

Транскултуралният подход в позитивната психотерапия в съвременните условия на нарастваща глобализация

Венка Димитрова Петрова

Позитивната психотерапия, създадена през 1963 г. от Проф. д-р по медицина Носрат Песешкиан, е дълбиннопсихологичен метод, базиран върху цялостния подход към човека. Позитивната психотерапия е конфликтно-центрирана. Тя е изградена върху три основни стълба: позитивен, транскултурален и съдържателен подход. Стабилната структурна схема в позитивната психотерапия позволява успешно впитане на възможностите на други психотерапевтични методи и иновативни психотерапевтични техники, в които психотерапевтът е обучен.

Транскултуралният подход в индивидуалната, фамилна и груповата позитивна психотерапия позволява да бъде внесен друг начин на преживяване, на решаване на психологичния проблем (друга гледна точка) - от друга култура, друга група или чужд опит. Инструмент за прилагането на този подход са приказките, легендите и митовете, басните, пословиците и поговорките, аналозите.

В условията на глобализация настъпва взаимопроникване на идеи, капитали, технологии, нараства комуникацията между хората, засилва се межкултурният обмен и с това се увеличават възможностите за стъпване върху транскултуралното начало в психотерапевтичната теория и практика.

Ключови думи: позитивна психотерапия, транскултурален подход, глобализация

Позитивната психотерапия - психодинамична терапия, основана на холистичния подход към човека.

„ Едва когато се изследва болестното, може да се разбере нормалното. ”

3. Фройд

Стъпвайки върху този основен психодинамичен принцип създателят на позитивната психотерапия Носрат Песешкиан създава един психотерапевтичен метод, обръщайки посоката на психотерапевтичната интервенция от нормалното, здравето, силното и стабилно място в човешката личност- към разкриване на същността на вътрешните конфликти, причиняващи актуалните и „хронични страдания ” на човека.

Когато клиентът идва на психотерапия, той прилича на корабкрушенец, изгубил посоката и визията за изхода и спасението си. Обикновено той е изразходил доста усилия в борбата с дълбоките и тъмни води на своите вътрешни конфликти. Но въпреки ужаса от корабкрушението, страха и усещането за безнадеждност, фактът на неговото оцеляване показва това, че е намерил сили да сигнализира за бедата си и да се надява с една част от себе си на спасение. Клиентът идва при терапевта не само с болката си, но и без да си дава сметка за това - със своите способности за оцеляване.

В това се състои същността на **първият** и основен принцип в позитивната психотерапия – **позитум**. Този психотерапевтичен метод фокусира вниманието на клиента към онова съзвездие от лични способности, което показва неговата здрава и стабилна страна, за да му даде вяра и енергия за справяне с проблемите му.

Позитумът поставя пред терапевта предизвикателството да открие скритата функция на симптома или страданието, която е причина той да съществува.

Позитивното начало е свързано и с възможността за **транскултурален поглед** към конкретната проблематика, позволяващ да бъдат наблюдавани неосветени страни от нея.

Вторият стълб от позитивната психотерапия се отнася до нейната съдържателна страна. **Съдържателният подход** в позитивната психотерапия следва посоката на психодинамичната идея за разкриване на конфликтното съдържание и работата с него в посока от **актуалния, през основния, до вътрешния конфликт**, като през цялото време

се търси връзка със социалните предпоставки /семейни правила и концепти, национални, исторически и религиозни условия/ и биологичните дадености на клиента.

Третият основен принцип в метода на позитивната психотерапия е изведен от целите на краткосрочната психотерапия, фокусирана към конфликта и даваща икономичност като време и ресурси в терапията, осигурявайки стабилна структура чрез един *петстепенен модел* на работа, отнасящ се както за структурата на една психотерапевтична сесия, така и за цялостния психотерапевтичен процес.

Петстепенният модел служи като компас, с помощта на който различните психотерапевтични направления, през които терапевтът е преминал могат да работят заедно и в сътрудничество, без той да изгуби посоката, докато се придвижва към постигане психотерапевтичната цел.

Транскултуралната психотерапия и глобализацията – явления от вчера и днес.

На всеки етап в позитивната психотерапия, както в хода на цялостния терапевтичен процес, така и в рамките на една психотерапевтична сесия се изследва и наблюдава както индивидуалния, така и общочовешкия елемент в разглежданата проблематика. Мостът, по който се движи психотерапевтичният процес от конкретното към общочовешкото е именно транскултуралният подход. Средство за придвижване между тези два свята – индивидуалния и общочовешкия опит могат да бъдат приказките, легендите и митовете, басните, пословиците и поговорките, аналозиите, литературните произведения и т.н.

С всяко свое усещане човек изживява не само цялата си лична история, не само историята на своя род, но и тази на човешката култура. Границите на една култура в пространството и времето трудно мога да бъдат очертани. По-скоро може да се твърди, че съществуват различни степени на взаимопроникване на различните култури, като част от процеса на глобализация, разгърнат в световен мащаб и бележещ непрекъснато нарастващ ръст.

Границите и разстоянията в съвременния свят губят своето значение и сила на разделител между нации и култури. За „глобализацията” често се говори като за феномен на последните няколко десетилетия, особено във връзка с силния тласък в разгръщането на информационния обмен – резултат от интензивното развитие на информационните технологии, компютаризацията и превръщането на масмедията в световна сила.

Глобализацията има своите дълбоки корени в миналото. Тя може да бъде забелязана в опитите на Александър Македонски да създаде световна империя, преминава през разширяването на търговията по време на римската империя и средновековието, разгръща се по времето на Великите географски открития през петнайсти век, нов скок бележи до началото на Първата световна война. Но стремглавото завъртане на колелото на глобализацията идва с подписване от Чърчил Рузвелт на Атлантическата харта за либерализация на световната търговия през 1941г. От тогава до днес разширяването на глобализацията продължава и дори социалистическата система, създадена след Втората световна война, не успява да устои на този световен процес.

Глобализацията има както свои поддръжници, така и отявлени врагове. Влиянието, което оказва този световен феномен върху човешката психика също е разнопосочно. От една страна мобилността, лесния достъп до информация и възможността за интензивен и широк обмен на културни ценности, носи усещането за свобода и предоставя повече алтернативи за разрешаване на човешките проблеми, по-високи възможности за професионална реализация и разширяване на

Носрат Песешкиан създава психотерапевтичен метод, който не само почива теоретично върху транскултуралния принцип, но и предлага конкретни възможности за активното му влияние в психотерапевтичния работен процес. Личният му човешки опит по интернализирани на различните културни и морални принципи и особености, произтичащи от иранския му произход и бахайската религия, която изповядва родителското му семейство, в рамките на модерната западна култура и наука в лицето на втората му родина - Германия, е предпоставка за формиране на тънкия усет за възможностите за прилагане на транскултуралното начало в психотерапевтичната практика.

Практически аспекти на транскултуралния подход в позитивната психотерапия

Носрат Песешкиан създава метода на позитивната психотерапия, в отговор на конкретните нужди на психотерапевтичната практика, с които се сблъсква, работейки с пациентите си. Затова и транскултуралното начало не е просто някакъв научен принцип, не е просто отбелязване на силата на взаимодействието с другите култури и отчитане на богатството, което се съдържа в различието. Той показва конкретни начини за прилагането на този принцип, предлага конкретни текстове, съпроводени с реални практически примери.

През 1979г. е издадена книгата на Песешкиан „Търговецът и папагалът” с подзаглавие „Ориенталски приказки в помощ на психотерапията”. Този сборник от ориенталски притчи, които на пръв поглед забавляват читателя, носи и своя втори план, за всеки, който желае да вникне в дълбочината и мъдростта им. На едно трето ниво професионалистът открива и описание на начина, по който се влияят притчите и приказките в схемата на позитивнотерапевтичната интеракция, чрез представянето и коментарите върху сто случая от терапевтичната практика на автора. В глава пета от книгата, авторът ясно очертава връзката между последствията от глобализацията за общественото развитие и засилващата се все повече транскултурална проблематика във всички сфери- на работното място, в личния живот и политиката: „Още с отварянето на сутрешния вестник прекрачваме нашето тясно жизнено пространство и се запознаваме с проблемите на хора от други културални общности и групи. Ние тълкуваме тези събития обикновено по навик, изхождайки от себе си, от нашия начин на мислене и с лека ръка критикуваме, осмиваме и проклинаме другите, заради тяхната погрешно допусната изостаналост, наивност, бруталност или неразбираемо безгрижие.”[1]

Позитивната психотерапия предлага възможност за работа с индивидуалната проблематика, като отчита факта, че въпреки различията - личностни, социални, културни, всички хора прибъгват до типични форми на конфликтна преработка. От друга страна, проследявайки динамиката на вътрешния конфликт, се забелязва че натрупването на собствен опит в рамките на личната житейска история има характер на един уникален процес, в който са вътъкани като почти невидими нишки семейни и родови концепции, национални и религиозни особености. Откриването, разплитането и разглеждането им играе важна роля в психотерапевтичния процес и може да бъде катализирано с помощта на транскултуралния подход. Средства за неговата изява са различните форми на човешката колективна творческа активност – митове, легенди, приказки, притчи, сказания, авторски произведения от различни сфери на изкуството – литература, музика, драматургия, кино, изобразително изкуство и пр.

Сказанията, приказките и притчите, като основни средства за реализиране на транскултуралния подход в позитивната психотерапия, изпълняват редица функции.

- Емоционално редуциране – живият метафоричен език въздейства бързо, предизвиква силно емоционално преживяване и отваря безопасно пространство за емоционално ”разтоварване” и намаляване на интензитета на негативната емоция, с която е натоварена разглежданата в терапията проблематика.
- Огледална функция – възможно е клиентът да се идентифицира с елемент от поднесен материал, да реагира емоционално или да открие определен смисъл в него, отговарящ на моментното му състояние; да отвори врата за нахлуване на асоциации, които да му позволят през осигурената от опосредстващото звено дистанция, по-спокойно да наблюдава конфликтното съдържание и да го коментира.
- Функция – модел. Обикновено сказанията и притчите предлагат универсален модел на реагиране в общи ситуации. Разгледан в рамките на психотерапевтичната сесия, той дава опорна точка за размисъл, извиква идеи за други алтернативни решения.
- Филтърна функция. Разглежданото произведение дава илюзията за наличие на предпазен филтър, който му позволява временно да свали своите заложи в конфликта защитни механизми.
- Функция - депо. Ярките образи и метафоричния език на използваните с транскултурална насоченост материали остават трайно в съзнанието. Те могат да се актуализират при сходни ситуации, да дадат решение извън конкретната цел, с която са поднесени в терапията. Въздействието продължава и извън терапевтичната интеракция и дава усещането за независимост от терапевта.
- Функция на носител на традиция. Усърдието, с което сказанията, притчите и приказките са съхранени и предавани от поколение на поколение, се дължи на усещането, че те съдържат нещо непреходно-общочовешки концепции и традиции, в които „можем да открием начини на поведение и схващания, които обосновават собствена традиция на невротично поведение и предразположеност към конфликти”[2]. Доказателство за това е коментираният вече факт за произхода на наименованията на някои класически понятия в психоаналитичната теория.
- Културни посредници. Въпреки претенциите на нашето време за либералност по отношение на различията, чрез сказанията и притчите често могат да бъдат докоснати неосъзнати вътрешни бариери за приемане на другите, предразсъдъци и алогични страхове от непознатото-различно в света около нас, за чието съществуване не сме си давали сметка.
- Регресивна функция. Идващото от дълбините на човешката история творчество дава възможност за неусетно потапяне в предишни етапи от индивидуалното развитие. Усещането, че разбираме смисъла на този тип творби без да се замисляме, показва свободата, която откриват те за фантазията, отварят вратите към образното мислене и възможностите за открито изразяване на възникнали в терапията емоции.
- Конфронтираща функция. Древните умотворения съдържат в себе си две конфронтиращи се идеи, които всеки клиент може да открие като борещи се различни позиции или модели на поведение в себе си. Оставено да отлежи във времето и да се придвижи от несъзнаваното към повърхността на осъзнатото, това конфронтиране може да „изплува” в последващ етап от психотерапевтичния процес.
- Оптическа измама. Продължителните опити да се намери изход със средствата на логиката и натрупаната като ефект психическа умора, като криво огледало постепенно деформират първоначалния вид на проблемната ситуация. Иносказателният език и метафорите, могат да изиграят ролята на фактор,

отключващ възможностите на интуицията, с чиято помощ и под влиянието на емоционалното преживяване, както в приказките решението може да дойде неочаквано.

За значението на транскултуралния подход в психотерапията в съвременна България

България в началото на ХХІ в. е национална държава, в която живеят различни етнически групи, разпространени са различни вероизповедания. Етническата и религиозна пестрота несъмнено обогатява културата, но създава и вътрешни противоречия, които могат да еволюират както до остри политически кризи в национален мащаб, така и до дълбоки конфликти в сферата на междуличностните отношения. Допълнителен фактор за разширяване на културните граници на съвременното българско общество е процесът на глобализация, разгръщащ се все повече както в световен мащаб, така и в рамките на Европейския съюз, на който България е членка. За нашата страна е характерно едно проблематизиране на етническите различия, дължащо се на разнопосочната и често крайна държавна политика. Възпитаването на толерантност към „различните” и тяхното интегриране в българското общество са сред все още нерешените национални проблеми.

Психологическата проблематика, с която се сблъскват специалистите, ангажирани в сферата на психичното здраве, много често е свързана с неприемането на различието и издигането на ненужни прегради в междуличностните контакти. В този смисъл терапевтичните възможности, които предоставя една транскултурална психотерапия, каквато е позитивната психотерапия на Песешкиан, са от особено значение. Този терапевтичен метод, прилаган както в индивидуалния, така и във фамилияния му формат, съдържа добър ресурс за преодоляване специфичните психологически конфликти, възникващи, както при хората преживяващи усещане за „различие”, така и в рамките на смесените бракове у нас. Представителите на ядреното, а понякога и на разширеното семейство от смесен тип, носят на плещите си товара на отхвърлянето, неразбирането, етикетирането. В голямата си част тяхното психическо страдание, произтича от невъзможността да намерят своето място в обществото, балансирайки между две отграничаващи се общности. Срамът и страхът да бъдат себе си, са техни постоянни спътници и често ги тласкат в пропастта на социалните страхове, депресивните и тревожните състояния. Ясно е, че с такова наследство шансовете за лична реализация на техните деца не са особено високи. С първите си крачки в обществото – постъпване в детска градина, училище, работно място, дори без намесата на външното обкръжение, те вече носят готовност за капсулиране и трудно могат да разгърнат своя потенциал.

В терапевтичната интеракция позитивната психотерапия поставя акцента върху способностите на клиента. Тя търси нарушения вътрешен баланс и се стреми към възстановяването му. Отчита силата на семейните концепти, традициите и предразсъдъците. Търси контакт с древни и съвременни образци на човешката мъдрост и креативност. Предлага стройна структура, отворена за елементи от други психотерапевтични методи, в които психотерапевтът е обучен. Тези особености на позитивната психотерапия и позовават да бъде сигурен партньор в превъзможване на негативния ефект от транскултуралните различия и разгръщане на силната и стабилна страна от човешката психика.

Литература

1. Н.Песешкиан,,Търговецът и папагалът” ,1994
2. З.Фройд, „Тотем и табу. Някои аспекти на съответствие в психическия живот между диваци и невротизи”.
3. К.Г.Юнг,„Архетиповете и колективното несъзнавано”,ЕА- Плевен, 1994
4. М.Л.Франц, „Мотиви на избавлението във вълшебните приказки”, Леге-Артис, 2007
5. Р.Сафрански, ”Колко глобализация може да понесе човекът”,Критика и Хуманизъм, 2009
6. Н. Песешкиан, „Метод на позитивнат психотерапия”-том 1,Славена, 2006
7. Н. Песешкиан , „Позитивна фамилна терапия. Лечебен метод на бъдещето”, Славена, 2003

Статията е публикувана през 2010 г. в сб.: Сборник доклади от научна конференция с международно участие „Психологията-традиции и перспективи”, т. 1. (Под ред.) Асенова, И. и Стоянова, С. Благоевград: УИ „Неофит Рилски, 341-348.