

Съдържание	стр.
- ДППБ:	
- Скъпи Колеги...	2
- Програмата на семинарите на ДППБ до Дек. 1994	8
- Психотерапия:	
- Квалификация в психотерапията	10
- Какви са способностите на психотерапевта?	11
- Терапевтичната практика:	
- Позитивното тълкуване - примери	3
- Съдържателен подход - агресия и алкохол	5
- Притчи като лекарство	5
- Недоразуменията като средства в терапията	6
- "Първични и вторични способности" в пословици	15
- Чужбина:	
- Био-психо-социален модел в психосоматика	12
- Книги:	
- Позитивната психотерапия на български език	16

## Скъпи Колево!

Дружеството по Позитивна психотерапия в България - ДППБ - е пред своя първи рожден ден. Учредено на 5. 6. 1993г. и регистрирано юридически на 18. 11. 93г. до момента наброява 58 членове лекари, психолози и педагози от различни специалности.

ДППБ е последовател на идеите и дейността на DGPP /Deutsche Gesellschaft für Positive Psychotherapie/ чийто баща е доц. д-р Носрат Песешкиан /Германия/. Под нещото методическо ръководство на д-р Арно Ремерс /Германия/ Дружеството е пионер в разгръщане на системно квалифицирано обучение по психотерапия в България.

База на терапевтичните знания и умения е метода на позитивната психотерапия, преподаван в основен курс от три части /общо 72 часа/ и 10 участия в терапевтични групи за собствен опит и супервизии на случаи. В съответствие на идеите на DGPP нашето дружество предлага допълнителната нужна квалификация по отделни ПТ-техники, идващи от други школи и психотерапевтични теории, например психоаналитични, гешталт-техники, психодрама, фамилна и групова терапия.

До момента DGPP и ДППБ са организирани и провели на база Варна, София, Русе, Стара Загора, Пловдив, Добрич и Плевен общо 58 семинари с около 550 участници. Дейността е методически и дидактически подчинена на съвременните западни норми за психотерапевтично обучение и е в обем, съответен на нормативните изисквания за Германия.

Научното сътрудничество на ДППБ с DGPP и другите сродни сдружения у нас и в чужбина си поставя в бъдеще целта да приспособи социално и народопсихологическо разгръщане на позитивната психотерапия у нас. Ние и нашите учители, д-р Песешкиан и д-р Ремерс не желаем сякаш копиране на чуждия психотерапевтичен опит, а естественото израстване на позитивната психотерапия като метод, адекватен за нашите условия.

ДППБ има амбицията да прерастне в специализиран учебен център по психотерапия с приоритет на позитивната психотерапия и при равностойното представяне на другите световно значими психотерапевтични школи.

Уважаеми Читателю на нашия първи бюлетин, подкрепете нашата идея за децентрализиране на следдипломната квалификация и мултиплицирайте усилията ни с Ваши нови идеи, морално и организационно! Ние търсим последователи, съмишленици и квалифицирани психотерапевти за преподаватели по позитивна психотерапия и по другите утвърдени вече у нас психотерапевтични техники.

Наложително е психотерапията в България да заеме своето подобаващо място и да се упражнява само от правоспособни психотерапевти. В тази посока са нашите усилия. Подкрепете ни!

Очакваме Вашите мнения и препоръки на юридическия адрес на Управителния съвет на ДППБ:

9024 Варна, ул. "Полк. Свещаров" 5а,  
Иванка Бончева, Председател на УС на ДППБ



### Как да използваме позитивното тълкуване

Позитивното претълкуване, транскултуралния подход, притчиите като инструменти за промяна на гледната точка дават нова информация и друга база за сравнение между събитията и опитът в подобна ситуация от миналото - концепт, мото, емоционално приживяване и основен конфликт. Новият опит с другата гледна точка, с другия начин на емоционална реакция, с различното значение в други очи показва друг изход. "В безизходна ситуация има повече от три изхода" - и позитивното претълкуване показва на пациента до тогава неизвестни други изходи. След това афективно-физиологичната реакция се променя от подсъзнателното знание на възможностите за решение. В разговор с пациента терапевтът вижда най-лесно симптомите и "лошите страни" като способности и обезателно прави бележка за това. Тук са няколко примери:

*Агресивност: способността да се реагира за нещо спонтанно, емоционално и без задръжки.*

Има и вътрешна автоагресивна реакция, например сърбеж при кожни заболявания, и външна форма на реакция към околния свят. Двете са активни форми, или с тялото си да изразява защитна отбрана /както при псориазис/ или подсъзнателно да включва други хора и обекти в собствената концепция както при агресивния пристъпник.

*Амбивалентно поведение: способността да бъдеш разнообразен.*

Амбивалентният пациент страда от постоянни съмнения. Моменталното облекчение идва от новото разбиране, че това е способността да вижда винаги различни възможности за решение наведнъж.

*Страх от самотата: потребността да бъдеш заедно с други хора.*

Разговорът тръгва по посока на съдържанието и значението на общуването, а не на страха.

"Самотни са хората, които не искат да помагат на другите хора"

*Алорехия nervosa: способността да се задоволяваш с малко средства. Способността за съпричастност към проблемите на гледащите в света.*

Преодоляването на съпротивите у пациента чрез внушаване на симптома като качество и избягването на насърчаването към хранене дава път за терапията.

*Ношно наликане: способността да глечеш отдолу*

Пациентът или родителите се изненадват от новото тълкуване на симптома като сигнал и се интересуват за неговата причина.

*Депресия: способността да реагираш при конфликтни ситуации с най-дълбоки чувства.*

На въпрос към пациента, дали някога е бил съветник за другите, не рядко идва отговорът: Той може добре да се вчувствава и емоционално да съветва другите; може с вчувствяването си да бъде добър родител. Той може да носи другите на раменете си, но сам себе си - не.

*Ревност: способността да обичаш, без да се държиш така, че да бъдеш обичан.*

От една страна позитивен подход, да се говори за способността ревност, от друга страна конфронтация за пациента, да помисли за собственото поведение. Тази активна страна на собственото поведение и пасивната на търпеливото понасяне на способностите на околните има и в българския израз: "Жените обичат ревността, но не и ревнивите мъже."

Други примери от Н. Песешкиан за позитивно претълкуване като подтик за други гледни точки:

*Ејасулатио пресох: способността бързо да стигаш до целта.*

*Екзистенциален страх: способността да се грижиш за бъдещето и да не се осланяш на илюзията за сигурност.*

*Фригидност: способността да казваш "Не" с тялото си.*

*Клептомания: способността да намериш нещо, преди някой да го е изгубил.*

*Мания: способността да виждаш шишето наполовина пълно (а не наполовина празно), да преживяваш себе си като силен и да отстраняваш дреболиите в живота.*

*Психосоматични симптоми: способността да покажеш чрез езика на тялото, че в момента не разполагаш с друго средство за разрешаване на конфликта.*

*Натраплива невроза: способността да правиш нещо с изключителна прецизност, добросъвестност, навременност и последователност.*

Най-общо можем да питаме за позитивната функция на симптомите като индивидуално комуникативно средство в контекста на социално-то общуване.

- От Л. Узунюв и А. Ремерс с помощта на материалите от книгата Н. Песешкиан: "Метод на Позитивната психотерапия Том I"



*Вигове*

Човекът понякога е като ананас: отвън грапав, отвътре сладък!

според Н. Песешкиан

*Алкохолизъм: способността да се постига чрез алкохола  
временна поносимост спрямо конфликтите.*

### **Съдържателен погход в терапията - например агресия и алкохол**

В работата с конфликтите на пациента в позитивната психотерапия питаме не само за емоциите, за чувстването, за симптомите, ситуацията и събитията, а и за съдържанието на основния и актуален конфликт, на семейните концепти, на сънищата, на страха или на агресивното поведение на пример. Диференциацията на съдържателните аспекти дава възможност за разширяване на разбирането на емоциите. Пример: Агресивен пиян показва способността "откровеност" с помощта на алкохола, и показва способността да "търси емоционален контакт". Окуражаваме го в неговата ситуация със забележка, че той търси активната роля, че използва подкрепата на алкохола, за да има смелост за емоционални връзки. Тогава продължаваме с въпроса, какви други възможности има той да изказва желанието или мнение-то си, и по-точно, какви съдържания имат желанията му. След това е по-лесно да работим с него в терапевтична група или с неговото семейство на темата откровеност и емоционални връзки по друг начин. На края идва въпрос към пациента и семейството: Какви други възможности имате, ако вече има нови форми на общуване, какво ще правите, ако вземете енергията от агресията за нещо друго? - т. е. разширяване на първата цел "лекуване на едностранното поведение" в смисъл да има нови шансове и възможности. Освен това този въпрос още в първичното интервю дава мотивация не само за активно терапевтично сътрудничество, но и за визуализация на други цели след терапия. А. Р.



### **Притчи като лекарство**

*Един пътник хукнал в бяг пред преследващ го тигър. Тичал, докато стигнал до ръба на една скала. Там се вкопчил в дебела лоза и увиснал над пропастта. Над него тигърът изръмжал. Отдолу отек-нал свиреп рев: О, ужас, друг тигър вгледал нагоре към него! Човекът висял на лозата, по средата между двата тигъра.*

*Две мишки, бяла и черна, започнали да прерязват лозата. Явно бързо напредвали... Тогава пред себе си на скалата човекът съзрял чепка с едро, сочно грозде. Захванат само с една ръка, той протегнал другата и откъснал едно зърно.*

*Колко сладко грозде!*

*/от България/*

Тази притча дадох на 24-годишна пациентка, която страдаше от тешка страхова невроза след последователни събития на загуба с патологична траур-реакция. Тя преживяваше тежки панически атаки с хипервентилационни тетани и от една година не беше излизала извън дома си без да има придружител, и прекъсва следването си в

университет. След като прочете притчата, тя веднага извика: "В такъв случай за мен гроздето никога нямаше да бъде сладко!"

Притчата и последвалите я разговори подействаха в следващите седмици така, че момичето разбра страхоаи като защита. В нейното разбиране до сега оптимизма, спокойствието и удоволствието са били много отдалечени от преживяването на заплаха или загуба. Най-страшния симптом за нея е бил **представата**, че със смъртта спира и мисленето. Тя започваше да разбира, че смъртта и спокойствието са свързани /"почивай в мир"/, и че духовния контакт продължава като информация. Тя започна да изпробва застрашителни ситуации и телесни симптоми като наблюдател и да говори за опита в семейството си, и печелеше все повече самоувереност. Тя продължи успешно следването си. А. Ремерс



### Практическо прилагане на недоразуменията

Недоразуменията заемат възлово място в конфликтите. В терапията е важно да се диференцират нагласите съдържателно според отделните недоразумения. В разстройството могат да участват единични или група от недоразумения. Те са концепцията на конфликтното поведение или нарушената преработка на преживяването. Именно обработването на тези недоразумения означава разширяване на концепциите, а това има терапевтична функция.

"Недоразуменията" са ориентири за терапевта. В процеса на откриване връзките между съществуващите оплаквания, концепциите на пациента и недоразуменията той подготвя промяната в нагласите. Така отделни основни недоразумения могат да станат тема в продължение на много психотерапевтични сесии.

"Мъжът ми е тиранин!"

26-годишна учителка постъпи за психотерапия поради сексуални смущения и сърдечни оплаквания. Конфликтите се отнасяха предимно към връзката с партньора и затова съпругът беше привлечен в терапевтичния процес. В началото на една сесия пациентката каза с отчаяна интонация: "Мъжът ми ме потиска." Съпругът само повдигна неразбиращо рамене и поклати глава.

Терапевт: "Как ви потиска съпругът ви? Можете ли да разкажете нещо конкретно?"

Пациентка: "Той никога не ме слуша. Когато говоря за проблемите си с него, той ми казва "Това не е толкова важно." Аз страдам още от пубертета си заради ужасно широкия си нос. За мен това е истински проблем. Най-голямото ми желание е да си оперирам носа. Работя и печеля сама парите си. Затова мога да си го позволя. А съпругът ми просто ми казва: "Нали си учителка, а не царица на красотата. Така че си остани с тоя нос." намирам държанието му за брутално."

Съпругът: "Най-последно чух цялата история. Ако намирах носа ти за толкова ужасяващ, никога не бих се оженил за теб. Има толкова важни проблеми от твоя нос."

Тук се проявява недоразумението "относителност на ценностите", което очевидно блокира взаимодействието между брачните партньори.

Пациентката: "Това е само едно от нещата. Ние и двамата работим. За домакинството се грижа обаче само аз, а мъжът ми и не помисля да ми помага. Намирам това за тотална несправедливост. Разбирам да си бях по цял ден вкъщи."

Съпругът: "В края на краищата ти си жената. Ако живееше само, пак щеше да готвиш и чистиш. Но ти нищо не каза за това, че аз поемам изцяло грижата за градината. Не подминавай истината."

В този диалог се проявяват недоразуменията "справедливост - любов" и "мъж - жена".

Пациентката: "Има и още нещо. Трудно ми е да говоря за това, но така или иначе трябва да го кажа. Аз имам нужда от нежност. Ако проявя и най-малката нежност към мъжа си, той веднага иска да се пренесем в леглото. Вкъщи, когато сме сами, не се решавам на нежност."

Съпругът: "Сега вече разбирам защо ти си нежна с мен винаги и само когато сме с други хора. Но аз пък искам да ти кажа, че това "лигавене" пред другите ми е изключително неприятно."

На това място се виждат две карикатури на любовта: "любовта като логическа последователност" и "любовта като постижение".

Обобщение: В някаква степен недоразуменията са езикови бариери между партньорите, тъй като всеки защитава собствената си концепция. Едва след като се изясни съдържанието на конфликтите, двамата партньори успяха да се заемат с възникналите проблеми, без да попаднат в старите стереотипи.

*От книгата на Н. Песешкиан: "Метод на Позитивната психотерапия"*



### *Международни връзки*

Тя: "На пет места най-много обичам да ме целуваш..." Той: "Кажи ми, къде?" Тя, замечтано: "В Париж, в Маями Бич, в Рим, в Лас Вегас..."

