

PSIHOLOGIE • PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Nossrat Peseschkian

PSIHOTERAPIE POZITIVĂ

TEORIE ȘI PRACTICĂ

Traducere din limba germană de
Raluca Râpan



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
MAGDALENA MĂRCULESCU
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Redactare:
MANUELA NICOLAE

Design și ilustrație copertă:
FABER STUDIO (Adelina Butnaru)

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
DAN CRĂCIUN

Corectură:
DANA ANGHELESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PESECHKIAN, NOSSRAT

Psihoterapie pozitivă : teorie și practică / Nossrat Peseschkian ;
pref. de prof. dr. med. Raymond Battegay ; trad. din lb. germană de
Raluca Râpan. - București : Editura Trei, 2026
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-2772-6

I. Battegay, Raymond (pref.)
II. Râpan, Raluca (trad.)

159.9

International Title: Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method
In cooperation with the World Association for Positive Psychotherapy (WAPP)
www.positum.org

Copyright © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt

Copyright © Editura Trei 2007, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-2772-6

Cuprins

9	O încercare de sinteză (de Vasile Dem. Zamfirescu)
13	Prefață la ediția cartea de buzunar
17	Prefața lui Raymond Battegay
23	Introducere
33	Capitolul 1. Introducere în psihoterapia pozitivă
33	1. Labirintul psihoterapiei
41	2. Sănătate – boală
43	3. Nevroză și nevrotic
45	4. Vă aflați la locul potrivit?
56	5. Caricaturi ale psihoterapiei
71	6. Psihoterapia pozitivă
74	Capitolul 2: Introducere în analiza diferențială
85	Capacitățile actuale
93	Teoria analitico-diferențială
130	Microtraumele
134	Predispoziția conflictuală selectivă
144	Funcțiile capacităților actuale
150	Capitolul 3: Capacitățile de bază
150	Ce au toți oamenii în comun?
154	Capacitățile de bază în literatura de specialitate

157	1. Ce este capacitatea de cunoaștere?
178	2. Ce este capacitatea de iubire?
209	Analiza interacțională
234	Capitolul 4: Tipuri de reacție – Concepte – Neînțelegeri
234	1. Trei tipuri de reacție
265	2. Concepte și mitologii
296	3. Neînțelegeri
334	Capitolul 5: Primul interviu în analiza diferențială
396	Capitolul 6: Cele cinci etape ale terapiei analitico-diferențiale
401	Etapa 1: Observarea / Distanțarea
415	Etapa 2: Inventarierea
431	Etapa 3: Încurajarea situațională
455	Etapa 4: Verbalizarea
478	Etapa 5: Extinderea obiectivelor
524	Capitolul 7: Analiza diferențială și alte psihoterapii
524	Critică și posibilități de cooperare
534	Terapia analitico-diferențială de scurtă durată
537	Analiza diferențială și alte teorii

Psihanaliză – Terapia comportamentală – Psihologia individuală – Psihologia analitică – Logoterapia – Terapia dialogului – Gestalt-terapia – Terapia primară – Analiza tranzacțională

Traducerea conceptelor convenționale de boală în analiza diferențială –
 Adipositas – alcoolism – amețeală – angoasă – anorexia nervosa –
 astma bronchiale – cleptomanie – criminalitate – depresii – ejaculatio
 praecox – enurezia – exhibiționism – fetișism – fobii – frigiditate
 – homosexualitate – încăpățănare – infarct cardiac – ipohondrie –
 lenevie – manie – masturbare – narcisism – neglijență – nevroză
 obsesională – paranoia – probleme școlare – reacție isterică –
 reumatism – rivalitate între frați – schizofrenie – stres – tensiune –
 tulburări comportamentale la copii – ulcer intestinal – ulcer stomacal
 – vârsta de mijloc

589	Index
589	Capacitățile actuale
617	Cercetări statistice
623	Mulțumiri
625	Bibliografie
633	Lista exemplelor de cazuri prezentate
637	Lista poveștilor (Mitologii-concepte-contraconcepte)

O încercare de sinteză

Paralel cu proliferarea continuă a psihoterapiilor — ce simplă era această lume când psihanaliza constituia singura formă de psihoterapie! — se înregistrează, ca o reacție firească, nevoia de sinteză a diferitelor orientări. Am cunoștință de câteva încercări de a îmbina psihanaliza și terapia cognitiv-comportamentală, cele două mari rivale ale momentului, dar nu și de vreo tentativă de a sintetiza, dacă nu toate psihoterapiile, cel puțin pe cele mai importante. Ignoranța mea a luat sfârșit când am întâlnit cartea profesorului Nossrat Peseschkian dedicată introducerii psihoterapiei pozitive.

Încercarea de reunificare a psihoterapiilor se sprijină pe un fundal foarte larg, cel al armonizării mentalităților occidentale cu cele orientale, un deziderat la ordinea zilei. Născut în orient (Iran), dar formându-se ca medic și psihoterapeut în Occident (Germania), autorul îmbină în chiar ființa sa și apoi în numeroasele sale cărți spiritul celor două jumătăți de lume. Nu este doar o alăturare și, prin aceasta, o împrietenire între cele două abordări diferite, ci și o încercare de întrepătrundere.

Acest spirit de sinteză (imposibilă?) a diferențelor poate fi regăsit în tot cuprinsul volumului. Inspirația fundamentală a psihoterapiei pozitive mi se pare a fi adleriană, în măsura în care

10 efortul terapeutic este îndreptat în primul rând spre mobilizarea capacităților existente și a potențialităților de autoajutorare ale pacientului. Regăsim aici, mi se pare, ceva din optimismul robust al întemeietorului psihologiei individuale, conform căruia nu există situație umană cu adevărat compromisă, oricât de dificilă ar putea fi, dacă este asumată și se acționează pentru depășirea ei. Compensarea este cheia succesului unei asemenea întreprinderi temerare, în măsura în care, prin supracompensare, îi transformă pe bâlbâiți în oratori celebri (Demostene) și pe handicapații fizic în culturiști irezistibili (Steve Reeves). Mobilizând capacitățile native ale individului și potențialul său de autoajutorare, psihoterapia pozitivă pare a exploata la maxim virtuțile compensării.

Deși de orientare focalizată (asupra capacităților pacienților), psihoterapia pozitivă își propune să se intereseze de totalitatea persoanei pacientului, și nu doar de aspecte particulare legate de formarea conflictului patogen sau de simptom. Din același spirit holistic, care ne duce cu gândul la psihanaliză, derivă și caracterul neelitist al acestei forme de psihoterapie. Orice pacient, nu numai cei aparținând păturilor mijlocii, i se poate adresa, pentru că simplitatea eșafodajului teoretic o face accesibilă oricui. Și gama disfuncțiilor abordate este largă: de la tulburările nevrotice și psihosomatice la cele psihotice (schizofrenie).

Procedeele utilizate provin din terapiile individuale, dar și de grup, psihanaliză, terapie cognitiv-comportamentală etc. Ca „metateorie a psihoterapiilor“, psihoterapia pozitivă poate traduce în limbaj propriu conceptele diferitelor orientări psihoterapeutice tradiționale. Într-unul dintre capitolele finale ale cărții, cititorul găsește astfel de echivalări între termeni-cheie din terapia cognitiv-comportamentală, psihanaliză, psihologie individuală,

analiză tranzacțională, logoterapie, Gestalt-terapie și psihoterapia pozitivă.

11

Ce psihoterapeut contemporan, oarecum constrâns să opteze pentru una dintre numeroasele orientări concurente, nu s-ar îndrepta cu dragă inimă spre acest adevărat Eden al psihoterapiilor care ar putea fi psihoterapia pozitivă? Sunt oare realizabile astfel de promisiuni mai mult decât îmbietoare? Judecata finală aparține doar cititorilor.

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

18 noiembrie 2007

Prefață la ediția „cartea de buzunar”

Obiceiurile vechi nu trebuie aruncate pe fereastră dintr-odată,
ci însoțite până la ușă precum un oaspete amabil.

Proverb oriental

Demersul meu psihoterapeutic a continuat să se dezvolte și după apariția acestei cărți; s-a păstrat ca metodă în psihoterapie și a fost prezentat în cadrul mai multor congrese și în paginile mai multor reviste naționale și internaționale. Cercetările psihologice asupra psihoterapiei pozitive (chestionare, diferențiale semantice etc.), în măsura în care sunt deja întrebuițate, confirmă atât ideile mele teoretice, cât și pe cele demonstrate practic. O motivație pozitivă a constituit pentru mine reacția profesioniștilor și a revistelor de specialitate, dar și a cititorilor obișnuiți față de cărțile mele.

Conceptul de „pozitiv” din cadrul psihoterapiei pozitive se referă la faptul că terapia nu este neapărat îndreptată spre înlăturarea unei anumite tulburări existente, ci că ea încearcă în primul rând să mobilizeze capacitățile aflate în individ și potențialul său de autoajutorare. „Pozitiv” înseamnă, conform definiției sale originare („positum”): faptic, dat. Faptice și date nu sunt în mod necesar conflictele și tulburările, ci capacitățile pe care orice individ le posedă în sine însuși.

Se presupune că aproximativ 50% dintre toate bolile rămân în afara cadrului medical; așadar, numai 50% dintre boli ajung în domeniul medical, fie în cel clinic, fie în afara sa. De consiliere și terapie beneficiază mulți dintre pacienți în cadrul așa-numitului sistem laic, cum este el denumit de către sociologii medicinei, așadar prin intermediul vecinilor, cunoscuților, rudelor, așa-numiții profani, dar și prin intermediul farmaciștilor, profesorilor, asistentelor, îngrijitorilor, cosmeticienelor etc.

În această carte sunt descrise principalele tulburări psihice și psihosomatice. Pe lângă acestea, sunt prezentate modelele de bază ale tratamentului psihoterapeutic al acestor tulburări. În sensul psihoterapiei pozitive, tratamentul nu se limitează doar la cel aplicat în interacțiunea medic-pacient, ci include strategii de autoajutorare și mijloace preventive de educare. Scopul este familiarizarea medicului care nu deține o specializare terapeutică cu metodele practice, precum și facilitarea abordării de către profani a unei perspective diferențiale asupra bolilor psihice, privite de obicei printr-o lentilă a prejudecății. Fiecare grupă de teme abordate este completată printr-o poveste orientală interpretată critic, ca ajutor în înțelegerea problemei în cauză.

Psihoterapia pozitivă este descrisă ca o nouă formă de psihoterapie în baza mai multor metode, cazuri și exemple diferite. Trebuie arătată mai ales continuitatea relației dintre boală – cultură – familie – educație și psihoterapie.

Psihoterapia pozitivă nu se consideră o formă de terapie izolată, ci se află într-o strânsă legătură cu educarea persoanei de referință, cu autoajutorarea centrată asupra pacientului și cu psihoterapia centrată asupra terapeutului însuși. Sunt descrise noi modalități de psihoterapie, care sunt justificate nu numai din punct de vedere economic, ci care dețin o eficiență profundă și care se află la rândul lor într-o relație strânsă cu alte metode

psihoterapeutice. Sunt discutate și comparate cu psihoterapia pozitivă direcțiile terapeutice cunoscute, precum psihanaliza, psihologia individuală, terapia comportamentală, logoterapia, analiza tranzațională, psihologia analitică și psihoterapia de grup.

Pornind de la un model al etiologiei bolilor psihice și psihosomatice, este dezvoltat un model practic al demersului psihoterapeutic, și anume strategia terapeutică în cinci etape a psihoterapiei pozitive, fiind prezentate modificările suferite de aceasta în cadrul demersului de autoajutorare.

Pe lângă aceasta, sunt explicate legăturile dinamice dintre parteneriat, profesie și religie pe bază de exemple și cazuri, ulterior norme de comportament, precum relația cu propriul viitor și sensul vieții. Sunt prezentate atitudini și așteptări în domeniile „încredere”, „speranță” și „credință”. Atât relația mamă-copil, cât și cea tată-mamă-copil sunt prezentate ca având o importanță semnificativă pentru dezvoltarea capacităților umane. Relației individuale cu viitorul mai apropiat sau mai îndepărtat îi sunt comparate instituțiile, care pretind a mijloci conținuturi cu sensuri general valabile. Aceasta se referă la importanța bisericilor și a religiei sub aspectul dimensiunii temporale.

Le mulțumesc colegilor și pacienților mei pentru cunoștințele pe care mi le-au transmis în decursul practicii mele psihiatrice și psihoterapeutice. Cititorilor interesați de o descriere sistematică a psihoterapiei pozitive în cadrul terapiei de familie și al auto-ajutorării le-aș recomanda cărțile mele: *Positive Familientherapie. Eine Behandlungsmethode der Zukunft*, *Psihoterapia vieții cotidiene*, *Povești orientale ca instrumente de psihoterapie* și *Auf der Suche nach Sinn. Psychotherapie der kleinen Schritte*.

Primăvara lui 1985

Nossrat Peseschkian

Prefață

Unirea punctelor de vedere orientale cu cele europene într-o psihoterapie eficientă, așa cum este ea descrisă de către autor, este foarte îmbucurătoare. În special parabolele scot în evidență, într-o formă simbolică atrăgătoare, înțelepciunea Orientului, în care cunoștințele simbolice sunt oferite într-o formă aparent foarte simplă. Autorul știe să își includă originea în psihoterapie. Deși categoriile sistemului său psihologic, ca de exemplu, capacitățile de bază și capacitățile actuale, constituie cu siguranță numai una dintre multiplele concepții teoretice posibile, trebuie să conchidem din cele prezentate în carte că aceste concepte pot contribui la un tratament eficient. Firește că un asemenea sistem categorial, o asemenea metapsihologie, îi este mai degrabă de ajutor terapeutului, pentru propria clarificare și limpezire, decât pacientului. Pentru bolnav, care îl caută pe psihoterapeut pentru a fi ajutat, este până la urmă esențial dacă medicul sau psihologul este deschis față de el, dacă îl acceptă necondiționat, indiferent de tipul său de caracter.

Psihoterapia „analitico-diferențială” a lui *Peseschkian* și poziția personală care transpare în carte îi creează cititorului impresia că are de-a face cu un psihoterapeut competent, cu o motivație deosebită. Extraordinar de merituos este și faptul că, deși crescut

18 într-o limbă străină, în Iran, autorul își poate exprima gândurile
atât de remarcabil în limba germană. Îi urez autorului un succes
deplin cu această carte.

Basel, ianuarie 1977

Prof. Dr. med. Raymond Battegay
Policlinica Universitară de Psihiatrie Basel

Dacă îi dai cuiva un pește,
Se hrănește o singură dată.
Dacă însă îl înveți să pescuiască,
Se va putea hrăni mereu.

Proverb oriental

