Ирана. В конце 1960-х - начале 1970-х годов он черпал вдохновение в различных источниках, личностях и разработках:

* Преобладающий дух той эпохи, породивший гуманистическую психологию и ее последующие достижения.
* Личное общение с такими известными и влиятельными психотерапевтами и психиатрами, как [Виктор Франкл](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BB%2C_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80), [Якоб Л. Морено](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE%2C_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B1_%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8), [[Менг](https://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich%7C%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D1%85)] и др.
* Гуманистические и интегративные принципы и ценности Веры [Бахаи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%B8).
* Стремление к интегративному подходу, особенно в связи с негативным опытом конфликтов между психоаналитиками и поведенческими терапевтами в Германии в тот период.
* Обширные транскультуральные наблюдения в более чем двадцати культурах, обусловленные стремлением к созданию методологии, учитывающей культурные особенности.

Носсрат Пезешкиан тесно связан с развитием этого подхода: его история жизни и личность в значительной степени повлияли на его создание. Биограф Пезешкиана назвал его "странником между двумя мирами"[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B01-7), а его биография имеет подзаголовок "Восток и Запад".

По словам Пезешкиана, к разработке позитивной психотерапии его подтолкнул собственный опыт иранца, живущего в Европе с 1954 г., который позволил ему остро ощутить различия в поведении, обычаях и установках представителей разных культур. Это осознание началось еще в детстве, когда он, будучи бахаистом, наблюдал, как различаются религиозные обычаи среди его одноклассников и учителей-мусульман, христиан и иудеев. Этот опыт заставил его задуматься о взаимоотношениях между различными религиями и людьми, а также о том, что отношение к ним является следствием мировоззрения и семейных представлений. Во время прохождения медицинской специализации Пезешкиан стал свидетелем столкновения различных психиатрических, неврологических и психотерапевтических позиций, что научило его отбрасывать предрассудки. Этот опыт помог ему чувствовать себя комфортно на Западе, где такие понятия, как равенство мужчин и женщин, всегда были для него само собой разумеющимися[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B01-7).

Позитивная психотерапия восходит к основам гуманистической психологии и психотерапии, заложенным такими пионерами, как [Курт Гольдштейн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%88%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BD%2C_%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%82), [Абрахам Маслоу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83%2C_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC) и [Карл Роджерс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81%2C_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%A0%D1%8D%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%BC). Во время обучения Носсрат Пезешкиан был под глубоким влиянием личных встреч с такими известными психотерапевтами, как [[Meng|Генрих Менг](https://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich)], [Виктор Франкл](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BB%2C_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80) и [Якоб Леви Морено](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE%2C_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B1_%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8), которые оказали на него неизгладимое впечатление. Однако Пезешкиан также был свидетелем конфликтов между различными школами и подходами в немецком психотерапевтическом сообществе, где психоаналитики и поведенческие терапевты отказывались сотрудничать даже за простым обедом[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B01-7). Кроме того, сильное влияние психоанализа и его последующего развития, включая [неофрейдистский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [психосоматический](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и фокус-ориентированный подходы, такие как [Балинт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%82%2C_%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%BB%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%82%2C%20%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%BB), также сформировали взгляд Пезешкиана. В ответ на эти разделения он стремился построить метатеорию, которая могла бы преодолеть разрыв между различными методами. В то же время определенные принципы веры [бахаи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%B8) глубоко интересовали и вдохновляли Носсрата Пезешкиана на протяжении всей его жизни. Эти принципы включали в себя гармонию между наукой и религией, представление бахаи о человеке как о "шахте, богатой драгоценными камнями неоценимой ценности"[[8]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-8) и видение глобального общества, охватывающего культурное разнообразие. Эти принципы сыграли значительную роль в формировании его творчества и философского мировоззрения.

Продвижение позитивной психотерапии можно объяснить рядом факторов, способствовавших ее развитию в течение длительного времени. К ним относятся знания, полученные в процессе непрерывного медицинского образования, опыт работы с пациентами в психотерапевтической и психосоматической практике, взаимодействие с представителями различных культур, религий и систем ценностей, а также многообразие и разноплановость методов психотерапии. В результате накопленного опыта в 1969 г. был создан "Дифференциальный анализ", который впоследствии подвергся доработке и в 1977 г. оформился как Позитивная психотерапия. Названия ранних книг Пезешкиана, таких как ["Психотерапия повседневной жизни"](https://www.amazon.com/Positive-Psychotherapy-Everyday-Nossrat-Peseschkian/dp/1524631434) (1974) и ["В поисках смысла"](https://www.amazon.com/Search-Meaning-Nossrat-Peseschkian-M-D/dp/1524631612) (1983), отражают влияние психоанализа и экзистенциальных школ психотерапии на развитие позитивной психотерапии.[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-9) Кроме того, название ["Позитивная семейная терапия"](https://www.amazon.com/POSITIVE-FAMILY-THERAPY-Nossrat-Peseschkian/dp/1524662046) (1980) подчеркивает ее параллельное развитие с системной семейной терапией в 1970-е годы. В общей сложности Пезешкиан является автором 29 книг и многочисленных статей, посвященных этому подходу, что способствовало его широкому распространению в литературе.

1. История Позитивной психотерапии

70-е годы стали важным периодом в развитии и принятии позитивной психотерапии в том виде, в каком мы ее знаем сегодня. Переломным моментом стало более широкое признание ППТ в области психотерапии. В это время начали формироваться основополагающие принципы ППТ, которые были реализованы в лечении многочисленных пациентов и их семей. Эти принципы также подвергались тестированию и были представлены на международных лекциях, как в Германии, так и за ее пределами. В эту знаменательную эпоху были опубликованы четыре из пяти фундаментальных книг ППТ. Это [*Психотерапия повседневной жизни*](https://www.amazon.com/Positive-Psychotherapy-Everyday-Nossrat-Peseschkian/dp/1524631434/) (первоначально опубликованная под названием Schatten auf der Sonnenuhr в 1974 году), '['Позитивная психотерапия](https://www.amazon.com/Positive-Psychotherapy-Theory-Practice-Method/dp/3540157948)*(первоначально опубликованная на немецком языке в 1977 году),*[Восточные истории в Позитивной психотерапии](https://www.amazon.com/Oriental-Stories-Techniques-Positive-Psychotherapy/dp/1524660876)*(первоначально опубликованная на немецком языке в 1979 году) и*[Позитивная семейная психотерапия](https://www.amazon.com/POSITIVE-FAMILY-THERAPY-Nossrat-Peseschkian/dp/1524662046)*(первоначально опубликованная на немецком языке в 1980 году). Кроме того, в 1970-х годах появились первые последипломные тренинги по ППТ, а в 1974 году была создана учебная организация, которая впоследствии стала предшественницей [Висбаденской академии психотерапии (WIAP)](https://www.wiap.de/). В 1979 году Медицинская палата Гессена признала данную учебную организацию для проведения обучения по психотерапии в резидентуре. Кроме того, в 1977 году была основана*[*Немецкая ассоциация Позитивной психотерапии (DGPP)*](https://dgpp-info.de/)*, которая стала первой в мире национальной ассоциацией Позитивной психотерапии.*

В течение 1980-х годов ППТ постоянно развивалась, что привело к выпуску дополнительных книг, таких как [*В поисках смысла*](https://www.amazon.com/Search-Meaning-Nossrat-Peseschkian-M-D/dp/1524631612) (первоначально опубликована на немецком языке в 1983 году, а впоследствии переведена на английский в 1985 году). Совместная работа с молодыми коллегами способствовала дальнейшей систематизации метода ППТ. Важной вехой в это время стало завершение диссертации Хамида Пезешкиана[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%22%20%5Cl%20%22cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B07-10) в 1988 году, которая стала первой диссертацией, посвященной исключительно ППТ. В рамках этой диссертации был сделан важный шаг вперед в структурировании первичного интервью в ППТ. Был введен опросник, специально разработанный для первичного интервью, который впоследствии был подвергнут психодинамическому исследованию. В 1988 году опросник первичного интервью, вместе с WIPPF[[11]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-11) (опросник в Позитивной психотерапии), был опубликован с незначительными изменениями. Это предшественник более позднего полуструктурированного психодинамического первичного интервью было одним из первых примеров в области психодинамической психотерапии.

В 1980-х годах Носсрат Пезешкиан много путешествовал, проводя семинары по ППТ в развивающихся странах Азии и Латинской Америки. В это время важные работы по ППТ были переведены на английский язык. Д-р Пезешкиан также проводил семинары по обучению менеджменту и коучингу, вызывая интерес к применению ППТ в этих областях.

1990-2010-ые годы. **В** этот период Пезешкиан опубликовал свой последний фундаментальный труд [*Психосоматика и позитивная психотерапия*](https://www.amazon.com/Positive-Psychosomatics-Nossrat-Peseschkian/dp/1524636614) в 1991 году (немецкая версия), а затем в 2013 году перевел его на английский язык. В этой книге был представлен структурированный психодинамический подход к лечению различных психологических и физических расстройств.

Политические изменения в Центральной и Восточной Европе в 1990-е годы значительно ускорили международную экспансию ППТ, начавшуюся еще в 1980-е годы. Метод ППТ столкнулся со значительным интересом в этих культурах, которые занимали уникальное психологическое положение между восточной и западной культурами. Восточноевропейские коллеги, известные своими организованными методами работы и жаждой знаний, сыграли решающую роль в систематизации семинаров ППТ за пределами Германии. К 1990 году в мире было создано более 30 центров, начиная с первого в Казани (Россия). Первые национальные ассоциации позитивной психотерапии были созданы в Болгарии (1993), Румынии (2004) и России.[[12]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-12) Интернационализация ППТ продолжилась с юридической регистрацией в 1996 году в Германии Международного центра позитивной психотерапии как неправительственной организации, которая впоследствии преобразовалась во [Всемирную ассоциацию позитивной и транскультурной психотерапии (WAPP)](https://www.positum.org/). Эти события совпали с созданием в Вене в 1990 году [Европейской ассоциации психотерапии (EAP)](https://www.europsyche.org/), которая установила профессиональные и правовые стандарты психотерапии. Представители позитивной психотерапии активно участвуют в работе EAP с момента ее создания.

В немецкоязычных странах дискуссию об эффективности различных методов психотерапии вызвала работа [Клауса Граве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%2C_%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%83%D1%81) [[13]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-13), опубликованная в 1994 г., и последовавшая за ним дискуссия вокруг законов о психотерапии. В ответ на это Пезешкиан и его коллеги провели масштабное исследование *"Эффективность позитивной психотерапии"*[[14]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-14), которая в 1997 году была удостоена премии Ричарда Мертена. Это исследование дало эмпирическое подтверждение практической эффективности ППТ и соответствовало растущему вниманию к доказательной практике в психотерапии.

В 1999 году была опубликована международная учебная программа для повышения квалификации в области ППТ, составленная на основе опыта разных стран. В 2000 году было положено начало ежегодным международным тренингам для тренеров по позитивной психотерапии.[[15]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-15). Расширение ППТ получило официальное оформление в Германии: Висбаденская академия психотерапии (WIAP)[[16]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-16) получила государственное признание для последипломного обучения в ординатуре психологов по психодинамической психотерапии, а также педагогов и социальных работников по детской и подростковой психотерапии. В Германии действует закон о психотерапевтах[[17]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-17). 1998 год послужил толчком к дальнейшему развитию учебных программ и систематизации как базового, так и углубленного тренинга по ППТ, распространив свое влияние и за пределы Германии. В течение нескольких лет семинары базового уровня, проводимые в Восточной Европе, привели к появлению новых концепций.

ППТ вышла за пределы своего первоначального медицинского контекста и нашла применение в различных областях, включая школьное и университетское образование, подготовку менеджеров и коучинг.[[18]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B06-18)[[19]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-19). Первый всемирный конгресс по ППТ был организован в 1997 году в Санкт-Петербурге, Россия, и с тех пор проводится каждые 3-4 года. В 2005 году в университете UTEPSA в Санта-Крусе (Боливия) была завершена первая магистерская программа, предлагающая степень магистра в области ППТ. Фонд профессора Пезешкиана, известный также как Международная академия позитивной и транскультурнальой психотерапии (IAPP), был основан в 2005 году Маниже и [Носсратом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82) Пезешкианами. Фонд содействует реализации международных инициатив и контролирует ведение Международного архива позитивной психотерапии.

После ухода из жизни основателя ППТ Носсрата Пезешкиана в 2010 году сообщество ППТ вступило в новую фазу.

[Всемирная ассоциация позитивной и транскультуральной психотерапии (WAPP)](http://www.positum.org/) стала глобальной головной организацией по позитивной психотерапии. Созданная в 1996 году как Международный центр позитивной психотерапии, WAPP объединяет индивидуальных членов, национальные ассоциации, учебные институты, центры и представительства на национальном и региональном уровнях. Основной целью организации является оказание поддержки своим членам и лицам, заинтересованным в изучении, практике и продвижении позитивной психотерапии. WAPP зарегистрирована как некоммерческая организация в [Висбадене](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD) (Германия) и в 2023 году насчитывает более 2200 индивидуальных членов в 50 странах мира.[[20]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-20).

Позитивная психотерапия является официально признанной модальностью [Европейской ассоциации психотерапии (EAP)](https://www.europsyche.org/). Европейская федерация центров позитивной психотерапии (EFCPP) - организация, действующая по всей Европе, выполняющая функции общеевропейской организации (EWO), общеевропейской аккредитационной организации (EWAO) и европейского аккредитованного учебного института психотерапии (EAPTI) через IAPP-Академию, аффилированную с EAP. Начинающие психотерапевты могут получить Европейский сертификат психотерапевта (ECP) по позитивной психотерапии, пройдя обучение в EFCPP.[[21]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-21).

Позитивная психотерапия является зарегистрированной торговой маркой в США (регистрационный № 6 082 225)[[22]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-22) В 2016 году позитивная психотерапия была официально зарегистрирована в Европейском Союзе и Швейцарии.

По состоянию на 2023 г. национальные ассоциации ППТ созданы в Болгарии, Германии, Грузии, Румынии, Косово, Украине и Эфиопии.[[23]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-23) Кроме того, ППТ активно продвигается через местные или региональные учебные центры в Австрии, Армении, Беларуси, Болгарии, Великобритании, Германии, Грузии, Китае, Кипре, Косово, Латвии, Северной Македонии, Польше, России, Румынии, Турции, Украине и Великобритании. Семинары и лекции по ППТ прошли более чем в 80 странах мира. Примечательно, что в настоящее время ППТ включен в учебные планы программ по психологии и психотерапии в университетах Болгарии, России, Украины и Турции.

1. Теоретические основания метода

Основы ППТ коренятся в научных теориях, которые можно найти и в других видах терапии. Однако метод Пезешкиана сочетает в себе элементы психодинамических и гуманистических теорий и практик психотерапии, создавая транскультурный психотерапевтический подход. ППТ также реализует интегративный подход, учитывающий индивидуальные потребности клиента, салютогенетические принципы, семейную терапию и инструменты самопомощи.[[24]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-24)

Основные характеристики метода ППТ:

* Метод интегративной психотерапии.
* Гуманистический психодинамический метод.
* Целостная, интегрированная терапевтическая система.
* Конфликт-центрированный краткосрочный метод.
* Культурально-чувствительный метод.
* Использование историй, анекдотов и мудрости.
* Инновационные интервенции и техники.
* Применение в психотерапии, других медицинских дисциплинах, консультировании, образовании, профилактике, управлении и тренингах.
1. Основные принципы

Тремя основными принципами или столпами позитивной психотерапии являются [[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B02-4):

* Принцип надежды
* Принцип баланса
* Принцип консультирования

***Принцип надежды*** предполагает, что терапевты стремятся помочь пациентам понять и воспринять смысл и цель, стоящие за их расстройством или конфликтом. Таким образом, расстройство переосмысливается в "позитивном" ключе, что приводит к позитивным интерпретациям. Вот несколько примеров:

* Расстройство сна рассматривается как способность оставаться бодрым и справляться с ограниченным количеством сна.
* Депрессия рассматривается как способность глубоко переживать и выражать эмоции в ответ на конфликты.
* Шизофрения рассматривается как способность существовать одновременно в двух мирах или в мире ярких фантазий.

Приняв эту оптимистическую перспективу, изменение точки зрения становится возможным не только для пациента, но и для его окружения. Таким образом, болезнь выполняет символическую функцию, которую должны признать и терапевт, и пациент. Пациент узнает, что симптомы и жалобы болезни действуют как сигналы для восстановления баланса в четырех измерениях его жизни.

***Принцип баланса*** признает, что, несмотря на социальные и культурные различия, все люди склонны полагаться на общие механизмы преодоления при решении своих проблем. Носсрат Пезешкиан в сочетании с Моделью Баланса позитивной психотерапии разработал динамичный и современный подход к разрешению конфликтов в различных культурах. Эта модель выделяет четыре фундаментальных аспекта жизни:

* Тело/Здоровье - психосоматические проблемы.
* Достижения/Работа - факторы, способствующие возникновению стресса.
* Контакты/отношения - потенциальные триггеры депрессии.
* Будущее/Фантазии/Смысл жизни - страхи и фобии.

Хотя эти четыре сферы присущи всем людям, в западных обществах на первый план выходят физическое благополучие и профессиональный успех, в то время как в восточном полушарии большее внимание уделяется межличностным связям, воображению и устремленности в будущее (транскультуральный аспект позитивной психотерапии). Известно, что недостаток контактов и отсутствие воображения способствуют возникновению различных психосоматических заболеваний.

Это можно рассматривать как содержательную дифференциацию классической фрейдовской модели Ид, Эго и Супер-Эго.

***Принцип консультирования*** вводит понятие пяти этапов терапии и самопомощи, которые тесно переплетаются в позитивной психотерапии. На этих этапах и пациент, и его семья получают коллективную информацию о болезни и индивидуальном решении этой проблемы. Пять стадий выглядят следующим образом:

1. *Наблюдение и дистанцирование:* Эта стадия включает в себя восприятие и выражение желаний и проблем при сохранении определенного уровня эмоциональной отстраненности.
2. *Инвентаризация:* Когнитивные способности включаются в работу, когда пациент размышляет о значимых жизненных событиях, произошедших за последние 5-10 лет.
3. *Ситуативное одобрение:* На этом этапе основное внимание уделяется самопомощи и активизации внутренних ресурсов. Пациенту предлагается использовать прошлые успехи в разрешении конфликтов.
4. *Вербализация:* Усиливается коммуникативный потенциал пациента, позволяющий ему формулировать и выражать нерешенные конфликты и проблемы, связанные с четырьмя измерениями жизни.
5. *Расширение целей:* Этот этап направлен на формирование перспективной жизненной ориентации после разрешения проблем. Пациенту предлагаются вопросы типа: "Что бы вы хотели делать, когда все проблемы будут решены? Каковы Ваши цели на ближайшие пять лет?".

Эти пять стадий представляют собой комплексный подход к терапии и самопомощи, обеспечивая основу для рассмотрения различных аспектов благополучия человека и способствуя его личностному росту и будущим устремлениям.

**Позитивная психотерапия как метатеория**

Пе**р**воначальная цель Пезешкиана была двойной: во-первых, создать метод, который пациенты могли бы легко понять и использовать, а во-вторых, предложить позитивную психотерапию в качестве посредника между различными психотерапевтическими школами. В своей книге "Позитивная психотерапия" (опубликованной в 1977 году на немецком и 1987 году на английском языках)[[25]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B03-25) он посвятил этой проблеме целую главу под названием "Позитивная психотерапия и другие психотерапии" (стр. 365-400). Пезешкиан считал эту главу наиболее сложной и трудоемкой в книге. Он подчеркнул, что позитивную психотерапию не следует воспринимать как еще один метод в рамках психотерапии. Вместо этого, она обеспечивает комплексную основу, которая позволяет выбирать соответствующие методологические подходы для конкретных случаев и облегчает чередование этих методов. По сути, позитивная психотерапия является метатеорией психотерапии. Она рассматривает психотерапию не просто как фиксированный метод для решения конкретных симптомов, но и как ответ на более широкий общественный, транскультурный и социальный контекст, в котором она работает.

Также Пезешкиан настаивал на том, что позитивную психотерапию не следует рассматривать как закрытую и эксклюзивную систему; вместо этого, она придает значение различным психотерапевтическим методам. Она охватывает различные подходы, такие как психоаналитическую, психодинамическую, поведенческую терапию, групповую терапию, гипнотерапию, медикаментозное лечение и физическую терапию. Позитивную психотерапию можно считать интегративным методом, который включает в себя несколько измерений терапии.

Прошло почти два десятилетия, прежде чем [Клаус Граве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%2C_%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%83%D1%81) и его коллеги в Швейцарии опубликовали мета-анализ эффективности различных психотерапевтических подходов и предложили общий метод, который вышел за пределы традиционных школ психотерапии.<[[25]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B03-25) В США [Джером Франк](https://en.wikipedia.org/wiki/Jerome%20Frank%20%28psychiatrist%29) (психиатр) опубликовал схему комплексной психотерапии,[[26]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-26), но этот план также был встречен спорно и не был принят. Движения за эклектическую и интегративную психотерапию, которые с того времени находят все большее признание, тем не менее, обходят основную цель теоретической интеграции и в основном довольствуются периферийной функцией использования техник из разных школ.[[27]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-27)[[28]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-28) Сегодня растет консенсус относительно того, что такие факторы, как терапевтический альянс, эмпатия, ожидания, культурная адаптация и личность терапевта являются более важными, чем конкретные методы и техники.

**Позитивный подход**

Позитивная психотерапия делает акцент на мобилизации существующих возможностей и потенциала для самопомощи, а не на устранении имеющихся нарушений. Терапия начинается с возможностей развития и способностей участвующих в ней индивидов (Peseschkian N.,[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B02-4) с.1–7), следуя подходу [Абрахама Маслоу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83%2C_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%BC) [[29]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-29), который ввел термин "позитивная психология"[[30]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-30), чтобы подчеркнуть важность фокусирования на позитивных качествах людей. Симптомы и расстройства рассматриваются как реакции на конфликты, а терапия называется "позитивной", поскольку признает целостность вовлеченных в нее людей, включая как патогенез болезни, так и салютогенез радости, потенциала, ресурсов, потенций и возможностей. (Jork K, Peseschkian N.,[[31]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B012-31) с.;13).

Термин "позитивный" в позитивной психотерапии основан на концепции "позитивных наук" (по [Максу Веберу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D1%80%2C_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81), 1988), которая означает свободное от суждений описание наблюдаемого явления. [Носсрат Пезешкиан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82_%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82%20%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD) использует термин *positum* в более широком смысле, означающем то, что доступно, дано или актуально. Этот позитивный аспект болезни так же важен для понимания и клинического лечения недуга, как и негативный аспект. Терапия направлена на мобилизацию имеющихся возможностей и потенциала самопомощи и фокусируется на возможностях развития и способностях индивидов, а не просто на их отношении к "мешку симптомов". Пезешкиан считает, что симптомы и расстройства являются реакцией на конфликты, а терапия называется "позитивной", поскольку исходит из представления о целостности участвующих в ней людей как о данности [[32]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B04-32).

В основе концепции позитивной психотерапии лежит гуманистический взгляд на природу человека [[33]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-33), которая подчеркивает врожденную доброту и потенциал человека.[[34]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-34) Согласно ППТ, люди обладают двумя основными способностями: любить и знать, и через образование и личностное развитие они могут развивать эти способности и свою уникальную индивидуальность. Терапия в этом контексте рассматривается как инструмент, способствующий дальнейшему росту и образованию пациента и его семьи.

В позитивной психотерапии расстройства рассматриваются в позитивном свете. Например, депрессия рассматривается как "способность реагировать на конфликты с глубокой эмоциональностью", страх одиночества - как "желание быть с другими людьми", алкоголизм - как "способность снабжать себя теплом (и любовью), недополученным от других", психоз - как "способность жить в двух мирах одновременно", кардиологические расстройства - как "способность держать что-то очень близко к сердцу".[[32]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B04-32)

Позитивный процесс, задействованный в ППТ, приводит к изменению перспективы для всех участвующих сторон, включая пациента, его семью и терапевта/врача [[35]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-35) Вместо того, чтобы концентрироваться исключительно на симптоме, внимание направляется на глубинный конфликт. Кроме того, такой подход позволяет выявить "настоящего пациента" [[36]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-36) В качестве пациента часто выступает не тот, кто обращается за помощью, а представитель его социального окружения. Трактуя болезнь в позитивном свете, пациенты получают возможность понять потенциальную функцию и психодинамическое значение своей болезни для себя и окружающих, признать свои способности, а не только патологию.

**Базовые и актуальные способности**

Конфликты в повседневной жизни, а также внутренние конфликты, которые могут привести к психологическим расстройствам и болезням, часто связаны с актуальными ценностными суждениями. За ними стоят понятия, например, любви или справедливости, или такие ценности, как упорядоченность, доверие или терпение - характеристики, которые в позитивной психотерапии называются актуальными способностями. Способы поведения, ценности, добродетели и конфликтные идеи связаны со специфическим содержанием актуальных способностей, которые присутствуют во всех культурах. Каждый человек по-своему реагирует на концепцию, которую он усвоил и развил в течение своей жизни, на концепцию, которую ему привил индивидуальный опыт и которая стала унаследованной моделью через культуру и образование. Например, пунктуальность или доверие будут по-разному восприниматься двумя разными людьми в сопоставимых ситуациях. Конфликты, приводящие к страданиям и даже физическим реакциям, часто являются следствием расхождений в представлениях об активных реальных способностях, например, о пунктуальности или доверии. Различная оценка понятий является следствием различных культурных и семейных концепций. Важность пунктуальности или доверия по сравнению с контактами, достижениями или справедливостью воспринимается разными людьми по-разному. Это может привести к конфликтам, но также и к обмену, обучению и расширению концепций человека. В 1977 году Носсрат Пезешкиан ввел термин "актуальные способности"[[37]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-37)

Согласно Пезешкиану, каждый человек обладает двумя основными способностями: Способность любить, выраженная в первичных способностях, таких как эмоциональные потребности, и Способность познавать, развивающаяся посредством вторичных фактических способностей, социальных норм. Способность любить находит свое выражение в первичных актуальных способностях, таких как терпение, время и доверие. Способность познавать находит свое выражение во вторичных актуальных способностях, таких как пунктуальность, чистота и упорядоченность: "Мы структурируем наш опыт с помощью способности познавать... Она включает в себя способность учиться (накапливать опыт) и обучать (передавать опыт другим)"[[38]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-38).

Пезешкиан разработал "Дифференциальную аналитическую теорию" ([[39]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-39); с. 25) как дополнение к тогдашнему [психоанализу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7), который занимался прежде всего психосексуальными фазами развития (например, оральной, анальной и эдиповой), развитием автономии и конфликтами между Ид и Супер-Эго. Анализ дифференциации ставит вопрос о том, какое конкретное содержание возникает на ранних стадиях: терпение родителей, развитие доверия, опыт любви в безусловном принятии является психологической предпосылкой успешного развития в оральной фазе. Эти способности, известные как "первичные", запечатлеваются в ребенке через непосредственное поведение родителей и через их моделирование. Первичные способности, такие как терпение (к себе или к другим), доверие (к себе, к другим или к судьбе), наличие и уделение времени, являются базовыми потребностями для развития новорожденного ребенка. Ребенок нуждается в тепле, времени, терпении и эмпатийном, безусловном принятии, чтобы развить собственное внутреннее равновесие, соответствующее его возрасту.[[40]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-40).

Первичные актуальные способности отношений с первым референтным лицом позволяют относиться к себе, быть в мире с собой, воспринимать себя, развивать осознание себя и мира и, наконец, адекватно справляться с внутренними и внешними конфликтами. Первичная способность "терпение" необходима для адекватного контроля импульсов, способность "доверие" - для внутренней поддержки, тепла и ощущения безопасности. Как важно бессознательное, любящее принятие, полученное от матери, бабушки, у которой всегда есть время и терпение, или от внутренней фигуры отца, которому ребенок мог довериться настолько, что позволил себе упасть в его объятия или доверить ему то, что еще никому не доверял! [[41]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-41)

Вторичные актуальные способности, такие как пунктуальность, вежливость, открытость, справедливость или верность, часто играют роль социальных норм при разрешении конфликтов и недоразумений. Так, "организованность" - одно из наиболее частых содержаний конфликтов между родителями и детьми в окцидентальных культурах, а также между самими супружескими парами. "Справедливость" - вторичная способность, и с переживанием несправедливости необходимо сталкиваться и уравновешивать ее снова и снова, любя принимать, не торопясь понимать и проявляя терпение. "Послушание" как проявление дисциплины в силу исторических причин не слишком ценится в демократической Германии, но, несмотря на это, в школах оно воспринимается как факт жизни и считается конструктивным, а присущая человеку свобода принятия решений отодвигается на второй план необходимостью подчиняться правилам. А ведь это один из наиболее часто встречающихся конфликтных факторов в образовании. В психотерапии конфликты Супер-Эго выделяются в ситуациях, отмеченных религией, как триггеры конфликтов вины.[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B05-6)

С транскультуральной точки зрения примечательно, что в восточных культурах более высоко ценятся первичные способности, такие как любовь, доверие и контакт, в то время как в западных культурах более резко выражены вторичные способности, такие как организованность, пунктуальность и чистоплотность. Акценты расставляются уже в раннем детстве, например, когда устанавливается время кормления ребенка, четкие правила, касающиеся точного времени приема основной пищи, и другие подобные правила. Эти различия часто приводят не только к непониманию, но и к конфликтам и осуждению.

Позитивная психотерапия анализирует конкретное содержание конфликтов как триггеров эмоций и фокусируется в консультировании или терапии на внутренних и внешних конфликтах или ценностях и способностях, которые являются содержанием этих конфликтов. Эмоции, приводящие к страданиям, или физические симптомы могут быть поняты как ценности, функционирующие в конфликте противоположных концепций. В связи с этим процесс, ориентированный на конфликт, фокусируется не столько на триггерах, сколько на выявлении и последующей проработке конфликта, который их вызвал.[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B05-6)

**Транскультуральный подход**

Интеграция транскультуральной перспективы в психотерапию была не только первоочередной задачей Носсрата Пезешкиана с самого начала, но и имела для него социально-политическое значение. Носсрат Пезешкиан подчеркивает важность транскультурального подхода в позитивной психотерапии, поскольку является повторяющейся темой во всем методе. Эта перспектива предлагает ценную информацию для понимания индивидуальных конфликтов и имеет значительные социальные последствия. Такие вопросы, как иммиграция, помощь в развитии, взаимодействие с представителями разных культур, транскультурные браки, преодоление предубеждений, альтернативные модели из разных культурных сред и политические вызовы, возникающие в транскультуральных ситуациях, могут быть решены с помощью этого подхода. [[42]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-42)

Включение культуральных факторов и признание уникальности каждого метода лечения расширило сферу применения ППТ и сделало его эффективным методом для использования в мультикультуральных обществах.[[18]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B06-18) ППТ преподается и практикуется психотерапевтами в более чем 70 странах, и его можно считать транскультуральным подходом к психотерапии. Таким образом, принципы ППТ формируют основу для определения и построения отрасли транскультуральной психотерапии, что является важным для психотерапевтического образования, непрерывного образования, а также для признания и принятия новых психотерапевтических дисциплин.

Термин "транскультуральный" в ППТ можно понимать двояко:

1. Во-первых, это признание уникальных характеристик пациентов, которые происходят из разных культурных сред, что также известно как межкультуральная психотерапия или психотерапия мигрантов.
2. Во-вторых, это учет культурных факторов в каждых терапевтических отношениях для расширения репертуара терапевта и содействия социально-политической осведомленности.

ППТ является культурально-чувствительным методом (концепция "единства в разнообразии"), который может быть адаптирован к различным культурам и жизненным ситуациям и не должен рассматриваться как форма западной "психологической колонизации".[[43]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-43) Носсрат Пезешкиан подчеркивает важность социального аспекта в позитивной психотерапии, предполагая, что ее можно широко применять к различным социальным отношениям, таким как отношения между группами, народами, нациями и культурными группами. Таким образом, может быть создана всеобъемлющая социальная теория, сосредоточенная на проблемах взаимодействия, человеческих способностях и экономических обстоятельствах.[[44]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-44)

Транскультуральная психотерапия - это не просто сравнение разных культур, а комплексная концепция, которая фокусируется на культурных аспектах человеческого поведения. Она стремится понять, чем люди отличаются друг от друга и что у них общего. ППТ использует примеры из других культур, чтобы помочь пациентам расширить собственный репертуар поведения и релятивизировать собственную перспективу. Для развития транскультуральной перспективы используются такие инструменты, как истории, сказки, социальные нормы и модель баланса. В 1979 году Носсрат Пезешкиан использовал термин "транскультуральная психотерапия" и посвятил ей отдельный раздел в своей книге ["Купец и попугай: Восточные истории в позитивной психотерапии"](https://www.amazon.com/Oriental-Stories-Techniques-Positive-Psychotherapy/dp/1524660876). Он считал, что решение транскультуральных проблем будет одной из главных задач будущего из-за растущей важности транскультуральных трудностей в частной жизни, работе и политике. Принцип транскультуральных проблем становится принципом взаимоотношений между людьми и решения внутренних конфликтов, в конечном итоге становясь объектом психотерапии.

1. **Сферы применения ППТ**

Метод позитивной психотерапии, который изначально был разработан для психотерапии, вышел за пределы своего традиционного употребления и применяется в различных сферах, таких как консультирование, педагогика и социальная работа. В Германии ППТ используется в консультировании с 1992 года, а в Болгарии - в педагогике с того же года. В Китае его используют для обучения социальных работников по расстройствам психического здоровья, работы с семьями и предотвращения выгорания с 2014 года. ППТ также используется как основа для специализированных учебных программ по детской и молодежной терапии в Болгарии с 2006 года, а позже в Украине и России. Специалисты из разных стран, таких как Германия, Болгария, Кипр, Турция, Косово, Китай, Боливия и Украина, специализировались на позитивной семейной терапии и консультировании на основе ППТ. Как следствие, ППТ стало средством обмена психотерапевтическими компетенциями и опытом в различных профессиональных и культурных сферах.[[63]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-63)

Первоначально разработанная как фундаментальное позитивное психосоматическое лечение психического здоровья, психосоматическая медицина [[64]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-64), профилактика и психотерапия, Позитивная психотерапия используется многими врачами в Германии. Подход внедрен в ряде больниц, а также в утвержденной государством учебной программе Висбаденской академии психотерапии для психодинамической терапии в Германии.

**Вне психотерапии**

Позитивная психотерапия нашла применение в широком диапазоне сред, включая образование и школы[[65]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B09-65), психологию религии[[66]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-66)[[67]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-67)[[68]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-68), тренинги для учителей [[65]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B09-65) [[69]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-69), управление временем,[[70]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-70), различные контексты консультирования, управленческие тренинги[[18]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B06-18), семинары по подготовке к партнерству или браку, рекрутингу, тренинги для юристов и медиаторов; вооруженных сил, общества, офицеров и политиков;[[71]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-71), межкультурные тренинги, натуропатия и терапия порядка (также известная как медицина разума-тела)[[72]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-72), профилактика выгорания[[73]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-73) и супервизии[[74]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%22%20%5Cl%20%22cite_note-74). Кроме того, ППТ используется в коучинге[[75]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-75), семейном консультировании[[76]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-76) и общем консультировании.

**Практика**

Позитивная психотерапия используется для лечения различных психических заболеваний, включая аффективные расстройства, невротические расстройства, расстройства, связанные со стрессом, соматоформные расстройства и некоторые поведенческие синдромы, классифицированные в [МКБ-10](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%9A%D0%91-10) (главы F3-5). В некоторой степени она также показала свою эффективность в лечении личностных расстройств (глава F6). ППТ успешно интегрируется с традиционной индивидуальной терапией и оказывается полезной в работе с парами, семьями[[77]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-77) и групповой терапии. Кроме того, ППТ применяется в области психиатрии, демонстрируя свою эффективность при работе с пациентами с постпсихотическими расстройствами и в групповой терапии в психиатрических больницах, где использование историй и анекдотов оказалось особенно эффективным.

**Самопомощь**

Книги Пезешкиана предназначены специально для неспециалистов, стремящихся к самопомощи. Такие его работы, как ["Психотерапия повседневной жизни"](https://www.amazon.com/Positive-Psychotherapy-Everyday-Nossrat-Peseschkian/dp/1524631434) (1977 г. на немецком языке, 1986 г. на английском языке), призваны помочь человеку справиться с непониманием. В книге ["В поисках смысла"](https://www.amazon.com/Search-Meaning-Nossrat-Peseschkian-M-D/dp/1524631612) (1983 г. на немецком и 1985 г. на английском языках) также даются рекомендации по преодолению жизненных кризисов. Кроме того, такие книги, как ["Если хочешь иметь то, чего никогда не имел, сделай то, чего никогда не делал"](https://www.amazon.com/You-Want-Something-Never-Then/dp/8120769120) (2011), посвящены разрешению межличностных конфликтов. Более того, люди могут пройти специализированные курсы, чтобы стать сертифицированными консультантами по позитивной психотерапии, что позволит им способствовать сдерживанию конфликтов и самопомощи в сложных ситуациях.

1. **Обучение WAPP**

Основная программа последипломной подготовки WAPP состоит из трех частей. Эти части разработаны в последовательном порядке, то есть их нужно проходить последовательно, начиная с самого низкого уровня.[[78]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B010-78)

* Базовый консультант по позитивной психотерапии (200 часов - в т.ч. теория и самопознание).
* Кандидат на должность сертифицированного позитивного психотерапевта (710 часов - в т.ч. теория, супервизия и самопознание).
* Европейский сертифицированный позитивный психотерапевт (1400 часов - включая теорию, практику, супервизию и самопознание).

Курсы разбиты на модули по 3 или 4 дня, каждый из которых растянут на несколько месяцев, в зависимости от вида курса. Тренинг по позитивной и транскультуральной психотерапии состоит из трех содержательных частей:

* Теория. Изучение всех основных понятий и инструментов позитивной и транскультуральной психотерапии.
* Самопознание/самоопыт. В первую очередь, учебный самоопыт должен помочь студентам (кандидатам, резидентам, стажерам) в развитии психодинамической психотерапевтической идентичности. Саморефлексия студента должна быть усилена и развита. Они должны столкнуться с собственным центральным внутренним конфликтом и собственной структурой личности. Они должны почувствовать на себе, как работает психотерапия и насколько сложной она может быть. Личный опыт бессознательного является центральным аспектом психодинамического самопознания. Даже образовательное самопознание имеет дело с личными проблемами, оно не является личной терапией. Студент - не пациент, а будущий коллега и будущий психотерапевт. Если во время учебного самопознания студент и/или его тренер выяснят, что у него есть много личных нерешенных проблем, тогда студент должен перейти к личной терапии. Это также означает, что личная терапия не может быть засчитана как учебное самопознание.[[79]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-79)
* Супервизия - важный компонент позитивной психотерапии, охватывающий как индивидуальные, так и групповые форматы. В ППТ супервизия выходит за рамки простого понимания терапевтической ситуации и направлена на развитие навыков и способностей супервизора, исходя из его собственных потребностей и потребностей его пациентов. Групповая супервизия является распространенной в ППТ, поскольку структурированный процесс хорошо поддается практическим преимуществам и имеет дидактический эффект. Самый распространенный формат предполагает сосредоточение на одном случае во время сессии с одним супервизируемым, а остальные участники группы, включая супервизора, выступают как участники. Такой подход позволяет супервизору привлекать других участников как ко-супервизоров, обогащая взгляд супервизируемого на кейс дополнительными точками зрения и разнообразными перспективами всей группы.[[80]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-80)[[81]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-81)
1. **Сертификация в позитивной транскультуральной психотерапии**

После успешного завершения каждого курса ППТ участник получает сертификат, выданный Всемирной ассоциацией позитивной и транскультурной психотерапии (WAPP), подписанный главным тренером курса и президентом ассоциации. WAPP сертифицирует тренеров по позитивной психотерапии. Только тренеры, которые являются аккредитованными тренерами WAPP, имеют право подписывать и выдавать официальные сертификаты WAPP.

1. **Стандарты обучения**

WAPP разработала универсальные Стандарты обучения для последипломных тренингов по позитивной психотерапии. Эти стандарты являются обязательными для всех. Стандарты могут отличаться в некоторых странах. Но стандарты, определенные WAPP, являются минимальными требованиями, которые должны быть выполнены.

**Обучение тренеров**

WAPP осуществляет подготовку и сертификацию тренеров по Базовому и Мастер-курсам

* Тренер Базового курса по позитивной психотерапии
* Тренер Мастер-курса по позитивной психотерапии.

Сертифицированные позитивные психотерапевты, желающие самостоятельно стать тренерами ППТ, могут принять участие в программе подготовки тренеров, включающей экзамен и сопровождение полного курса в качестве кандидата-тренера.

1. **Международные встречи и учебные проекты**

Всемирная ассоциация позитивной и транскультуральной психотерапии организует регулярные национальные и международные встречи, например, конференции, семинары для тренеров и мировые конгрессы. С 2000 года проходили ежегодные международные обучающие семинары и с 1997 года семь мировых конгрессов.

1. **Развитие и международная сеть**

В течение последних 40 лет основной акцент в позитивной психотерапии делался на лечении, обучении и публикациях.

В 1979 году Висбаденский институт последипломного образования по психотерапии и семейной терапии был основан как заведение последипломного образования для врачей в [Висбадене](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD), Германия. В 1999 году для подготовки психологов и ученых-педагогов была создана Висбаденская академия психотерапии (WIAP), - лицензированная государством академия последипломной психотерапии с большой амбулаторной клиникой, имеющей лицензию.

Международный главный офис находится в Висбадене, Германия. Позитивная психотерапия представлена на международном уровне Всемирной ассоциацией позитивной и транскультуральной психотерапии (WAPP).[[85]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-85) Ее международный руководящий совет директоров избирается каждые два года. Существуют национальные и региональные ассоциации примерно в десяти странах.

ППТ и ее терапевты участвуют в международном развитии психотерапии и являются активными членами международных и континентальных ассоциаций.

1. Список институциональных  центров в России:

💠1. WellBe Центр Позитивной психотерапии (Москва)

🔹Сайт центра: [www.wellb-centre.ru](http://www.wellb-centre.ru/)

🔹Телеграм: <https://t.me/WellB_PPT>

Руководитель Дремина Юлия.

Адрес: Авиамоторная, ул. 3-я Кабельная, д.2

💠2. Центр PPT Центр Позитивной Транскультуральной психотерапии (Санкт-Петербург)

🔹Телеграм: <https://t.me/positum_center>

Руководитель Никонова Оксана

💠3. Центр образовательных программ «Позитивная психотерапия» при УЦ им. Н.П. Бехтеревой (Санкт-Петербург) Центр на сайте WAPP: https://www.positum.org/ppt-centers/

🔹Сайт: <https://psy.education/positivnaya-psihoterapiya-bazoviy-kurs-2024-2025/>
Руководитель: Международный тренер WAPP, к.пс.н., доцент, Смирнова Светлана
Адрес: Санкт-Петербург, Таллинская ул, д. 10, лит. А

💠 4. Центр Позитивной Транскультуральной психотерапии "Balance" (Хабаровск)

🔹Телеграм: <https://t.me/balance_ppt>

В соц.сетях: https://t.me/gynnie\_enot
Тренеры: Евгения и Даниил Авдеевы
Адрес: г.Хабаровск, ул. Некрасова 44а, офис 206 и 215.

💠5. Амурский центр Позитивной и Транскультуральной психотерапии, (Благовещенск)

🔹E-mail: [pontific3@yandex.ru](https://e.mail.ru/compose?To=pontific3@yandex.ru)

[zakharovanadezda@mail.ru](https://e.mail.ru/compose?To=zakharovanadezda@mail.ru)

Руководители Чексарев Максим, Коршикова Надежда.

Адрес: г.Благовещенск , Островского, 38

💠6. Центр Позитивной психотерапии "Positum23" (Краснодар) Центр на сайте WAPP: https://www.positum.org/ppt-centers/
Страницы в соц.сетях:

🔹ВКонтакте: <https://vk.com/positum_23>

🔹Телеграм: <https://t.me/positum_23>

🔹Инстаграм: @positum23

Руководитель: Евгения Мироненко
Адрес: г. Краснодар, ул. Зиповская 34к1, кв. 195🔹Телефон: +79189893015

1. **Список международных тренеров России.**
2. Екатерина Докунова

Контакты: email:**edokunova@gmail.com**

1. Светлана Смирнова

 Врач педиатр ,клинический психолог, кандидат психологических наук, доцент Амурского государственного университета и Севастопольского государственного университета. Тренер Всемирной Ассоциации Позитивной и транскультуральной Психотерапии (WAPP).

<http://positum.org/training/trainers>, супервизор Российской психотерапевтической Ассоциации. <https://rpa-russia.ru/sovet-supervizorov-rpa>

Контакты: *+7914-564-66-44*, email: *smirnova2001@mail.ru*

1. Максим Гончаров

Частно практикующий врач психотерапевт, кандидат медицинских наук, держатель европейского и всемирного сертификата по психотерапии (ECP, WCP), международный тренер Всемирной Ассоциации Позитивной и транскультуральной Психотерапии (WAPP)Контакты: +79254115602, email: maqsimgoncharov@gmail.com

1. Юлия Дрёмина

Контакты: *+7 926 108 22 15*, email: *dremina\_j@mail.ru*

1. Полина Ефремова

мастер-тренер ППТ, психотерапевт, член WAPP, ISP

Контакты: *+79263073397*, email: *poromesh@gmail.com*

1. Надежда Коршикова

Контакты:  email: *korshikova@korshikova.ru*

1. Дарья Кребс

Магистр психологии (МГУ им Ломоносова), Тренер Базового курса в методе «Позитивная психотерапия», супервизор. Держатель сертификата Европейской Ассоциации Психотерапии (ЕАР). Член комитета Governance в WAPP, координатор международной группы WAPP «PPT Ambassadors” («Послы ППТ») по вопросам поддержки ППТ-коллег, переехавших за границу.[*https://www.facebook.com/daria.krebs/*](https://www.facebook.com/daria.krebs/)

Контакты:  email: *krebs.daria@gmail.com*

1. Евгения Мироненко

Контакты: *+79189893015*, email: *evgemironenko@yandex.ru*

1. Галина Скрябина Александровна

Психолог, мастер-тренер ППТ, супервизор, групповой терапевт. Член Всемирной Ассоциации Позитивной Психотерапии (WAPP), член Этического комитета ППТ в России. Контакты: *+7 926 533-45-47*, email: *galkaskr@gmail.com*

1. Павел Фролов

Контакты: email: *positum705@gmail.com*

1. Максим Чекмарев

Контакты:  email: *checkmarev@checkmarev.ru*

1. Даниил Авдеев

Контакты: email: *avdeev@avdeev.ru*

1. Евгения  Авдеева

Контакты:  email: *avdeeva@avdeeva.ru*

1. Александра Гитман

Контакты: email: *gitman@mitman.ru*

1. Оксана Никонова

Контакты:  email: *nikonova@test.ru*

* 1. **Достижения и приложения исследований**

Первые публикации в области ППТ относятся к 1974 году. С тех пор этот метод был представлен в многочисленных книгах, научных трудах и других публикациях. ППТ соответствует четырем принципам, постулированным [Клаусом Граве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%2C_%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%83%D1%81)[[87]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-87) об эффективности психотерапии:

* активация ресурсов,
* актуализация,
* управление проблемами,
* терапевтическое прояснение.

Исследование эффективности и качества позитивной психотерапии было проведено в 1994-1997 годах 32 членами Немецкой ассоциации позитивной психотерапии под руководством [Носсрата Пезешкиана](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%9D%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%80%D0%B0%D1%82), Карин Тритт и Биргит Вернер. Целью исследования было обоснование утверждения о том, что ППТ является классической, интегративной формой терапии ([[31]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B012-31) стр. 9), основанной на модели Граве. Оно проводилось в контролируемых условиях и было первым в своем роде[[88]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B013-88), а полученные результаты свидетельствуют об эффективности краткосрочного метода ППТ.

В лонгитюдном исследовании эффективности, проведенном [Немецкой ассоциацией позитивной психотерапии](https://dgpp-info.de/), изучалась эффективность ППТ в повседневной клинической практике. В общей сложности 402 пациента с различными психическими расстройствами проходили лечение у 22 терапевтов, обученных ППТ, среди которых были врачи, психологи и педагоги. Пациенты сравнивались с контрольной группой, состоящей из 771 человека, ожидающего терапии в связи с соматическими заболеваниями. В процентном соотношении представлена доля пациентов с различными типами расстройств: 23,6% - с депрессивными расстройствами, 19,8% - с тревожными и паническими расстройствами, 21,2% - с соматоформными расстройствами, 20,5% - с расстройствами адаптации, 8,2% - с расстройствами личности, 3,4% - с зависимостями, 3,4% - с вновь выявленными соматическими расстройствами. Для оценки эффективности ППТ в исследовании использовалась батарея психометрических тестов, включая SCL-90R, VEV, Gießen-Test, WIPPF, IPC, IIP-D, GAS и BIKEB. Исследование также включало ретроспективный опрос пациентов после окончания ППТ с интервалом от 3 месяцев до 5 лет в трех группах, состоящих из 84, 91 и 46 пациентов. В ходе исследования были получены положительные результаты в отношении эффективности ППТ при лечении различных психических расстройств. Это означает, что положительный эффект ППТ сохранялся даже по прошествии значительного времени после окончания терапии. Исследование также показало, что пациенты, получавшие ППТ, отмечали значительное улучшение качества жизни по тесту Гиссена (p ≤ 0,005) и межличностных отношений по опросникам Interpersonal Check List (IPC) и Inventory of Interpersonal Problems (IIP-D) (p ≤ 0,005). Кроме того, у пациентов, получавших ППТ, значительно повысилась способность к совладанию с трудностями, определяемая по шкале Coping Capacity Scale (BIKEB) (p ≤ 0,005). В целом исследование показало, что ППТ является эффективной формой терапии при различных психических расстройствах и что ее положительный эффект может сохраняться в течение длительного времени (p ≥ 0,05; VEV: F = 1179; SCL-90-R: F = 2473)[[89]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-89)

В ходе обсуждения исследователи рассмотрели дилемму выбора между экспериментальным дизайном, в котором приоритет отдается внутренней валидности, и дизайном, проводимым в контролируемых условиях для достижения высокой внешней валидности. Они признали досадный недостаток исследований эффективности и подчеркнули, что экспериментальный дизайн, использованный в данном исследовании, можно рассматривать как значительное преимущество.[[88]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B013-88) Компьютерное исследование качества позитивной психотерапии (ППТ) получило в 1997 году премию Ричарда Мертена[[90]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%22%20%5Cl%20%22cite_note-90), которая является одной из самых престижных премий в области здравоохранения в Европе. Премия присуждается попечителями с 1992 года с целью отметить исключительную работу, которая способствует улучшению медицинского, фармацевтического или сестринского лечения и представляет собой заметное достижение в области медицинского, социального, социально-политического или экономического прогресса в сфере здравоохранения.

**Академические работы**

Широкое распространение и культуральное применение позитивной психотерапии объясняются тем, что многочисленные коллеги получают мотивацию и поддержку для проведения научных исследований. Кроме того, у многих практиков, познакомившихся с ППТ, возрождается интерес к публикациям, поскольку они больше не связаны ограничениями и требованиями конкретного учебного заведения. Есть данные, что поППТ опубликовано около 5 постдокторских и около 20 докторских диссертаций, в основном из Германии, России, Болгарии и Украины. Кроме того, по этой теме написано около 50 бакалаврских и магистерских диссертаций.[[91]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-91).

Большинство исследований, посвященных ППТ, сосредоточено на ее применении в психосоматической, медицинской, психиатрической, психологической и педагогической областях. Такая направленность дает представление о потенциальных областях будущих научных исследований. Обзор тем, затронутых в этих научных работах, показывает, что ППТ имеет широкий спектр клинических и неклинических применений, причем особое внимание уделяется некоторым моделям.

Помимо исследований психосоматики в различных системах органов, существуют также сравнительные и транскультуральные исследования. Эти исследования посвящены уникальным аспектам терапевтических отношений и тому, как они могут быть применены в образовательных контекстах. Некоторые исследования были проведены в рамках социально-педагогической концепции, что подчеркивает потенциал применения и возможности "позитивной педагогики"[[65]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B09-65).

**Публикации**

Публикации по позитивной психотерапии состоят из широкого круга источников, написанных ее основателем и его учениками. К этим научным публикациям присоединились научно-популярные работы, которые появились в различных периодических изданиях и не фигурируют в списках научной литературы. Пезешкиан написал 29 книг, которые были переведены на 23 языка. Самая распространенная книга - "Восточные истории как инструменты позитивной психотерапии: Купец и попугай". Другие основные книги - "Психотерапия повседневной жизни", "Позитивная психотерапия", "Позитивная семейная терапия" и "Позитивная психотерапия в психосоматической медицине". В последние годы жизни Пезешкиан опубликовал ряд книг по самопомощи, посвященных различным сферам жизни.

Начиная с основания "Немецкого журнала позитивной психотерапии" в 1977 году, коллеги по ППТ поощрялись публиковать результаты своих исследований и делиться своими случаями. Кроме того, с 1990-х годов к первичным публикациям Пешешкиана начали добавляться вторичные публикации. Поскольку в течение последних 20 лет в разных странах были созданы новые национальные ассоциации позитивной психотерапии, журналы по ППТ были основаны в России, Украине, Болгарии и Румынии.

Ниже приведен перечень некоторых из основных публикаций по ППТ:

* *Peseschkian, Nossrat.* Positive Psychotherapy – Theory and Practice of a New Method. — Berlin : Springer-Verlag, 1987. — [ISBN 978-0-387-15794-8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9780387157948). (translated) (first German edition 1977)
* *Peseschkian, Nossrat.* Oriental Stories as Techniques in Positive Psychotherapy. — Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016. — [ISBN 978-1524660871](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9781524660871). (first German edition 1977)
* *Peseschkian, Nossrat.* In Search of Meaning: Positive Psychotherapy Step by Step. — Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016. — [ISBN 978-1524631611](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9781524631611). (first German edition 1983)
* *Peseschkian, Nossrat.* Positive Family Therapy: Positive Psychotherapy Manual for Therapists and Families. — Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016. — [ISBN 978-1524662042](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9781524662042). (first German edition 1980)
* *Peseschkian, Nossrat.* Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy. — Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016. — [ISBN 978-1524636616](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9781524636616).
* *Peseschkian, Nossrat.* Positive Psychotherapy of Everyday Life: A Self-Help Guide for Individuals, Couples and Families with 250 Case Stories. — Bloomington, USA : AuthorHouse, 2016. — [ISBN 978-1524631437](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9781524631437).(first German edition 1974)
* Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications. — Springer Nature Switzerland AG, 2020. — [ISBN 978-3-030-33263-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9783030332631).

**Журнал ППТ**

**The Global Psychotherapist** (JGP) - цифровой журнал, посвященный позитивной психотерапии и следующий принципам, установленным Пезешкианом с 1977 года. Он служит междисциплинарной платформой для публикации статей, связанных с практикой и использованием гуманистически-психодинамического подхода в позитивной и транскультуральной психотерапии. Журнал выходит раз в полгода: январский и июльский номера. Статьи, представляемые в JGP, проходят строгое двойное слепое рецензирование, что гарантирует качество и целостность публикации. Журнал принимает статьи на английском, русском и украинском языках.[[92]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-92).

* ISSN: 2710-1460 (online)
* DOI: 10.52982/197700

Журнал "The Global Psychotherapist" придерживается политики открытого доступа, которая способствует свободному распространению научной информации и стимулирует глобальный обмен знаниями с конечной целью содействия социальному прогрессу. Журнал твердо убежден в необходимости предоставления неограниченного доступа к своим материалам в интересах широкой общественности. Авторы могут свободно выбирать лицензию, под которой будут опубликованы их работы, сохраняя при этом все права на их содержание.

Кроме того, редакционная политика журнала позволяет авторам размещать любую версию опубликованных ими статей в репозитории по своему выбору, будь то институциональный репозиторий или любая другая подходящая платформа, без какого-либо периода эмбарго. Это позволяет обеспечить доступность результатов исследований для всего научного сообщества.[[93]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F#cite_note-93).

* 1. Внешние ссылки

[Всемирная ассоциация по позитивной и транскультуральной психотерапии](http://www.positum.org/)

* [Фундация Пезешкиана](http://www.peseschkian-stiftung.de/)
* [Висбаденская Академия Психотерапии (WIAP)](https://www.wiap.de/)
* [Центры ППТ в мире](https://www.positum.org/ppt-centers/)
* ["The Global Psychotherapist" - журнал по ППТ](https://www.positum.org/ppt-journal/)