

Носсрат Пезешкіан.

Схід – Захід:
позитивна психотерапія
в діалозі культур

Життя та робота

Носсрата Пезешкіана

засновника позитивної психотерапії

Томас Корнбіхлер
за участі Маніже Пезешкіан та Хаміда Пезешкіана

НОССРАТ ПЕЗЕШКІАН
СХІД – ЗАХІД

Позитивна психотерапія в діалозі культур

Полтава
2024

ББК 53.57

К 67

Переклад з німецької О. С. Чистякової. Літературний редактор
Л. В. Дейна. Наукова редакція: В. І. Карікаш, Л. М. Москаленко

Корнбіхлер Т.

Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.

ISBN 978-617-8231-41-5 (укр.)

ISBN 3-596-15861-3 (нім.)

Ця книга є вступом до позитивної психотерапії та розповіддю про життя засновника цього методу Носсрата Пезешкіана. Форма видання особливо суголосна методам позитивної психотерапії, базованої на зв'язку міжкультурної взаємодії із демонстрацією її на історіях з особистого життя.

Народжений у Персії, Носсрат Пезешкіан знайшов у Німеччині свою другу батьківщину: тут він створив сучасний метод комплексної психотерапії, у якій східна та західна мудрість простягають одна одній руки. За допомогою позитивної психотерапії ми можемо почерпнути з діалогу культур сили, які нам потрібні для мирного творення нашого майбутнього. Носсрат Пезешкіан – автор 29 книг, перекладених і виданих 24 мовами.

Томас Корнбіхлер, д. філ. н., психолог, народився 1956 року, психотерапевт, супервізор і тренер, керівник Бранденбурзького інституту психотерапії в Берліні. Автор численних книг, есе та радіопрограм. З-поміж його робіт особливу цікавість у читачів викликали «Пристрасть бути зверху» та «Коли психотерапія допомагає?».

ISBN 978-617-8231-41-5 (укр.)
ISBN 3-596-15861-3 (нім.)

© Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2003
© Хамід Пезешкіан, 2023

© Переклад українською Український інститут позитивної психотерапії, Українська асоціація позитивної психотерапії, 2024

ЗМІСТ

Передмова автора	6
Передмова до українського видання	8
Вступне слово Носсрата Пезешкіана.	
Позитивна психотерапія в діалозі культур	11

НОССРАТ ПЕЗЕШКІАН. ІСТОРІЯ ЖИТТЯ

Транскультуральний досвід – навчання в Німеччині	13
--	----

СХІД

Батьківщина Іран	16
Сім'я.....	22
Дитинство в Кашані	28
Юність у Тегерані.....	35
Внутрішній світ – зовнішній світ.....	37
Вивчення літератури в Тегерані	56

ЗАХІД

Вивчення медицини – новий транскультуральний досвід.....	60
Носсрат Пезешкіан та його сім'я	64
Вивчення медицини	80
Психотерапевтична практика та денний стаціонар.....	87
Народження нового психотерапевтичного методу	91
Доповіді та книги.....	97
Творець мосту між Сходом та Заходом	106
У поїздках	110

СПРАВА ВСЬОГО ЖИТТЯ

Основи позитивної психотерапії	115
До роздумів: історії з тисячі й однієї психотерапії.....	140
Лікар	148

Наукова діяльність	149
Основні напрями транскультуральної діяльності	151
Премії та нагороди	156
Публікації	158
Носрат Пезешкіан очима своїх колег	160
Носрат Пезешкіан: біографія	170
Подяки	173
Маніже Пезешкіан: окремі думки та подяки	174
Хамід Пезешкіан. Останні роки земного життя	
Носрата Пезешкіана 2003-2010	176
Додатки	187

Про вічне життя

Король Аноширван, якого народ називав також Справедливим, мандрував своєю країною. На освітленому сонцем схилі він побачив, як працював поважний старий. У супроводі своїх слуг король підійшов ближче і побачив, що старий садив маленькі однорічні деревця. «Що ти там робиш?» – запитав вельможа. «Я саджаю волоські горіхи», – відповів літній чоловік. Король здивувався: «Ти вже такий старий. Навіщо ти садиш дерева, листя яких ти не побачиш, у тіні яких ти не відпочинеш і плоди яких ти не їстимеш?» Старий подивився на короля й відповів: «Ті, хто прийшли раніше за нас, посадили, щоб ми могли зібрати врожай. Тепер ми садимо, щоб ті, хто прийде після нас, могли зібрати врожай».

(З «Позитивної психотерапії»)

Передмова автора

*Хто пізнав себе та інших,
Тому відкривється істина:
Бог створив Захід та Схід,
І вони неподільні*

*Йоганн Вольфганг фон Гете
«Західно-східний диван»*

Ця книга з'являється з нагоди 70-річчя від дня народження Носсрата Пезешкіана. Вона розповідає про життя засновника позитивної психотерапії та знайомить читача з основними положеннями його теорії. Джерелом для опису його винятково цікавої біографії послужили, насамперед, численні сімейні історичні записи та історії, які розповіла мені Маніже Пезешкіан під час нашої плідної співпраці. А фотографії із архіву родини Пезешкіан доповнюють життєписний виклад.

Ця біографія виходить за межі вузького кола психотерапевтів і лікарів, стаючи доступною більш широкому загалу. Вона відкриває доступ до позитивної психотерапії, яка вже протягом багатьох років суттєво визначає розвиток суспільної психогієни та психотерапії.

Народившись у Персії, Носсрат Пезешкіан знайшов у Німеччині свою другу батьківщину. Тут він створив сучасний метод комплексної психотерапії, у якій східна та західна мудрість простягають одна одній руки. Носсрат Пезешкіан, маючи зв'язки у всіх куточках світу, систематизував психотерапевтичне знання нашого часу на основі давніх традицій людства на Сході і Заході та створив один із найпридатніших інструментів для раціонального творення життя.

Ми можемо за допомогою позитивної психотерапії черпати з діалогу культур ті сили, які нам потрібні для мирного творення майбутнього. Носсрат Пезешкіан апелює у зв'язку з цим до відповідальності кожного з нас відповідно до девізу:

*Якщо ти хочеш навести лад у світі,
ти повинен спочатку навести лад у країні.
Якщо ти хочеш навести лад у країні,
ти повинен спочатку навести лад у провінціях.
Якщо ти хочеш навести лад у провінціях,
ти повинен спочатку навести лад у містах.
Якщо ти хочеш навести лад у містах,
ти повинен спочатку навести лад у сім'ях.
Якщо ти хочеш навести лад у сім'ях,
ти повинен навести лад у власній сім'ї.
Якщо ти хочеш навести лад у власній сім'ї,
ти повинен навести лад у самому собі.*

«Навести лад у собі» означає більше, ніж раціональне структурування. Раціональний порядок життя виникає з балансу наших комплексних потреб, які ми прожили і які є результатом фізичного, соціального, природного й розумового існування. У нас виникають психічні розлади, як результат незбалансованої рівноваги між очікуваннями, здібностями та можливостями. Позитивна психотерапія – це сучасний метод комплексної медицини. Вона посіла своє місце в понад столітній історії психотерапії і виявилася передусім практичним, загальнозрозумілим та поширеним методом свідомого творення життя.

Ця книга дає змогу засновнику позитивної психотерапії завжди виглядати живим у своєму особистісному розвитку. Розвиток теорії та практики в гуманітарних науках, на відміну від природничих, завжди зазнає більшого впливу особистостей учених і ситуацій із їхнього життя. Мій портрет Носсрата Пезешкіана – це спроба висвітлити такі взаємозв'язки.

Для мене було важливо передати образ живої, розумної та дотепної людини, якою Носсрат Пезешкіан постає у колі своїх близьких, друзів і колег. Чималий арсенал висловів та історій відповідає підбадьорливому характеру Носсрата Пезешкіана, у якого завжди є наготові притча.

*Томас Корнбіхлер.
Берлін / Шебендорф, вересень, 2002 р.*

Передмова до українського видання

Книга «Схід-Захід» німецькою мовою вперше була опублікована 2003 року з нагоди 70-річчя з дня народження професора Носсрата Пезешкіана. Тогоріч відбувалися III Всесвітній конгрес із позитивної психотерапії та IV Міжнародний тренінг для тренерів у Варні (Болгарія). Добре пам'ятаю той день, коли в розмові з Маніже Пезешкіан я сказав, що для глибшого розуміння суті й духу методу позитивної психотерапії нашим студентам доречно було б мати матеріали й про життєвий шлях самого його засновника. Знаючи, що моя дружина Олена Чистякова є фахівцем з німецької мови і що вона була прекладачем на семінарах Навіда Пезешкіана в Україні ще 1992 року, Маніже люб'язно подарувала мені щойно надруковану книгу й побажала нам вдалої роботи з перекладом і публікуванням. Ми виконали цю роботу. Український інститут позитивної психотерапії (на той час Україно-німецький центр позитивної психотерапії) зміг 2004 року організувати видання книги й презентувати її на V Міжнародному тренінгу для тренерів в Одесі (Україна).

Відтоді минуло 20 років. Сталися карколомні зміни в Україні й світі, пов'язані не тільки з прогресом сучасних технологій, а й із випробуванням людства на людяність у жахливих умовах сучасних загарбницьких воєн. Вони кидають нечувані виклики і дієвості різних методів психотерапії, і самим психотерапевтам. Нехай ця книга в українському перекладі буде помічною для наших психологів і психотерапевтів. Нехай приклад засновника методу, який був вимушений у молодому віці з однією валізою емігрувати з Ірану до Німеччини і який зміг не тільки вижити, але й створити сім'ю та заснувати новий метод, офіційно визнаний Європейською асоціацією психотерапії та Всесвітньою радою психотерапії, надихає наших колег і студентів на гідну відповідь на виклики долі та часу.

*Володимир Карікаш,
психотерапевт, навчаючий терапевт, супервізор національного
та міжнародного реєстрів УСП, ЕАР та WAPP, співзасновник
Українського інституту позитивної кроскультурної психотерапії
та менеджменту, Почесний президент Української асоціації
позитивної психотерапії*

Одні ідеї, будучи значущими свого часу, згодом втрачають актуальність, натомість інші трансформуються у важливі відкриття. А є унікальні концепції, актуальність яких з роками лише зростає. Такою є транскультуральна позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана. Природна і зрозуміла для нього ідея діалогу культур та цілісного бачення світу, яку він почав описувати понад 50 років тому, зараз стає предметом широкого обговорення провідних міжнародних інституцій і темою на шпальтах світових ЗМІ. Виклики пандемій, війн, кліматичних змін, техногенних катастроф і стихійних лих, очевидно, вимагають від світу діалогу культур, а не протистояння та конкуренції. Це завдання не з легких... Але весь життєвий шлях Носсрата Пезешкіана і розроблений ним науковий напрям психотерапії дають відповіді для його розв'язання.

Україна є одним зі світових лідерів розвитку позитивної психотерапії. І ця книга, окрім оригінального німецького видання, була перекладена і надрукована лише в Україні: уперше 20 років тому російською, а зараз – українською. Є різні версії щодо такої популярності позитивної психотерапії саме в Україні. Одна з них – це наша природна транскультуральність. Тема “схід-захід” для нас не абстрактна географічна чи філософська ідея – це невід’ємний складник нашої історії та національної ідентичності.

За ініціативи Української асоціації позитивної психотерапії, спільно з Українським інститутом позитивної психотерапії з нагоди 90-річчя від дня народження Носсрата Пезешкіана ми раді відкрити українському читачеві неймовірні історії з його життя.

Читаючи першу частину книги, ми ніби переглядаємо сімейний альбом разом з Носсратом Пезешкіаном та його дружиною Маніже й слухаємо їх історії, сумні й веселі, трагічні й життєствердні. Нам відкривається кожна ниточка, з якої потім буде сплетено мереживо позитивної психотерапії. Читаючи другу частину, ми ніби слухаємо подкаст із динамічним інтерв'ю, де Носсрат Пезешкіан і Томас Корнбіхлер обговорюють позитивну психотерапію. Для тих українських колег, хто

не мав нагоди поспілкуватися із Носсратом Пезешкіаном за його життя, ця книга – можливість стати свідком його живої розмови.

Працюючи над українськомовним виданням разом з перекладачами та літературними редакторами, я багато разів перечитала кожне речення книги і закликаю читачів зробити те саме. У ній кожне вступне слово чи післямова, кожен додаток і кожне фото – це скарб.

Українськомовне видання має й унікальний додатковий розділ, написаний Хамідом Пезешкіаном, сином Носсрата Пезешкіана та президентом Всесвітньої асоціації позитивної й транскультуральної психотерапії. Цей надзвичайно емоційний і повчальний розділ про історію останніх років та днів Носсрата Пезешкіана дає нам можливість цілісно побачити й відчути життєвий шлях Носсрата Пезешкіана, поєднавши його початок і кінець.

У часи, коли мільйони українців опинилися в інших країнах чи стали внутрішньо переміщеними в інші регіони країни і змушені розпочати своє життя з початку на новому місці, приклад Носсрата Пезешкіана дає всім нам надію: він без жодної підтримки, нещодавно втративши свою матір, молодим студентом приїхав до Німеччини і не просто адаптувався до нової культури, але й збагатив її своїм східним досвідом.

Беручи участь у міжнародному тренінгу-семінарі з позитивної психотерапії 2009 року в Ризі, я намагалася відчути і вловити кожне послання Носсрата Пезешкіана. Я була вражена тим, як щиро, тепло й уважно він привітався особисто з кожним із нас у холі готелю, коли ми щойно приїхали. Цей досвід справив на мене незабутнє враження. Я безмежно вдячна Маніже Пезешкіан, яка 2011 року у Вісбадені дала нам можливість разом з нею відвідати кабінет Носсрата Пезешкіана і місце його поховання.

Завдяки цьому виданню кожен із нас може зустрітися із батьком і матір'ю позитивної психотерапії, Носсратом і Маніже Пезешкіанами, та отримати для себе відповіді на запитання про власне життя, про минуле, теперішнє й майбутнє.

Людмила Москаленко, голова Ради УІПП, президентка УАПП

Вступне слово Носрата Пезешкіана. Позитивна психотерапія в діалозі культур

Кожна книга має свою дату зародження і дату остаточного формулювання. Її розвиток схожий на зростання дерева, плоди якого дозрівають не за один день із насіння, яке за сприятливих умов навколишнього середовища виростає в те, що ми пізніше можемо принести додому як врожай.

Для позитивної психотерапії також характерні коротка історія та довге минуле: від 1968 року я працюю над новим методом психогієни та психотерапії, який виник завдяки вивченню широкого матеріалу з досвіду розвитку психотерапевтичної практики з психосоматичною орієнтацією в різних культурах. Хоча плоди дозріли на європейському Заході, коріння цього дерева, на якому вони дозріли, сягають глибини перського Сходу, країни, де я народився і де пройшла моя юність. Отже, це видання є спробою об'єднати накопичені Сходом знання з науковими досягненнями Заходу. Я усвідомлюю, що в подібному підході від самого початку криється багато проблем. Однак я вважаю його корисним і навіть необхідним якраз у той час, коли географічна віддаленість втрачає своє значення. Для нашої епохи характерним є сповнене надій прагнення до єдності в різноманітті, попри низку помилок та розбіжностей. Гете відтворив цю думку у своєму «Західно-східному дивані» у таких рядках, що, по суті, репрезентують зміст цієї книги:

*Хто пізнав себе та інших,
Тому відкриється істина:
Бог створив Захід та Схід,
І вони неподільні.*

Нова політична ситуація створює хорошу передумову для використання методу позитивної психотерапії в міжкультурному обміні та з метою надання терапевтичної допомоги.

*Професор, доктор медицини Носрат Пезешкіан.
Вісбаден, травень, 2004 р.*

НОССРАТ ПЕЗЕШКІАН. ІСТОРІЯ ЖИТТЯ

*Якщо ти відкрив якусь книгу,
то ти завжди чогось навчишся.
Життєва мудрість*



Носсрат Пезешкіан, 2001 р.

Сад на даху та два світи

Якось літньої ночі члени однієї родини спали в саду на даху власного будинку. До свого величезного невдоволення мати побачила, що її невістка, яку вона ледь терпіла, і син спали, притиснувшись одне до одного. Не в змозі пережити це видовище, вона розбудила обох і з обуренням вигукнула: «Як ви можете спати так близько в таку спеку? Це шкідливо та небезпечно». В іншому кінці саду її дочка та шанований зять спали принаймні на відстані кроку одне від одного. Мати дбайливо розбудила обох і прошепотіла: «Мої дорогі, як ви можете за такого холоду спати на віддалі замість того, щоб зігрівати одне одного?». Ці слова почула невістка. Вона піднялася і виголосила гучно, як молитву: «Який усемогутній Аллах! Один сад на даху, а який різний клімат!».

(З «У пошуках сенсу»)

Транскультуральний досвід – навчання в Німеччині

*Я не бажаю оточувати мій будинок
кам'яною стіною
та барикадувати мої вікна.
Культури всіх країн повинні
безперешкодно опановувати мій дім.
Але ніхто не повинен
відривати мене від рідної землі.*

Махатма Ганді

1954 року Носсрат Пезешкіан, будучи молодою людиною, приїжджає до Німеччини, де вступає до Фрайбурзького університету в Брайсгау. Господиня будинку у Фрайбурзі, де він винаймав кімнату, часто вимовляла слово «gelle». Носсрат, який старанно вчив німецьку мову, даремно шукав у словниках переклад. Нова транскультуральна дійсність пропонувала набагато більше, ніж написано чорним по білому. Усі ці враження та досвід знайшли своє відображення у створеній ним позитивній психотерапії. Наприкінці сімдесятих років у передмові до своєї праці «Психотерапія повсякденного життя – вирішення конфлікту і самопомога» він констатував: «З 1968 я працюю над новим методом психогігієни та психотерапії, який виник на базі широкого матеріалу з психотерапевтичної практики з психосоматичною орієнтацією. Хоча плоди дозріли на європейському Заході, коріння цього дерева, на якому дозріли ці плоди, сягають глибини перського Сходу, країни, де я народився, і де пройшла моя юність. Таким чином, ця книга, і, як я сподіваюся, моя психотерапевтична діяльність, представить спробу об'єднати накопичені Сходом знання з науковими досягненнями Заходу. Я усвідомлюю, що подібний підхід від початку таїть у собі багато проблем. Проте я вважаю його корисним і навіть необхідним якраз у той час, коли географічна віддаленість втрачає своє значення».

Починати життя в чужій країні та впорядковувати своє оточення – цікаво та привабливо, але також і важко. У повоєнний час облаштовувати своє життя було нелегко навіть для самих німців. Перському студенту Носсрату Пезешкіану не завжди легко вдавалося добути потрібні відомості, ні в Ірані, ні в Німеччині. Він приїхав у Федеративну республіку з дуже приблизними знаннями про країну та людей.

Він був тепло прийнятий у сім'ї своїх господарів; це були незабутні роки – усі враження нові та незнайомі. Тоді було прийнято, щоб німецькі сім'ї запрошували на Різдво до себе додому перських студентів. Отже, практично у життєвих ситуаціях збирався перший транскультуральний досвід. Навіть сьогодні, через півстоліття, він охоче згадує про епізод, що тоді справив на нього сильне враження. Йому запропонували шматочок торта. Як ввічливий перс, він сказав: «Дякую, але я не хочу», – маючи на увазі зворотне, тому що в Персії прийнято погоджуватися тільки після другого або третього запрошення.

Інший епізод стався з ним під час їзди автомобілем, коли йому показали жест, постукавши по лобі. Як житель Сходу, він сприйняв це як привітання. Тільки набагато пізніше він зрозумів справжнє значення цього жесту.

*Якщо двоє мають кожен по яблуку та обмінюються ними,
то у кожного згодом залишається знову по одному яблуку.
Якщо, однак, кожен має ідею, і вони обмінюються ними,
то у кожного згодом лишаються дві ідеї.*

Джордж Бернард Шоу

Носсрат Пезешкіан – це мандрівник між двома світами. Він каже: «Під час роботи та в повсякденному житті ми зустрічаємо щодня людей різних національностей. Вони відрізняються не лише зовні. Набагато сильнішими є ті відмінності, які на перший погляд непомітні, наприклад: мова, релігія, певні жести, поведінка чи звички в їжі. Кому з нас не знайома така ситуація: ти стоїш розгублено перед людиною і намагаєшся зрозуміти її жести. Кожен, хто жив тривалий час за кордоном, набуває свого досвіду і може отримувати з цього користь. Тим не менш, є

багато такого, що ми навіть через багато років не можемо зрозуміти чи розуміємо помилково. Часто ми зовсім не усвідомлюємо, що через цю непоінформованість ми ображаємо чийсь почуття».

Відмінності між культурами дуже великі. Кризи та конфлікти в нашому безпосередньому оточенні, а також у зв'язку з глобалізацією змушують нас усвідомлювати, як важко може відбуватися спілкування. Незважаючи на тенденцію до мультикультурних суспільств, кожна культурна спільнота залишається замкненою системою ціннісних категорій, соціальних форм поведінки та форм сприйняття сучасного суспільства. Також спілкування всередині цієї культурної спільноти підпорядковане певним правилам. Наприклад, якщо в Німеччині під час прогулянки ви зустрічаєте знайомих, то після вітання починається одразу гра запитання-відповідь: «Як у Вас справи?» – «Дякую добре. А як Ви поживаєте?» На Сході діалог протікає інакше: «Як у Вас справи, як поживає Ваша сім'я?» Питання сім'ї є частиною ритуалу. За цими відмінностями у ритуалах ввічливості лежать, мабуть, різні концепції ідентичності. На Заході в центрі ідентичності індивіда перебуває його власне «Я». Передбачається, що якщо з «Я» все гаразд, то і з сім'єю та роботою також усе чудово. У східній концепції першорядне значення має інше: якщо у моїй сім'ї все гаразд, то й у мене справи йдуть добре. Сім'я є частиною ідентичності людини та визначає її власне почуття гідності. Носсрат Пезешкіан каже: «Обидві концепції мають свої переваги та недоліки, тісний зв'язок із сім'єю і розрив із нею. У моїй роботі не йдеться про те, щоб довести правильність тієї чи тієї думки. Ми хочемо дослідити умови, у яких розвиваються подібні концепції, описати наслідки, що впливають звідси, і відшукати способи використання їх у процесі терапії та надання допомоги самим собі».

Носсрат Пезешкіан привіз до Німеччини свою скрипку як спогад про батьківщину. У Фрайбурзі він охоче грав перську та класичну музику, поєднуючи Схід і Захід за допомогою музики і переносився у своїх фантазіях назад на Близький Схід, де йому з раннього дитинства у його великій родині розповідали на ніч казки з «Тисячі та однієї ночі».

СХІД

Батьківщина Іран

*Щаслива та людина,
яка кінець свого життя
може пов'язати з початком.*

*Йоганн Вольфганг фон Гете
«Максими й рефлексії»*

Носсрат Пезешкіан констатує: «Іранець – це людина, що належить старій культурі. Його країна впливала на античний світ задовго до того, як у Європі виникла писемність. Тому в іноземця, звідки б той не приїхав, є лише незначний привід демонструвати свою перевагу».

Достатньо випадкового знайомства, щоб установити тісні зв'язки. Часто вже під час першої зустрічі зав'язується невимушена розмова. Відвідувач радіє такій можливості і тій дружній увазі, яку проявляють до нього. Персія була завжди «Серединним царством» між західним світом і Далеким Сходом. У дні колишньої величі ця країна була відома серед інших націй неперевершеною своєю цивілізацією, сили й блиску. З Персії походили величні королі і державні діячі, пророки і поети, філософи і митці: Зороастр, Кірос, Дарій, Хафіз, Фірдоусі, Сааді і Омар Хаям є лише деякими з тих багатьох відомих особистостей. Процвітало мистецтво, і торгівля пов'язувала Далекий Схід із Європою. В усіх частинах Близького і Середнього Сходу Персія (від 1935 року офіційна назва держави – Іран) залишила сліди своєї колишньої величі.

«Іран» староперською мовою означає «країна арійців» (аруа – сини сонця). Сьогодні територія іранської держави така ж за розмірами, як Франція, Швейцарія, Велика Британія й Іспанія разом. Зараз тут живуть близько 57 млн людей, біля половини з них мешкають у великих містах. 65 % іранського населення – це перси, приблизно 20 % – турко-татарські азербайджанці (aseri), приблизно 8 % – курди та 2 % – араби. Багато інших етнічних

груп заселяють країну нерівномірно: лури, бахтіари, белуджі, вірмени, євреї, ассирійці, афшари і багато інших.

Часи, коли Іран сприяв розвитку всесвітньої культури, пройшли, і це непросто прийняти. Для цього потрібні широкий світогляд, відкритість, свобода, ліберальність, прийняття, терпимість стосовно інших культур і розуміння мультикультурності. У сучасному Ірані це поки що неприйнятно. Вузькість поглядів – найбільша перешкода для створення нової культури. В усіх тоталітарних і диктаторських системах панує завжди одна і та ж біда: свобода думок, прогрес у мистецтві й науці, гуманізм – це дефіцитний товар. Якщо зазирнути глибоко в тисячолітню історію Ірану, то стане помітно, що в певні періоди наставав культурний розквіт, коли в цій великій країні жили мирно чимало культур з різними релігіями, мовами та писемностями. Найстрашніші ж часи іранської історії з погляду культури й цивілізації припадали на ті часи, коли уряди впроваджували політику тоталітаризму, расизму й релігійної самодержавності. У такій ситуації Персія перебуває знову.

До більш ранньої історії Персії

1925 року Реза-хан у результаті державного перевороту усунув династію Каджарів, яка правила з кінця XVIII століття, і змусив парламент обрати себе як Реза Шаха Палаві. Носсрат Пезешкіан, 1933 року народження, і його дружина Маніже Пезешкіан, яка народилася 1940 року, пережили в дитинстві та юності пробудження персидського суспільства: «Це були часи виняткової суспільної, соціальної та культурної експансії в Ірані». Країна називається Іраном від 1935 року. У 30-х роках було розпочато втілення в життя важливих соціальних проєктів: будівництво лікарень, створення амбулаторій в окремих областях країни, навчання сільського населення з гігієнічних, економічних і технічних питань, створення шкіл для медичного персоналу, проведення запобіжних щеплень і рентгеноскопій, облаштування будинків для сиріт, організація технічного і професійного навчання для підлітків.

Від 20-х років систематично розвивались шкільна та викладацька системи в Ірані: було введено обов'язкове шкільне

навчання від 7 років, відвідування державних шкіл було безкоштовним, 1935 року був заснований університет у Тегерані. Загалом народна освіта й далі продовжувала поступ.

У 50-х і 60-х роках більше 10 тис. іранських студентів щороку виїжджали за кордон з метою продовження навчання. Серед таких студентів був і Носсрат Пезешкіан, який 1954 року поїхав до Німеччини, щоб опанувати в Європі медицину.

Релігія

Персія завжди була живильним середовищем для багатьох світових конфесій і містичних напрямків віри. Існує глибока традиція функціонування найрізноманітніших релігійних спільнот. На початку XVI століття при династії Сефевідів шиїзм оголошено державною релігією, прихильники якої були меншістю в межах усього ісламу (85 %, тобто більшість вірян, належали до сунізму). Основна сфера поширення шиїзму була в Персії. Сьогодні ж приблизно 98,8 % населення Персії мусульмани, з них приблизно 91 % сповідують шиїтський іслам, а 7,8 % – це суніти. Попри цю чисельну перевагу й закріплення ісламської віри в конституції держави, в Ірані живуть і сьогодні зороастри, євреї, християни, бахаї та ін. При цьому 0,7 % є християнами, до яких належать також вірменські католики та григоріанці, 0,3 % – євреї, 0,1 % – зороастри, 0,1 % – прибічники інших віросповідань.

Бахаї – релігія єдності

Самі бахаї називають свою віру релігією єдності. Бог – це найвища сутність, творець і володар в усьому всесвіті. Як і в ісламі, бахаї вірять в абсолютну єдність Бога (монотеїзм), якого можна пізнати не за еством, а лише завдяки його властивостям і одкровенням. Оскільки Бог тільки один, то його творіння – людство – також утілює єдність. І позаяк Бог тільки один, існує лише одне божественне волевиявлення і разом з тим одна правда. Наявність різних віросповідань не суперечить цій усеохопній догмі. Усі релігії проповідують учення про істинне послання Бога. Відмінності їх виявляються лише в окреслених часом (історичних) формах і проявах, які всі разом є наслідком культурно детермінованого процесу розвитку. Усі релігії йдуть

від Бога і є, отже, утіленням божественної універсальної істини, але завжди лише в межах їх історичної обумовленості. Кожне одкровення відповідає інтелектуальним можливостям сприйняття і потребам людей у відмежованому культурно-історичному контексті.

Бахаїзм (також «віра бахаї»), як і юдаїзм, християнство та іслам, є різновидом пророчої релігії одкровення. Віра бахаї є наймолодшою в тисячолітній історії релігії. Вона виникла в середині XIX століття як самостійна релігія й бере свій початок у шіїтському очікуванні на останнього за часом імама Магді (Месія), чиє втілення бахаї вбачали у своєму одкровенні.

Літочислення бахаї починається від 1844 року, коли Баба (араб. «Ворота»), попередник Бахаулли (араб. «Слава Божа»), явив у Персії своє вчення. Роки життя Бахаулли 1817 – 1892. Наприкінці 60-х років проголосив себе провісником нового Божого одкровення. Він звертався до людей усе своє життя передусім за допомогою писемного слова. Оскільки він задекларував незалежну від ісламу релігію, його кинули за це в тюрму, а потім відправили в заслання: спочатку до Багдаду, потім до Константинополя, Адріанополя і, зрештою, до містатюрми Акка в затоці Хайфи (Палестина / Ізраїль), де він помер 1892 року і був похований. Жорстоке переслідування політичної і духовної влади Персії спричинили смерть більш ніж 20 тис. прихильників ранньої віри бахаї.

Згодом прибічники цього віросповідання неодноразово піддавалися переслідуванням, особливо в Ісламській Республіці Іран. Акка є з того часу священним містом і місцем паломництва бахаї. Від 1963 року вищим авторитетом у питаннях віри став Всесвітній Дім Справедливості, представництво якого розташоване також у Хайфі.

Після Бахаулли людство досягло стадії зрілості. Це означає не лише більше свободи, але й більше відповідальності кожного за спільноту та людство. У вірі бахаї немає священнослужителів – усі покликані шукати істину самостійно. У бахаї є чимало своїх Одкровень, а 1875 року вони отримали власне релігійне зведення догм, що містить віросповідальні закони та вважається «Великою хартією» нової всесвітньої цивілізації.

Кожна робота, яку виконують у душі служіння людству, є богослужінням віри бахаї, адже релігія повинна втілюватися насамперед у справах, а не в словах. Важливою подією для спільноти бахаї є свято 19-го дня, що проходить на початку кожного місяця (за календарем бахаї в місяці 19 днів) і включає в себе благоговіння, збори громади й спільне дозвілля. Заповіді забезпечують духовний розвиток людини, як щоденна молитва або піст. Рівноправність чоловіка і жінки, за можливості гарне виховання й навчання дітей, постійне прагнення до самовдосконалення, а також гостинність – усе це визначальні риси життя бахаї.

Абдул-Баха (араб. «Служитель Бога»), син Бахаудди, жив упродовж 1844–1921 рр. Під час своєї подорожі в 1911–1913 роках він познайомив Захід з вірою бахаї, відвідавши також Німеччину. Поширення бахаїзму (це віросповідання має нині в усьому світі приблизно 6 млн прихильників) простягається на всі континенти. За інформацією Британської енциклопедії, сьогодні бахаїзм посідає друге місце за географічною розповсюдженістю у світі після християнства.

Велика сім'я або соціальне страхування

В Ірані до прийдешнього ставляться просто. Тоді як у Німеччині безпосереднє майбутнє планують у більшості випадків заздалегідь, розподіл коштів здійснюють відповідно до певних пріоритетів, а слово «Бережливість» пишуть із великої літери, то в Ірані гроші люблять витратити на дітей і гостей. Майже дві третини заробітку голови сім'ї середнього достатку віддають на виховання малечі, а також для гостей і спілкування в колі друзів. Відкладати гроші майже нереально, тому батьки нерідко стають фінансово неспроможними в похилому віці й змушені покладатися на той капітал, який вони інвестували у своїх дітей. Спілкування в колі друзів теж стає своєрідним накопиченням коштів: витрачаючи гроші на гостей, людина зобов'язує інших виручити її, коли справи раптом підуть гірше. Взаємна готовність підтримати, до якої в таких ситуаціях апелюють, функціонує напрочуд гарно. Допомогу надають бізнесмену в ситуації банкрутства, допомагають голові сім'ї, який має фінансові труднощі. Якщо помирає годувальник сім'ї, члени

великої родини або клану втручаються й беруть на себе турботу про тих, хто цього потребує. Навіть у разі психічних проблем, депресій, конфліктів і безпомічної старості близькі люди, які, з іншої сторони, також висувають багато вимог, відчують тут свою відповідальність. Людину, що страждає, включають у соціальний організм великої родини і піклуються про неї. Ця солідарність проявляється також під час розлучень або розставання подружжя, після смерті родичів, навіть у любовній тюзі. Відповідальність несуть колективно. Роль, яку відіграє сімейний колектив, порівнюється з роллю соціального страхування в Німеччині. Ця участь, яка значить більше ніж просто фінансова підтримка, створює певну емоційну захищеність. Але нерідко самі учасники, а особливо люди іншої культури сприймають це як вид втручання. Це свідчить ще раз про те, що жодна культура не є сама по собі хорошою. Її якість обумовлена тим, як вона впливає на людей, що живуть у цій культурі, і якою мірою її правила гри допускають конструктивний діалог з іншими соціокультурними системами та їх прихильниками. Тож залишається багато того, чого люди з різних культур могли б навчитися одне в одного, якщо лише захочуть зрозуміти одне одного.

(З «Позитивної сімейної психотерапії»)

Сім'я

*Той, хто погано пам'ятає своє дитинство,
є поганим вихователем.*

*Марі фон Ебнер-Ешенбах
«Афоризми»*

Батьки Носсрата Пезешкіана жили в Персії, і там він провів свою юність. Він згадує про свою сім'ю: «Сім'я, у якій я ріс, складалася не лише з моїх батьків, братів і сестер, а також з безлічі найближчих родичів та інших членів родини, з якими ми відчували себе пов'язаними тісними узами. Я мав відчуття приналежності до групи, взаємної турботи і безпеки, але одночасно також почуття залежності й обмеженості. Сім'я здавалась мені одним із найважливіших розподільних пультів, що визначає, які здібності та можливості людини розвиваються, а які пригнічуються. У цьому сенсі родина впливає на вибір партнера, вибір професії, ставлення до інших людей і до майбутнього. Ці враження і знання втілились пізніше в книзі «Позитивна сімейна психотерапія».

З листів і розповідей батька

*Ти можеш, правда, будувати плани
на наступний день,
але що доля тобі приготує,
ти ще не знаєш.*

Східна мудрість

Йозеф Пезешкіан, батько Носсрата Пезешкіана, народився 1910 року в Хамадані. Помер він 1990 року в Тегерані.

Дідусь Сулейман

*Можна бути мудрим через доброту,
і добрим – через мудрість.*

Марі фон Ебнер-Ешенбах



Дідусь Сулейман з родиною

*Бути мудрим означає передусім
гарно розвинути себе самого.*

Г'юго Зоненшайн

*Мудрість – це коли ти не намагаєшся
Переконувати себе ні в чому.*

Герхард Уленбрук

Йозеф Пезешкіан розповідає про свого батька, дідуся Носсрата Сулеймані, що в того було три брати: «Один з них емігрував, ще коли був молодим, тому я його не знав. Інші члени сім'ї жили в Хамадані (західна Персія). Дідусь Сулейман був старанним бізнесменом, який разом з колегами розширив торгівлю від Хамадана до Малаї: «Отже, кожен з них шість місяців на рік жив удома та шість місяців перебував у роз'їздах у справах бізнесу».

У Малаї дідусь Сулейман познайомився з прихильниками віри бахаї. Не кажучи нічого своїй родині в Хамадані, він займався два роки новою релігією, щоб потім приєднатися до неї.

Дитинство і юність батька

*Не можна одразу викидати
усі свої старі звички в вікно,
необхідно проважати їх,
як люб'язного гостя, через парадні двері.*

Носсрат Пезешкіан

*Коли даєш пораду другу, намагайся при цьому
допомогти йому, а не сподобатись.*

Солон

*Єдиний сухий сірник набагато цінніший,
ніж уся проповідь про вогонь.*

У. Дж. Елер

*Якщо не хочеш втратити людину,
потрібно поважати її вразливі місця.*

Еліза Пінтер

«Я відвідував у Хамадані школу Альянсу, школу, побудовану французькими місіонерами. На жаль, у Хамадані на той час було важко з продуктами, там царював голод, тому сім'я вимушена була переселитися в Малаю. Це було в роки Першої світової війни.

Під час нашого перебування в Малаї там не було жодної школи. Мимоволі ми, діти, почали ходити до школи Мактаб-Кханех (старотрадиційної школи). Наш учитель був священнослужителем із пошкодженими ногами. Приміщення класу розташоване в торговій лавці, і вчитель мав дуже довгу палицю, яка діставала до кожного кута. Він викликав дитину з будь-якого кінця приміщення, щоб вона відповіла на його запитання або показала домашнє завдання. Якщо все було як слід, школярі

полегшено зітхали, інакше – усіх дітей було покарано: їх били палицею з деревини граната по ногах, щонайменше двадцять ударів. Усе ж таки я отримав там основні знання. Нам пощастило, що в цей час відкрилися класи для дітей бахаї (виховання моралі), і ми могли відвідувати їх».



Традиційна школа на початку ХХ століття

З Малаї сім'я переїхала до Араку. Йозефу Пезешкіану було 15 років. Почалися його роки навчання й роки мандрівок. Його сестра жила у Бруджерді. Він переїхав до неї та її чоловіка та почав своє професійне навчання: «Я отримав місце учня в одного лікаря-практика (на той час було достатньо отримати знання та реальний досвід, щоб стати хакімом). Під час лікарської практики і в аптеці, де я працював увечері, я закінчив своє навчання і набув досвіду».



Носрат Пезешкіан у школі бахаї, 1940 рік, Кашан

Гра долі

Тим часом сім'я суттєво зросла: «Нас було десять братів і сестер, двоє з нас були одружені. Батьки вирішили переїхати до столиці Тегерану. Тоді автобус був найкращим засобом пересування. Отже, ми поїхали автобусом до Кума (священне місто ісламу). Там ми повинні були пересісти на інший автобус. Дорогою, коли було зроблено зупинку, я запитав: "Як довго нам ще їхати до Тегерана?". Інші пасажери відповіли: "Автобус їде до Кашана, ви сіли не в той транспорт"».

«Пізньої ночі ми прибули до Кашана. Не було ні готелю, ні заїжджого двору, і ми нікого не знали. Поблизу був каравансарай, де ночували погоничі і самі каравани. Там ми отримали кімнату без жодних меблів. На щастя, у нас все було з собою, навіть наші постільні речі. Наступного ранку після сніданку ми пішли оглянути місцевість. Дорогою ми зустріли пана С., бахаї з Кашана, з яким ми познайомилися ще в місті Арак. Він дуже здивувався цій зустрічі й поцікавився нашими намірами. Коли

дівнався, що ми хотіли прямувати до Тегерана, порадив нам не їхати туди в таку спеку та запропонував залишитися в Кашані на два місяці. Мій батько подумав про сім'ю та прийняв цю пропозицію. Уже наступного дня ми винайняли будинок, і я отримав незабаром місце в аптеці. За кілька днів я зустрів ще одного сусіда з Арака, який тепер також жив у Кашані. Ми часто гуляли разом. Якось він зупинився біля одного дому й сказав мені: "Мені треба з деким зустрітися в цьому будинку, почекай мене, будь ласка". Через кілька хвилин мене попросили увійти всередину. Там були кілька жінок, молоді та літні. Ми розговорилися та поділилися враженнями. Одна з молодих жінок стала пізніше моєю дружиною».



Караван-сарай у Кашані

Сім'я, з якої походила молода жінка, була великою. «Доля привела нас до Кашана, де я знайшов свою дружину Талат. Ми одружилися в Кашані і через 9 років переселилися до Тегерана».

Дитинство в Кашані

Треба будувати міста в селах, там краще повітря.

Анрі Моньє

Кашан розташований на висоті 950 метрів над рівнем моря на краю соляної пустелі. З розташованих на захід від Кашана гір воду підводять для населення та сільського господарства. Садівництво, плетіння килимів, текстильні фабрики – це найважливіші економічні джерела життєдіяльності городян Кашана. Як населений пункт Кашан існував уже за раннього християнства. За переказами, троє волхвів вирушили звідси до Віфлеєму. Час розквіту Кашана припадає на епоху Сасанідів. Тоді Кашан зазнав небувалого економічного підйому. Його шовкові тканини і фаянс, гончарні вироби і, нарешті, килими високо цінувалися по всій Персії.

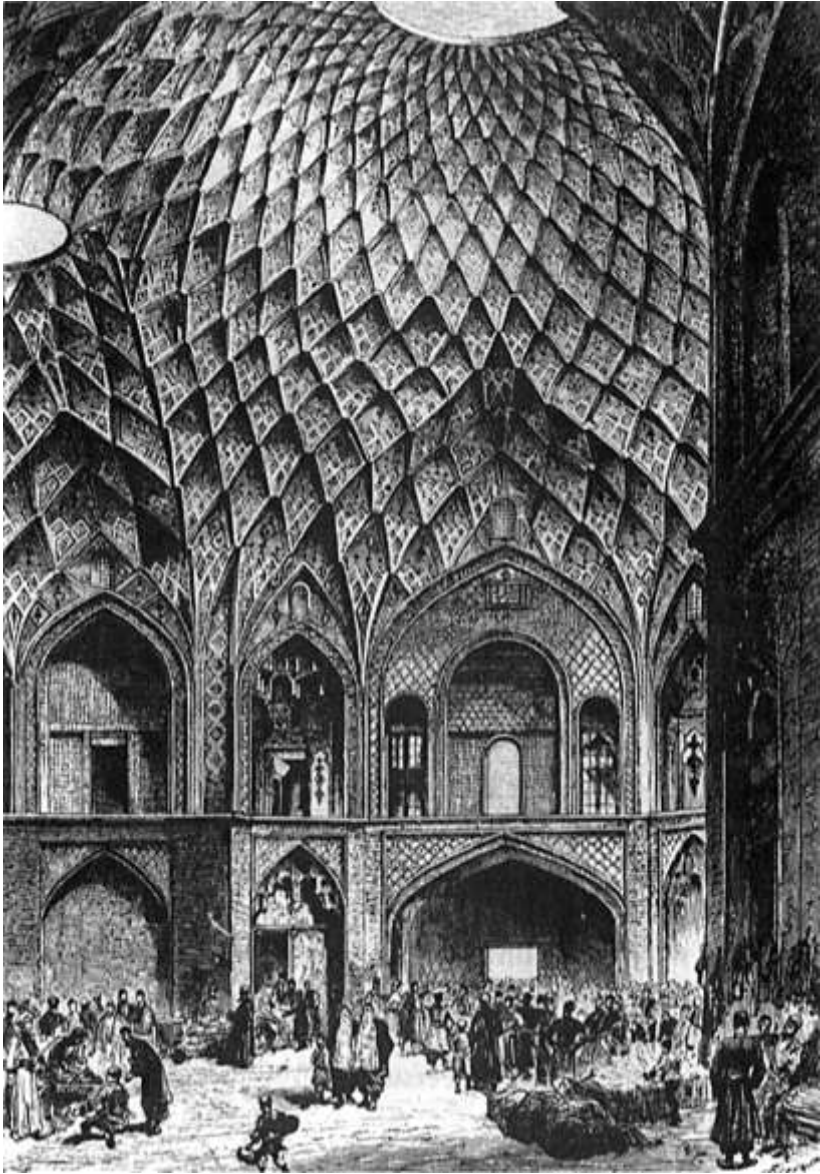
Місто вражає насамперед контрастом між безнадійною нескінченністю пустелі та зеленню оброблених оазисів. Тут вирує жваве життя, приємно відпочити в тіні будинків із куполами чи опуклими дахами та насолоджуватися прохолодним повітрям садів із фонтанами. Від караван-сараїв на краю міста залишилися лише руїни. Поблизу Кашана розташовані місця археологічних розкопок Тепе-Сіалк. Там було виявлено знахідки з доісторичного періоду, що повертають нас до 4 тисячоліття до нашої ери.

Походження людини небагато говорить.

*Родовідне дерево благородної людини
є показником того, чого вона досягла.*

Східна мудрість

Йозеф і Талат Пезешкіан, батьки Носсрата, одружилися 1932 року в Кашані. Носсрат Пезешкіан народився 18 червня 1933 року і був первістком. Ім'я – це доля: у перекладі «Носсрат» означає «тріумф», а «Пезешкіан» – «лікар». Ім'я, що зобов'язує!



Мечеть у Кашані

Протягом перших п'яти років життя Носсрат, як перша дитина, насолоджувався нероздільною любов'ю батьків і великої родини з материнського боку. 1938 року народився брат Хушанг, а 1941 – сестра Рецван. З братом і сестрою пов'язували завжди тісні стосунки, які збереглися і до сьогодні.

Пезешкіани певний час жили в місті Натанці поблизу Кашана. Тут Носсрат провів час із сім'єю свого батька, тут він пішов до школи. Де б не зустрічалися члени великої родини Носсрата Пезешкіана, вони завжди багато розповідали про Кашан. І коли вони про це говорили, відразу відчувалося, наскільки тісно сім'я ще була пов'язана з їх рідним містом, хоча доля посприяла тому, що вони більш пізні роки свого життя провели в інших містах Персії, а деякі – в інших країнах.

У Кашані Носсрат вперше познайомився з європейським та американськими бахаї, які через любов та інтерес до своїх ближніх за вірою приїхали в 30-ті роки до Ірану.



Громада бахаї в Кашані. У четвертому ряду праворуч матір Носсрата Пезешкіана. У верхньому ряду четвертий праворуч – його батько.

Якість повітря

«У Персії випадає мало дощів; вони рідкісні там, у серці королівства, насамперед улітку, коли навіть хмари – рідкість на небі; панує дивовижна ясність. Якщо залишити аркуш паперу на ніч на повітрі, то наступного ранку він буде таким же сухим, як і ввечері. Видно, що листя дерев і трава на землі не містять жодної краплі вологи. У повітрі Персії така краса, яку я ніколи не забуду і про яку я не можу мовчати. Тут здається, що небо вище й іншого кольору, ніж у наших задушливих кліматологічних зонах Європи.

І в цих землях благодать повітря позначається на всій природі, на її продуктах і витворах мистецтва; випромінювання, сила та незрівнянна довговічність, чистий, як кристал, спокій, який це повітря переносить на фізичний стан та розумову працездатність. Це дуже здорова країна, де, за винятком берегових смуг, усюди можна порадіти здоров'ю, як ніде у світі».

(Жан Шарден «Подорож до Персії»)

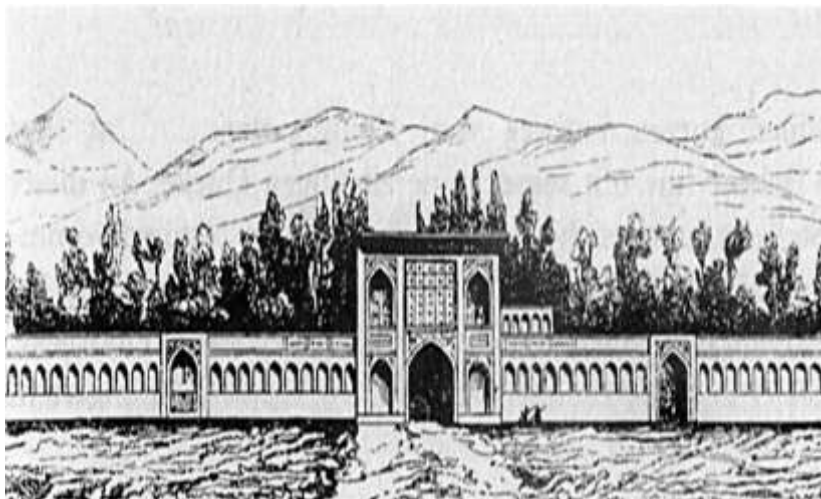
Сад короля

*Людина змушує цвісти навіть пустелю.
Єдина пустеля, яка їй ще не підкорилася,
розташована в її голові.*

Ефраїм Кішон

Кашан забезпечується водою за допомогою мережі ариків, що течуть з усіх боків до оазису. Але поблизу міста є ще одне потужне джерело, яке дає змогу за шість кілометрів на південь у передмісті Фін обробляти сад, закладений за бажанням великого шаха Аббаса. З часом цей Bagh-e Schah (Королівський сад) утратив лише небагато зі своєї поезії, оскільки садівники докладають багато зусиль, щоб квіткові клумби, навколо яких височіють сторічні кипариси, цвіли в традиційній розкоші.

Робітники також зайняті постійно тим, щоб зберегти колишню красу альтанки, у якій володар влаштував найвитонченіші розваги, оспівані поетами і майстерно зображені на художніх мініатюрах.



Королівський сад у Кашані

Носсрат насолоджувався спільними тривалими прогулянками зі своєю великою родиною в передмісті Хамзар і Фін, які здебільшого проводилися під час літніх канікул.

Під час прогулянок у передмісті Фін він познайомився ще з однією стороною соціального життя: вправлятися у терпимості до людей різного віросповідання. У саду зустрічалися мусульмани, євреї, християни та бахаї. Увечері вони збиралися для дотепних дискусій та бесід. Дорога до Фіну – вона була в поганому стані – вела вздовж соляної пустелі, частково гористою місцевістю, проте пейзаж був завжди мальовничим і привабливим. Прогулянки відбувалися на мотоциклі, на коні чи віслюку. Уздовж дороги були розташовані чайхани (маленькі чайні), часто розташовані в ідилічній місцевості. Ночували в більшості випадків просто неба. Діти та підлітки з цікавістю вивчали околиці, часто вони залазили на дерева та збирали фрукти.

Як у пустелі можна навчитися плавати?

Неподалік Королівського саду розташований Tschme Fin (Сад Фін) з його мінеральними джерелами. Тут джерельна вода утворює природний басейн. У цьому прохолодному блискучому

джерелі посеред пустелі Носрат навчався плавати. Це були незабутні враження, які він отримав у дитинстві, відвідуючи околиці Королівського саду.

«Природа служить фундаментом для виникнення причини та наслідку, дух – фундаментом для співпереживання радості та горя».

Бхагавадгіта

Носрат Пезешкіан зберіг дуже точні спогади про своє дитинство; багато цих спогадів пов'язані з враженнями про природу. Він розповідає про величні гори і зелені поля, про співучих птахів і блискучі річки, про прохолодний вітер та освіжаючий дощ, про привабливі фруктові дерева та квітучі сади з трояндами, про зірки на сапфірно-блакитному небосхилі. Багато з цих природних явищ він спостерігав під час літніх канікул, коли жінки та діти з Кашана виїжджали на літо в найближчі сільські маєтки.

Життя в селі

Ранок – найпрекрасніший час в селі. У місті немає ранку.

Даніель Дар'є



З друзями поблизу Мазгану

Тижні літніх канікул, проведених у селі Мазган, належать до найпрекрасніших і найбільш збережених дитячих спогадів Носсрата Пезешкіана. Тут він відпочивав у товаристві своїх двоюрідних братів, сестер та інших дітей села. Вони збиралися на пагорбі, бігали босоніж, їздили на возах полями та луками, збирали тутові ягоди, абрикоси, сливи та горіхи. З села відкривався вид на маленькі гори, яких можна було дістатися пішки. У Мазгані Носсрат Пезешкіан навчився цінувати сільське життя – достаток і багатство його простоти. Мазган був для нього в 30-х роках також місцем набуття релігійного досвіду. Більшість сільських жителів були послідовниками віри бахаї, регулярно проводили збори й зустрічалися після роботи увечері в будинку громади. Діти могли брати участь у бесідах, молитві та медитації, вливались швидко в буденне життя.

Не боги горщики обпікають

Один фокусник показував своє мистецтво султанові та його придворним. Усі глядачі були в захваті. Сам султан був у нестямі від захоплення. «Боже мій, яке диво, який геній!» Його візир сказав: «Ваша величність, адже не боги горщики обпалюють. Мистецтво фокусника – це результат його старанності та невтомних вправ». Султан нахмурився. Слова візира отруїли йому задоволення від мистецтва чарівника. «Ах, ти невдячний, як смієш стверджувати, що таке мистецтво можна досягти вправами? Раз я сказав, що або ти маєш талант, або ти його не маєш, отже, так воно і є». З презирством глянувши на свого візира, він гнівно гукнув: «У тебе його принаймні немає. Іди в темницю, там ти зможеш подумати про мої слова. Але щоб ти не відчував себе самотнім і щоб поряд з тобою був тобі подібний, то теля складе тобі компанію в темниці». З першого ж дня свого ув'язнення візир почав вправлятися: він піднімав теля і носив його щодня по сходах тюремної вежі. Минали місяці і теля перетворилося на могутнього бика, а сили візира зростали з кожним днем завдяки вправам. Одного чудового дня султан згадав про свого в'язня. Він велів привести візира. Побачивши його, султан здивувався: «Боже мій, що це за диво, який геній!» Візир, що ніс на витягнутих руках бика, відповів тими ж словами, що раніше: «Ваша величність, не боги горщики обпалюють. Цю тварину ти дав мені з милості. Моя сила – це результат моєї старанності та вправ».

(З «Торговця й папуги»)

Юність у Тегерані

*Хто хоче залишатися щасливим,
повинен часто змінюватися.*

Конфуцій



Учень Носсрат Пезешкіан, 1946 рік

Носсрату було 8, коли сім'я переїхала 1941 року до столиці Тегеран. Це був рік окупації Ірану британськими, американськими та радянськими військами: Реза Шах змушений був піти у відставку, спадкоємцем його став син Мохамед Реза Пахлеві, який 1967 року проголосив себе імператором. У Тегерані Носсрат ходив спочатку в народну школу й потім 1946 року – у гімназію.

Навіть завдяки лише своєму розташуванню Тегеран належить до тих міст світу, що справді здатні вразити. Сіре місто, тут і там наповнене зеленими плямами, піднімається, як море, з блідо-жовтого, розпливчастого горизонту на півдні, випромінюючи біля півніжжя величезної скелі спеку. Там піднімається гора, яка аж до березня вкрита ковпаком снігу і яка справляє незабутній ефект. Не такий войовничий вигляд вона має влітку, коли на ній залежно від часу дня грають охряні, червоні та пурпурно-фіолетові тони. Вона також красива в зовсім новому зеленому обрамленні, що є результатом зусиль з відновлення лісу, те, що відбувалося по всій країні протягом кількох років.

Тегеран дуже великий. 2000 року в місті жили приблизно 6 млн людей (порівняно з 200 тис 1920 року). Метрополія росте, як кораловий риф, проте дисциплінує. Дев'ять десятих площ під будівлі розташовані за зразком шахівниці, з повністю прямо-лінійними вулицями.

Носсрат, будучи дитиною, очікував побачити строкате місто, схоже на Медину або на швидку руку збудований центральний караван-сарай, тому він змушений був відразу викреслити зі списку своїх уявлень про Тегеран це кліше.

Внутрішній світ – зовнішній світ

*Для початківців не існує в житті
ніяких класів.*

*Найважчим залишається завжди те,
що від тебе вимагають.*

Райнер Марія Рільке

Його батько був захопливим оповідачем історій та міфів. Носсрат Пезешкіан згадує: «У моєму минулому є такі події, які здаються мені далекими й нереальними, а інші, навпаки, справляють враження, що сталися лише вчора. Я виразно бачу вечір у нашій вітальні. Зібралася моя велика сім'я, і мій батько, приспівуючи, гучним і енергійним голосом читає з «Тисячі та однієї ночі» казки «Сіндбад-мореплавець», «Алібаба та сорок розбійників» та історії «Шах-наме». Не треба думати, що за часів, коли не було телевізора, дискотек та молодіжних клубів, нічого цікавого не відбувалося. Тоді ми всім цим захоплювалися».

Носсрат Пезешкіан також іноді наспівує речення, коли їх записує. У нього рано з'явився інтерес до читання та письма. У його бібліотеці стоять різні перські книги, які батько надсилав йому, а також книги німецьких поетів, таких, як Гете, якого він спочатку часто читав перською мовою. Його батько був водночас і практичною людиною, яка охоче давала практичні поради. У цьому буденному житті Носсрат розвивав свої здібності пізнання природних процесів та соціальних взаємозв'язків. Він відвідував у Тегерані християнську школу місіонерів «Nurwar Sedaghat», що означає «Світло і правда». У великій спільності класів, будучи дитиною бахаї та навчаючись з-поміж дітей мусульман, уявлялося нелегким залишатися в спокої: навіть учителі не взяли його під свій захист. Натомість юнак бачив у їхніх обличчях ознаки фанатизму, упереджень, занепокоєння, відмови та бойового настрою. Тим не менш, він повинен був пройти через цю несправедливість.

Удома, навпаки, Носсрат був жвавим і зібраним. Щоранку він знову, сповнений надій, бадьоро йшов до школи.



Сім'я в Тегерані

Навчання передусім приносило йому невимовну радість. Він передбачав, що зрештою все зміниться на краще. Замість того, щоб іти дорогою агресивної конфронтації, він навчався фантастично вирішувати конфлікти, зустрічаючи несправедливість агресивних дітей дотепними віршами, сповненими сенсу. Через деякий час він мав уже багато друзів і був прийнятий до колективу.

Гімназія

*Час робить усіх дорослими.
Ніхто не народжується мудрим.*

Мігель де Сервантес



14-річний гімназист Носсрат Пезешкіан

Носсрат Пезешкіан відвідував гімназії Хагані в Тегерані, яка називалась так на честь відомого персидського поета. Там він познайомився з різноманітними людьми. Він спостерігав за звичками своїх шкільних товаришів, їх характерами та спілкуванням. Цей життєвий досвід став пізніше джерелом його науково-дослідницької роботи з транскультуральної психотерапії.

Випадків для практичної роботи було достатньо. У часи гімназії він давав молодшим учням додаткові уроки, допомагав розбирати їхні проблеми.

У вільний час Носсрат опановував гру на скрипці, вправлявся в поетичних змаганнях і вчився виражати себе у віршах. Їзда на велосипеді і боротьба були його улюбленими видами спорту.

Любов до літератури

*Читати без думок – це те саме,
що накопичувати матеріал для будівництва,
нічого не будуючи.*

Рабіндранат Тагор

Одним із найулюбленіших предметів Носсрата була література, якій він присвячував себе з найбільшим інтересом. Його твори мали як у викладачів, так і у шкільних товаришів великий успіх. Він ще раніше вивчив багато історій і вмів процитувати їх у потрібний момент. Носсрат Пезешкіан визначає літературу і культуру як дзеркало, за допомогою якого можна пізнати себе та інших.

В Ірані, одній з стародавніх цивілізованих країн, потужно розвинені, як у жодній іншій країні, усні і письмові літературні традиції. Спектр цих неповторних, у їх діалектичних проявах різноманітних і прекрасних літературних творів простягається від найдревніших «Авести», святих пісень Заратустри, через низку чудових ранніх персидських творів, таких, як «Шах-наме» Фірдоусі, всесвітньо відомі чотиривірші Хаяма, епоси Нізамі, «Месневі» Мевляні і «Сад із трояндами» Сааді, до найсучасніших літературних творів, які передають міфічний дух іранців.

Теми, віддзеркалені в персидській літературі, охоплюють містицизм і філософію релігії, притчі, легенди і хвалебні пісні на честь батьківщини та володарів, роздуми й афоризми, що залишив після себе Сааді. Персидська література також мала певний вплив на процеси розвитку в Європі. Для Носсрата Пезешкіана старі персидські поети є частиною його живої пам'яті. Ось деякі з його найулюбленіших авторів:

Етесам, Парвін (1906–1941) – донька персидського письменника Юсуфа Етесамі. За допомогою своїх віршів, у яких вона висловлювала своє критичне ставлення з різних питань, поетеса боролась за визнання і рівноправність жінок. Її метою було розширити поняття справедливості і здатність людей до розрізнення.

Сааді (1211–1300). Його найголовнішою книгою є «Голестан» («Сад із трояндами»), у якій він за допомогою віршів описав свій сорокарічний досвід мандрівок Іраном, Індією, Аравією й Північною Африкою. Вірші й приказки Сааді стали в Ірані народним надбанням та високо цінувались ще за його життя. Його також називають учителем вихователів.

Мевляна (1248–1317) – один із найвідоміших містиків і поетів персидської мови. Його повне ім'я звучить Мевляна Джалаледдін Румі, тому деякі його вірші наводяться також під іменем Румі. Книга «Месневі» має 47 000 віршів. Вона присвячена Суфі Шамс, чию притчу «Диво рубіна» часто цитує Носсрат Пезешкіан.

Бехаедін Амелі (близько 1575), відомий як Шейх Бехай, був філософом, фізиком, поетом. Його книга «Пацюк і кіт» разом з іншими книгами, у яких він за допомогою байок проводить соціальну критику, є однією із найулюбленіших збірок висловів.

Хафіз (1320–1389). Після Сааді його вважають одним із найбільш знаних персидських поетів. Якийсь час свого життя він жив у Ширазі. До його відомого твору «Диван» звертається Гете у своєму «Західно-східному дивані». У той час, коли монголи захопили Персію, його притчі стали носіями персидської культури. Хафіз означає «хранитель», це ім'я давали лише тим, хто знав Коран напам'ять.

Любов до музики

*Звуки виникають в серці людини.
Рухи почуттів усередині оформлюються в пісню.*

Китайська мудрість

Спів був для Носсрата Пезешкіана з дитинства частиною життя, він розвинув гарний вокальний голос. Будучи підлітком, він почав грати на скрипці. Відомий перський музикант Саба був його учителем музики. Носсрат грав як перську народну, так і перську класичну музику. І якщо він шукав для своїх домашніх музичних вправ слухачів, то «жертвами» ставали його молодші брати та сестри, яких він потім винагороджував за це зі своїх кишенькових грошей.

Перська музика значно вплинула на музику всього Сходу. Її не можна порівнювати з європейською музикою, яка ґрунтується на інших засадах звучання. Музичні інтервали набагато коротші, ближчі, виявляють півтон і чверть тону і ще тонші поділки, які звучать для європейських вух зовсім незвично, часто навіть фальшиво.

З переказів відомо, що вже за правління Ахеменідів і особливо при дворі Сасанідів музикували. У них були флейти, струнні та ударні інструменти, які майже не відрізняються від сьогоднішніх форм. Незабаром перську музику грали при дворі Аббасидів у Багдаді та в арабів.

Класична перська музика розбудить почуття смутку, мрій, меланхолії, те, що складає її чари. Вона має свої тверді правила, властиві їй характерні форми та основні мотиви, і вона вимагає від виконавця особливої інструментальної та музичної вправності. Музика стає близькою до містики, вона звертається більше до внутрішнього стану людини, до слухача, що медитує.

Народна музика сільських мешканців сповнена іншим духом. Вона простіша, веселіша, підкреслено ритмічна, налаштовує на співи й танці. Перська народна музика дуже багата, при цьому все ж така різна, як і пейзаж далеких іранських просторів, така ж різна, як і діалекти, звичаї й самі люди, які проживають у високогірних областях і на низовині. Вона більш звучна для європейських вух.

Ставлення до медицини. Дядько лікар Сулейман Берджіс

Про хорошу людину люблять згадувати!

Східна мудрість

У житті Носсрата Пезешкіана велику роль відіграла одна людина, яка була духовно багата і неповторно людяна. Це був дядько – доктор Сулейман Берджіс. Будучи учнем у Кашані, Носсрат розподіляв між пацієнтами номерки в приймальні лікарського кабінету свого дядька. У цей час він звернув увагу на особливу роль лікаря. Ставши старшим, Носсрат пішов стопами дядька, організувавши невелику практику, де він робив уколи амбулаторним хворим.

Дядько, серед предків якого було багато медиків, лікував багатьох містян і мешканців прилеглих сіл. Він їздив на коні до своїх пацієнтів. Завдяки дядькові для Носсрата відкрився абсолютно новий світ, сповнений любов'ю лікаря до своїх пацієнтів.

Сулейман охоче опікувався Носсратом, який був добрим і тямущим учнем, як у школі, так і в нього на роботі. Він часто брав його до себе, їздив верхи з ним до хворих і захоплено розповідав хлопчикові про медицину.

Сулеймана Берджіса через приналежність до віри бахаї в 50-х роках убили фанатичні мусульмани. Лікаря викликали нібито до хворого. Там його вже вичікували кілька чоловіків, які накинулися на нього і вбили, завдавши 81 ножове поранення. Повідомлення про цю подію потрапило навіть до Організації Об'єднаних Націй.

Приватна амбулаторна практика

Коли Носсратові було 16 років, він ходив до гімназії, а ввечері працював у аптеці. Завдяки природним даним та тим бесідам, які велися в аптеці, у нього все більше зростав інтерес до лікування. Він знайшов можливість займатися практичною медициною. У 50-ті роки в Ірані було дозволено аптекарям робити уколи пацієнтам, які поступово Носсрат навчився

робити, усе частіше він намагався брати на себе виконання цієї процедури, набуваючи при цьому досвіду.

Першим пацієнтом Носсрата стала його мати, але також тітоньки та інші члени сім'ї зверталися до нього за допомогою, сприяючи у такий спосіб розвитку практичних навичок. Після закінчення навчання зміг офіційно відкрити свою амбулаторну службу. Якось учитель літератури попросив його зробити укол своїй доньці. Носсрат боявся помилитися, тому він пішов ще раз в аптеку, знайшов собі пацієнта, на якому він спочатку тренувався. Потім після обіду він успішно виконав своє офіційне завдання, чим справив глибоке враження на викладача. Завдяки цій практичній діяльності він міг самостійно фінансувати свої заняття з гри на скрипці.

Для Носсрата ставало все ясніше, що він вивчатиме медицину. На початку 50-х років до нього дійшли чутки, що вивчення медицини в Німеччині триває приблизно п'ять років, тобто набагато менше, ніж у США чи Франції. Так Носсрат Пезешкіан почав вивчати в Персії німецьку мову. Ще сьогодні він висловлюється в дотепній для нього манері: «Німецька мова важка, має три артиклі: das – die – der Teufelhole (чорт мене візьми)».

Ставлення до спорту і тренування тіла

*У пана все в порядку,
якщо він сам робить те, що наказав.*

Йоганн Вольфганг фон Гете

Приклади любові до спорту та мужності відомі ще з доісторичних часів існування Персії. Уже за короля Дарія в академіях молоді чоловіки займалися тренуванням свого тіла, сили та витривалості для посвяти себе військовій справі. Існували різні навчальні заклади для воїнів, пізніше – лицарів, наприклад «Пахльован», чий подвиг оспівував Фірдоусі у своїй «Книзі королів». Після навернення іранського народу до ісламу, а потім до свавільного шіїзму сміливий лицар став образом національного героїзму: він охороняв країну і стояв одночасно на захисті віри. Підготовка сильних благочестивих чоловіків стала

національною необхідністю. По всій країні зростала кількість охочих загартувати себе фізично.

Ці силові вправи все більше набирали форми урочистого обряду. Туристи у наші дні також можуть спостерігати за цим ритуалом, часто, щоправда, не зовсім розуміючи його сенс.

Носсрат теж захоплювався боротьбою. Поряд з цим альпінізм та їзда на велосипеді були для нього та його друзів улюбленими видами спорту. З радістю в очах розповідає Носсрат Пезешкіан про те, як він та його друг їздили велосипедом у Шеміран, що розташований приблизно за 17 км на північ від Тегерана на схилі гір Ельбурс. У Шемірані завдяки гарній системі постачання водою стало можливим облаштування великих садів і парків. Тут також розміщений вузловий пункт автобусних маршрутів, що з'єднують місто з безліччю місць найближчих і віддалених областей. Обидва учні полегшили собі зворотній проїзд додому, тримаючись рукою за стрижень позаду автобуса; так автобус «довіз» їх угору до Тегерану.

Батько також був взірцем для нього. Носсрат розповідає з натхненням, як він дитиною, а пізніше юнаком щодня спостерігав за батьком під час його ранкової гімнастики, яку той робив під монотонний спів.

Носсрат Пезешкіан – людина справи, і основою цього є загартовування тіла. Він розробив систему вправ – тренування за інтервальним методом – яким він навчає своїх колег та пацієнтів. Також завдяки своїм книгам, перекладеним різними мовами, він змушує людей рухатися, використовуючи систему фізичних вправ (особливо біг на місці) на балконі, у житлових кімнатах, у бюро, у готельних номерах, у приймальні лікаря, у садах тощо. Той, хто тренується щодня двічі по 15 хвилин, зможе наприкінці зробити до тисячі стрибків на місці. Носсрат Пезешкіан і сьогодні у 70 років є витривалим бігуном.

Тренування за інтервальним методом

Вправа не вимагає жодних пристроїв і багато часу, її можна робити будь-коли і в будь-якому місці, за можливості на свіжому повітрі або із відчиненим вікном. Її тривалість – 8–10 хвилин.

Орієнтовно через 8 тижнів вона замінює приблизно 8-кілометрову прогулянку.

Увімкніть спокійну музику.

Виконуйте вправи у такт музики.

Перша вправа.

Дихальна вправа: глибоко вдихніть, при цьому підніміть плечі та руки високо убік; видихніть, при цьому впустіть руки вниз – 20 разів.

Цю вправу можна додавати до наступних від 3–5 разів.

Друга вправа.

1. Повертайте руками вперед.

2. Потім обертайте руками назад – між обертаннями робіть зупинку – 20 разів.

Третя вправа.

Прийміть позу боксера. Коліна залишаються випрямленими. Виконуйте обертальні рухи від стегна, при цьому боксуйте поперемінно вліво та вправо. Робити енергійно 20 разів.

Четверта вправа.

Нахили: розставте ноги на ширину плечей, нахилийтеся вперед, не згинаючи колін, і торкайтеся то лівою, правою рукою поперемінно пальців ніг. При цьому залишайтеся у похилому положенні – 20 разів.

П'ята вправа.

Знову нахили: виконуйте, як і четверту вправу, але після кожного нахилу випрямляйтеся і потягніться добре – 20 разів.

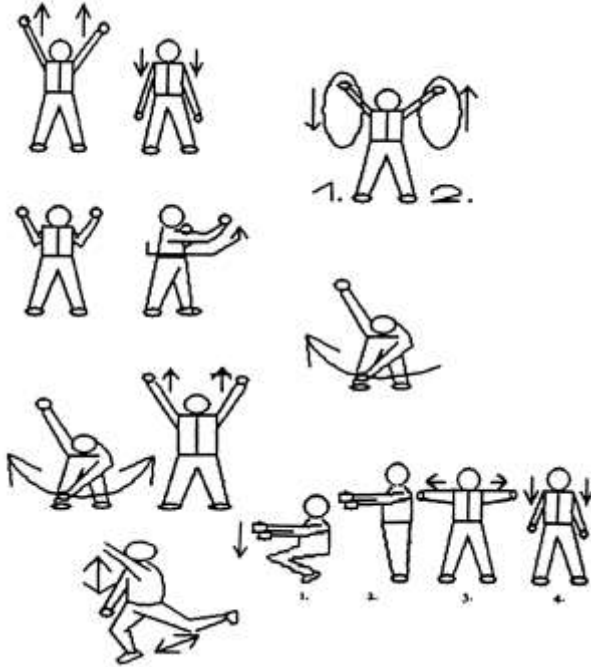
Шоста вправа.

Присідання: руки витягнуті вперед і при цьому рахувати: раз – присісти, два – підвестися, три – руки витягнуті в сторони, чотири – руки опустити. 20 разів.

Сьома вправа.

Тепер ви добре підготовлені. Зараз починається власне тренування за інтервальним методом. Біжіть на місці у витягнутому вперед положенні тіла, злегка переміщаючи руки та ноги,

як при бігу. Руки рухаються поперемінно вперед і знову вниз, при цьому долоня торкається стегна. Використовуйте для цієї вправи музику з швидкими ритмами.



Коментар.

Почніть з двох разів щодня, вранці та ввечері по 80 кроків. Збільшуйте число кроків щодня на 10, поки ви не робитимете вранці 500 кроків і ввечері – 250. Якщо це здасться вам необхідним, можете вранці робити хвилинну паузу після 250 кроків, при цьому за бажанням зробити дихальну вправу, а потім знову продовжити біг.

Восьма вправа.

Розслаблення: після цього тренування слідує активний відпочинок. Походіть 2–3 хвилини, злегка трясучи руками. Вдихайте при цьому через ніс, а видихайте через рот, видаючи шиплячий звук.

Грає спокійна музика.

Ставлення до світогляду та релігії

*На що направлений розум людини,
визначає його слово.*

Східна мудрість

Носсрат Пезешкіан – релігійна людина. Віра супроводжувала його завжди і зіграла значну роль у розвитку як психотерапевта. Він сам говорить про це так: «Важливою мотивацією появи позитивної психотерапії є, можливо, те, що я в транскультуральній ситуації. Будучи персом (іранцем), я живу від 1954 року в Європі. У цій ситуації я звернув увагу на те, що багато форм поведінки, звичок та уявлень по-різному оцінюються в обох культурах. Це досвід, якого я набув уже за часів мого дитинства в Тегерані. Ідеться про упередження насамперед релігійного характеру, які я міг спостерігати на той час. Через свою належність до бахаї ми завжди перебували в полі напруженості між нашими ісламськими, християнськими та єврейськими шкільними товаришами й викладачами. Це підштовхувало мене до роздумів про взаємовідносини як між релігіями, так і між людьми. Я знайомився із сім'ями моїх шкільних товаришів і вчився розуміти їхню поведінку, виходячи з їхнього світогляду та сімейних традицій. Пізніше я зіткнувся з подібною конфронтацією під час мого навчання на лікаря, спостерігаючи, які напружені стосунки існували між психіатрами, невропатологами та психотерапевтами, і з якою силою стикалися між собою психіатричні та психотерапевтичні уявлення. Я навчився відмовлятися від упереджень. Тому я міг добре почуватися навіть на Заході. Рівноправність чоловіка і жінки, наприклад, була і є для мене абсолютно ясним і зрозумілим постулатом».

Таємниця настінного килима

В Ірані відомі художники із добірного матеріалу ткали вручну декоративні настінні килими в подарунок чи для власного будинку. Цим вони займаються і сьогодні. Перські митці-бахаї в XIX і XX століттях дуже майстерно вплітали в

малюнок килима письмом 12 принципів віри бахаї. Майже в кожній хаті послідовників цього віросповідання в Ірані висів такий настінний килим, тому навіть діти легко могли вивчити напам'ять і глибоко усвідомити їх.

*Надія спонукає людей
щодня до нової творчості.*

Східна мудрість

12 принципів світової релігії бахаї¹

1. Людство єдине у своєму різноманітті.
2. Кожна людина має шукати істину самостійно.
3. Усі релігії єдині у своїй основі.
4. Релігія повинна сприяти миру та злагоді між людьми.
5. Релігія покликана перебувати в гармонії з розумом і наукою.
6. Чоловік та жінка мають рівні права.
7. Відмова від будь-яких забобонів.
8. На землі має запанувати загальний мир.
9. Чоловік і жінка повинні мати найкращі можливості для духовної освіти та виховання.
10. Потрібно вирішити соціальні питання.
11. Необхідно створити єдину мову та єдину писемність для всіх народів поряд із їхньою рідною мовою.
12. Потрібно обрати Вищий міжнародний трибунал.

¹ Офіційний сайт бахаї України: <https://bahai.ua>.

Дім релігій

*Бути одержимим ідеєю означає
неможливе робити можливим.*

*Йоганн Вольфганг фон Гете
«Максими й рефлексії»*

9 січня 1999 року в газеті «Wiesbadener Tagblatt» було опубліковано замітку: «Представлені в Німеччині світові релігії хочуть співпрацювати тісніше. Для цього необхідно втратити страх перед іншою релігійною спільнотою, а терпимість у суспільстві має зрости. У листі, представленому у Франкфурті в п'ятницю, представники обох християнських церков, єврейських, ісламських, буддійських, ортодоксальних спільнот, а також збори бахаї закликали до широкого суспільного діалогу».

Пезешкіан прокоментував цю замітку словами: «Це газетне повідомлення розбудило в мені спогад про ситуацію, яка сталася понад п'ятдесят років тому. Іноді, коли я згадую минуле або коли я дивлюся старі фотографії моєї юності в Тегерані, у мене з'являється почуття глибокої вдячності. Мені неважко ідентифікувати себе з моїм оточенням минулих років. Я бачу, як зараз, переді мною Дім релігій. Багатоквартирний будинок, який був оселею не тільки для ісламських, єврейських та християнських жителів, а й для прихильників Заратустри та бахаї. Будинок, у якому як старі, так і діти та підлітки всіх релігій почувалися вдома. Мешканці будинку завжди підкреслювали їхню спільну відповідальність за спільне життя в будинку. Ми, діти, насолоджувалися святами всіх релігій, які були пов'язані зазвичай із дуже гарною їжею. Ми сперечалися, хто з нас запалюватиме вогонь наступної суботи в єврейській родині».

Вечори, коли грала музика і всі жителі та їхні гості проводили час за цікавими розмовами про різні світогляди, коли питання про релігію, економіку, історію, літературу та життя ставали частиною приємного спілкування, – все це були події, про які Носсрат Пезешкіан згадує з натхненням. Тут було закладено фундамент у розвиток транскультуральної психотерапії.

Людська солідарність

Одного разу одна людина та її друг були в дорозі. Панував жахливий холод, і вони намагалися йти вперед якнайшвидше. Вони хотіли знайти теплий притулок і осередок, де вони могли зігрітися. Вузька стежка, якою вони йшли, вела вздовж гребеня гори. Внизу під ними простягалась долина із зеленими луками та гірським озером. Раптом один із мандрівників побачив людину, яка лежала внизу, яка напевно померла б на цьому жахливому холоді, якщо б до нього не прийти на допомогу. «Спустімося вниз, – сказав мандрівник своєму другові, – цій людині треба допомогти, щоб вона не замерзла». «Що ти вигадав? – відповів друг. – За такого холоду ми повинні спочатку подумати про себе, щоб дістатися живими до нічлігу». «Ні, – сказав перший, – я не можу так вчинити. Якщо ти не хочеш допомогти, то йди вперед один. А я спущусь у долину і подивлюся, чи можу чимось допомогти цій людині». Так друзі розійшлися: один продовжив шлях далі, а інший спустився з гори вниз. Він знайшов чоловіка, який дуже ослаб, впавши з гори, і замерзав від холоду. Він закинув потерпілого собі на спину і став повільно, пихкаючи від тяжкості, підніматися знову на гору. Поки він так важко просувався вперед, щоб потрапити на стару стежку, йому стало тепло, навіть жарко, піт стікав по тілу вниз. Чоловік на його спині ставав все важчим, мандрівникові стало так жарко, що він перестав взагалі помічати холод, повільно просуваючись уперед.

Раптом за поворотом він виявив свого друга. «Ага, – подумав мандрівник, – він вирішив почекати мене». Гукнув свого товариша, однак не отримав жодної відповіді. Він підійшов ближче і побачив, що той був мертвий – товариш замерз на цьому страшному холоді. З подякою він думав про потерпілого на спині. Через цю важку ношу йому стало так тепло, що він міг протистояти холоду. У такий спосіб вони досягали маленької хатини, де знайшли прихисток.

(З «Таємниці насіння»)

Спогади про матір

*Ти вважаєш, що ти керуєш,
а це тобою керують.*

Йоганн Вольфганг фон Гете «Фауст»

Якщо Носсрат Пезешкіан говорить про свою матір, то насамперед він згадує про її сердечність та ніжність. Вона була м'якою та скромною людиною. Вона навчила його брати до уваги почуття інших людей і створювати довкола себе сердечну, добру атмосферу. Носсрат Пезешкіан згадує: «Щоразу в другій половині дня моя мати і я, як і інші члени сім'ї, відпочивали після обіду. При цьому моя мати завжди розповідала мені різні історії. Я любив кожну хвилину цього часу відпочинку, тому що звичне ставало завжди чимось особливим. У ці миті життя здавалося багатшим та інтенсивнішим. Я сидів у матері на колінах, і розповіді були яскравими та захопливими».

Носсратові було 5 років, коли народився його брат. Мати була терплячою жінкою і здебільшого спокійно ставилась до жвавості первістка. Вона багато часу приділяла своїм дітям та їхнім друзям. Носсрат Пезешкіан розповідає: «Коли ми з батьком поверталися з лазні (на той час у приватних будинках не було ванних кімнат), моя мати переважно готувала щось смачне. Вона була чудовою кухаркою і завжди гостинною господинею». Носсрат Пезешкіан зауважує, що він від матері чув більше заповідей, ніж наказів. Його виховували в свободі та без примусу. Завдяки цьому підбадьорливому вихованню та спілкуванню з родичами, сусідами, друзями та сторонніми людьми Носсрат зміг вступити у нові соціальні відносини без страху розлуки. Мати також заклала у характері Носсрата підґрунтя його здібності любити та інших «первинних здібностей»: терпіння, здатності спілкування, довіри, емоційності, гумору, мужності, надії. Його мати була йому постійним зразком не лише на словах, а й на ділі. Вона інтуїтивно володіла навичками виховання і була у всьому терплячою та послідовною реалісткою. У Носсрата Пезешкіана був тісний внутрішній зв'язок зі своєю матір'ю, завдяки якому він міг будувати надалі

свої відносини з близькими людьми та навколишнім світом. Одночасно мати рано надала йому достатньо автономії та заохочувала його самостійність, щоб виховати в такий спосіб вільну та миролюбну людину.

Одного разу: Носсрат запросив свою матір до кінотеатру

«Є в житті такі події, які ти, мабуть, ніколи не забудеш». Носсратові було 16 років, він почував себе дорослим, і в нього виникла потреба зробити щось особливе для матері. Коли не було ні інтернету, ні телебачення, ні дискотек, можна було піти або в народний театр, або в кіно. Носсрат запросив матір у кіно. Вона назвала ідею чудовою, Носсрат захоплювався красивою сукнею матері і милувався нею – обоє уявляли, як добре вони проведуть вечір разом. На той час вулиці в Тегерані були брукованими. Це було не дуже приємно для коней та не зовсім зручно для пасажирів.

Фасад кінотеатру був прикрашений безліччю зображень актрис та акторів і сюжетами з фільмів «Тарзан та його супутниця», «Кінг Конг», «Чарлі Чаплін», «Лорель і Харді». Це були не плакати, а намальовані художником прямо на стіні чи дерев'яному щиті сцени з фільмів.

Носсрат купив пакет горіхів, усе було чудово. Кінотеатр був повний; відвідувачами в кінотеатрі були переважно чоловіки, які голосно розмовляли між собою.

Мати та син з нетерпінням чекали початку фільму, який, зі слів учнів у школі, має бути дуже цікавим. Після виконання державного гімну (треба було вставати) та кіножурналу (показували Єллоустонський національний парк у США) розпочався фільм – кінострічка про Другу світову війну та напад на Перл Харбор! Вони були розчаровані, адже уявляли собі свій спільний вечір веселіше.



Дідусь по материнській лінії. Ліворуч на фото – мати

Утрата матері

*Завдяки дитинству, повному любові,
можна ще пів життя витримувати
холод навколишнього світу.*

Жан Поль

Носсрат Пезешкіан нескінченно вдячний своїй матері Талат. Вона дарувала йому свою безмежну любов. Здатність любити була її силою. Образ матері глибоко закарбувався в його серці. Протягом усього життя вона залишалася в його спогадах вічною супутницею. Дбайлива атмосфера завжди оптимістичної матері дала йому надію на все життя. Її раптова смерть навесні 1950 року змусила його задуматися про життя і смерть та життя після смерті.

Трагічно-сумна історія розпочалася 2 квітня 1950 року. Це був Сіндах Бедар – весняне народне перське свято. Сім'я зібралася поснідати, батько готував чай у самоварі та запалював під ним вогонь. Це була завжди одна з найприємніших і мирних годин дня. Носсрат планував пізніше поїхати на пікнік.



Мати Носсрата Пезешкіана

Мати була вагітна на дев'ятому місяці. Коли Носсрат прощався, він сказав жартома: «Я куплю для немовляти хороші речі». Мати відповіла сумним голосом: «Не турбуй себе, я не переживу пологи». Пізніше Носсрат розповідав у своїй сім'ї: «Коли я був із друзями на пікніку, зі мною сталося щось дивне. Уперше в житті з'явилося щось схоже на надчутливість. Я був захоплений розмовою, коли раптом крізь мою голову пролетіла думка «Я повинен бігти додому!». У мене виникло таке відчуття, наче мені ножем пронизали серце. В одну мить повз мене пролетіло все моє життя, потік спогадів, вагітна мати... Асоціації різного виду обрушилися на мене. Я закричав: «Я повинен бігти додому», – і помчав геть. Уже було пізно, коли я прийшов додому. Раптом мене оточили наші сусіди та родичі. Я посміхнувся. Мене взяли за руки і повели до кімнати. Усі мовчали. Коли побачив їхній глибокий смуток, мене охопив жах. Вони почали плакати. Я зрозумів, що сталося: моя мати померла. Коли почалися перейми, її повезли до лікарні. Дорогою вона втратила надто багато крові, тому ніщо вже не могло врятувати ні її, ні дитину».

Пізніше батько знову одружився. У цьому шлюбі народилися троє синів. Брат Масуд живе в Німеччині, двоє інших молодших братів мешкають в Ірані. Носсрат Пезешкіан зауважує: «Туга по матері, яка дуже рано померла, зберігається протягом усього твого життя».

Вивчення літератури в Тегерані

*Той, хто говорить двома мовами,
замінить двох.*

(Із Франції)

Через два роки після смерті матері Носсрат витримав екзамени на атестат зрілості, він вирішив вивчати у Німеччині медицину. Час на підготовку до навчання за кордоном, один рік, він вирішив присвятити вивченню літератури в Тегерані. Одночасно він вивчав німецьку мову. В університеті в Тегерані він вивчав не тільки історію та розвиток перської мови, а й історію культури, якій було понад 2500 років.

Уже в останньому класі гімназії Носсрат почав вивчати німецьку мову (перська та німецька мови належать до індоєвропейської мовної сім'ї). Вивчення німецької було необхідне не тільки для того, щоб розуміти суть справи, ці знання відкривали йому одночасно доступ до високорозвиненої культури, цією мовою він опублікував пізніше численні книги. Він зберігав першу записну книжку німецькою мовою, як святиню, протягом багатьох років, доки вона не загубилася під час одного з переїздів.

Вивчаючи німецьку мову, він міг також розширити свою пристрасність до притч і народної мудрості. Перший вислів німецькою мовою, який він знайшов, стверджував: «Деякі ніколи не навчаються, а деякі вчаться все життя». Пезешкіан спочатку не розумів справжнього сенсу цього речення: «Тільки пізніше в психотерапії мені стало ясно, наскільки важливою є ця сентенція».

Носсрат поряд з перською та німецькою літературою вивчав і світову. На той час були перекладені перською мовою твори таких західних авторів: Руссо, Достоевського, Гете, Шоу, Гюго, Толстого, Гемінгвея, Манна, Вайлда, Бальзака та інших. Книжки були видані під загальною назвою «100 книг і 100 всесвітньо відомих авторів». Носсрат купував і вивчав багато з них, вони допомагали йому краще пізнавати західний спосіб життя, мислення та уявлення. Пізніше він почав читати з-поміж інших твори Ойгена Рота, Вільгельма Буша, Теодора Фонтане, Ліхтенберга і Лао-цзи.



Після екзаменів на атестат зрілості

Одного разу: зелена шаль

*Той шлях, який веде прямо до серця людини,
є найкоротшим.*

Герхард Мерц

Нарешті настав час. День від'їзду до Німеччини було призначено, сім'я прощалася з ним. Старші члени сім'ї обіцяли йому, що допомагатимуть завжди, де б він не опинився. Дядько подарував йому зелену шовкову шаль, яка мала зігрівати його в холодній Німеччині. Цю зелену шаль він носив з 1954 року: спочатку сам, а потім – його сини Хамід і Навид. Сьогодні шаль належить Лейлі, старшій онучці Носсрата Пезешкіана.

ЗАХІД

*Тільки той, хто в згоді зі світом,
може бути в згоді із самим собою.*

Фрідріх Шлегель

Смілива спроба

Одного разу цар вирішив випробувати всіх своїх придворних, щоб дізнатися, хто з них здатний зайняти в його царстві важливу державну посаду. Натопи сильних і мудрих чоловіків обступив його. «О, ви, піддані мої, – звернувся до них правитель, – у мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе його вирішити». Він підвів присутніх до замка, такого величезного, якого ще ніхто ніколи не бачив. «Це найбільший і найважчий замок у моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити його?» – спитав цар. Одні придворні лише негативно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, почали розглядати замок, проте незабаром зізналися, що не зможуть його відкрити. Якщо мудрі зазнали невдачі, то іншим придворним нічого не залишалось, як теж зізнатися, що це завдання їм не під силу, що воно надто важке для них.

Лише один візир підійшов до замка, став уважно його розглядати й обмацувати, потім спробував у різний спосіб зрушити його з місця, і нарешті одним ривком смикнув його. О диво, замок відкрився! Він був просто не повністю зафіксований. Треба було тільки наважитися зрозуміти, у чому справа, і сміливо діяти.

Тоді цар оголосив: «Ти отримаєш місце при дворі, тому що розраховуєш не лише на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили і не боїшся пробувати».

(З «Торговця й патуги»)

Вивчення медицини – новий транскультуральний досвід

*Благо так далеко від мене,
але якщо я серйозно прагну до нього,
воно виявиться поряд.*

Конфуцій

Коли Носсрат Пезешкіан приїхав у квітні 1954 року до Фрайбурга, він, який ніколи не знав війни та її наслідків, був настільки шокований руйнуваннями та горем людей, що він був готовий найближчим рейсом відлетіти назад до Ірану. Але йому пощастило, і незабаром він познайомився з членами місцевої громади бахаї. У них він почував себе добре і дізнався, що принцип бахаї «Єдність у різноманітті, земля є одна країна, а всі люди – це її громадяни», який він вивчав на заняттях бахаї для дітей, тут застосовувався на практиці.

24 квітня він вступив до Фрайбурзького університету імені Альберта-Людвіга на медичний факультет. У квітні 1955 року Носсрат Пезешкіан перевівся до університету імені Йоганна Гутенберга в Майнці. Тут він міг поряд із вивченням медичної техніки одночасно розширювати свій транскультуральний досвід. У студентському гуртожитку його кімната символізувала Організацію Об'єднаних Націй: він жив разом із трьома однокурсниками з Іспанії, Німеччини й Африки. Перше знайомство з діапазоном змін актуальних людських здібностей належить до цього періоду.

Носсрат Пезешкіан належав до однієї з перших студентських груп з Майнца і Фракфурта-на-Майні, яка 1955 року відвідала Східний Берлін і НДР.

Для молодого студента з Близького Сходу з великою цікавістю до західної літератури ця поїздка була не тільки новою транскультуральною зустріччю, але й приємною нагодою вигідно придбати книги з літератури і медицини.



Перші дні в Німеччині

Спілкуючись з іранцями, які приїжджали до Німеччини на лікування, Носсрат Пезешкіан набув значного досвіду для подальшого професійного розвитку та для позитивної психотерапії. Він ходив із ними до лікаря як перекладач. Невдовзі він зауважив, що розмови між медиком та хворим більше зачіпали фізичні параметри, тоді як пацієнти розповідали йому після відвідин лікаря про їхнє власне горе, яке стосувалося загалом площини емоційних стосунків. Тоді було закладено фундамент для позитивної психотерапії. У період навчання в Майнці він відкрив для себе Вісбаден. Життя у Вісбадені та навчання в Майнці приносило нові світовідчуття. Він не раз мріяв про те, щоб це місто стало колись його новою батьківщиною та вихідним пунктом його різноманітної міжнародної активності. Тоді відбулися зустрічі іранських студентів в «ПаркКафе» на Вільгельмштрассе, які стали складником його діяльності, адже під час цих зустрічей молодь не лише танцювала, заклад виконував також роль «біржі інформації».



Перший автомобіль

1959 року Носрат Пезешкіан змінив ще раз університет, він переїхав до Франкфурта-на-Майні, де закінчив здобуття медичної освіти, склавши державні спити в травні 1960 року.

Фірма з експорту / імпорту

*Багатство схильне до змін.
Хороші вчинки, однак, стали
і не втрачають своєї сили з часом.*

Східна мудрість

Носрат Пезешкіан – товариська людина. З самого початку навчання в нього з'явилося багато друзів, з деякими із них він підтримує стосунки й досі.

Один знайомий, у якого родич був власником фірми з виробництва догляду за волоссям, підказав, що можна експорту-

вати ці засоби та медикаменти до Ірану. Носсрат Пезешкіан заснував фірму з експорту/імпорту, яка постачала до Ірану насамперед медпрепарати, а імпортувала до Німеччини, зокрема, коштовні килими. Носсрат Пезешкіан став респектабельним бізнесменом. Як бізнесмен, він мав можливість знайомитися з людьми з галузі науки, мистецтва, політики та літератури. 1957 року він вирушив на автомобілі в захопливу поїздку через Туреччину до Персії, щоб попрактикуватися в клініках.

Його діяльність була досить різноманітною, але вона не ставала на заваді вивченню медицини, навпаки – завдяки новим досягненням у цій галузі він міг допомагати своїм землякам в Ірані. На початку 60-х років за його сприяння перші контактні лінзи з Німеччини були експортовані до Ірану. Двоюрідний брат-окуліст організував мережу магазинів в Ірані.

Заняття бізнесом рятувало Носсрата від односторонньої спрямованості. Він повинен був у цій професії багато опановувати самостійно, щоб згодом передати ці знання. Він практикував навчання в процесі роботи, що сьогодні є ключовим фактором у трудовому житті. Але насамперед він розширював своє транскультуральне розуміння людини, здобував уявлення про проведення міжнародних угод, брав участь в управлінні цікавої галузі імпортно-експортної фірми і мав змогу спостерігати за спілкуванням між друзями з бізнесу. Цей досвід та знання з повсякденного життя створювали підґрунтя для позитивної психотерапії з погляду транскультурального підходу.

Носрат Пезешкіан та його сім'я

*Ми так само вільні, як і готові
нести відповідальність за нас самих та за інших.
Носрат Пезешкіан «Позитивна психотерапія»*

Відповідальність

Уже під час навчання Носрат Пезешкіан планував забрати своїх братів і сестер для здобуття освіти в Німеччину. І коли він сам влаштувався в цій країні, тоді взяв на себе відповідальність за своїх молодших братів і сестер.

Спочатку приїхала його сестра Рецван, щоб стати медичною сестрою, пізніше – брат Хушанг, який став інженером. Сьогодні двоє його братів і сестер живуть зі своїми сім'ями в Німеччині: у Вісбадені – Рецван і її чоловік доктор медичних наук Дітер Шпенглер, у Майнці – Хушанг і його дружина Хекмат, у Дармштадті – брат Массуд і його дружина Еріка.

Носрат Пезешкіан завжди бере на себе обов'язок відповідати за своїх близьких. Про це свідчить його особисте життя, а також професійна діяльність, його надійність і виражене почуття відповідальності за долю та благополуччя всього людства.

*Легко керувати державою,
але не родиною.
Китайська мудрість*

Після закінчення навчання й складання державного іспиту Носрат Пезешкіан полетів 1961 року до Ірану, щоб попрацювати там деякий час у міській лікарні Тегерана й здобути новий практичний досвід роботи з пацієнтами. У цей же час він познайомився з Маніже, студенткою, що вивчала біологію на факультеті природознавства університету в Тегерані. Ця зустріч означила докорінний поворот у його житті. 27 грудня 1961 року молода пара одружилася в іранській столиці.

Невдовзі після цього, у січні 1962 року, подружжя приїхало у Франкфурт-на-Майні. Носрат Пезешкіан віддавав усі свої ніжні симпатії майбутній сім'ї. 30 грудня 1962 року народився син Хамід, а 27 лютого 1964 року – син Навид.



Сестра і брати

*Справжня винагорода
за хорошу працю
завжди закладена в ній самій.*

Носсрат Пезешкіан «Позитивна психотерапія»

Професійно обумовлені переїзди всередині Німеччини, перебування за кордоном, організація і проведення семінарів з підвищення кваліфікації дуже скоро стали для родини частиною їхнього повсякденного життя. Діти росли в атмосфері, коли їм дуже рано стало відомо, що проблеми людства стосуються нас усіх і що ми несемо глобальну відповідальність.

Щоб навчитися раціонально вирішувати конфлікти в сім'ї, Носсрат Пезешкіан, його дружина Маніже та сини з допомогою групи партнерів і сімейної групи за 20 років розробили спільну сімейну модель. Носсрат Пезешкіан сповнений гордості, коли він дістає сьогодні старі документи й показує протоколи цих засідань, які вели то батько, то мати, то один із синів. Те, що

батько залучив синів до спільного життя, позначилось на виборі дітьми професії:

Хамід Пезешкіан – лікар, спеціаліст із неврології, психіатрії та психотерапії. Сьогодні він виконавчий директор і доцент Академії психотерапії у Вісбадені.

Навід Пезешкіан – лікар, спеціаліст із психіатрії та психотерапії, фахівець у галузі дитячої й підліткової психіатрії та психотерапії. Він є доцентом Академії психотерапії у Вісбадені, веде власну практику. Для Носсрата Пезешкіана сини є його найкращими консультантами, думку яких він цінує. Обидва продовжують справу свого батька з тією ж наснагою, з якою працював і він.



Молода сім'я

1993 року Носсрат Пезешкіан відзначав свій 60-річний ювілей. Після цього було дано старт до подальшого розширення сім'ї. Молодший син Навід одружився того ж року на Шидаї, американці перського походження; 1994 року Хамід одружився на Барбарі, німкені. Потім з'явилися онуки: 1995 року – Лейла, донька Хаміда і Барбари, 1996 року – Тара, донька Навіда і Шидаї, 1997 року – Фарід, син Хаміда і Барбари, 1998 року – Саміра, друга донька Навіда і Шидаї.

Позитивна сімейна психотерапія

У вступі до теорії розробленої ним «Позитивної сімейної терапії» Носсрат Пезешкіан констатує: «Проблеми і нереалізовані наміри конкретизуються й вербалізуються. При цьому розучуються нові форми вирішення проблеми та безперервно апробуються в повсякденному житті родини». Оскільки соціалізація й виховання відбуваються саме в родині, то сімейні й батьківські групи є важливим практичним інструментом сімейної терапії, у форматі яких може насамперед відбуватися корекція виховання. Розучуються нові форми вирішення проблем і безперервно апробуються в повсякденному житті сім'ї. У процесі виникають такі запитання:

- Що є проблемою?
- Що ховається за проблемою?
- Які цілі та інтереси переслідуються при цьому?
- Які існують можливості вирішення проблеми?

Названі нижче правила гри полегшують роботу в групах:

- Зустрічі сім'ї в усталений час.
- Закріплення постійного місця роботи за столом.
- Жодних сторонніх перешкод від телефону, радіо або телевізора.
- Створення приємної атмосфери (частування).
- Список проблем.
- Визначення проблем для обговорення.
- Пропрацювання окремих пунктів.
- Збір усіх можливих способів вирішення проблеми.
- Спільне рішення про девіз тижня.

- Девіз записують, він актуальний для всіх учасників групи.
- Визначення завдань, а також обмін ролями.
- Планування майбутніх заходів, як-от: прогулянок, поїздок, свят, покупок.

Паралельно із роботою сімейної групи батьки проводять спільні сеанси щонайменше по 15–30 хвилин щодня, але декілька разів на тиждень. При цьому батько і мати повинні домовлятися про зміст виховної концепції: це важливо для дітей.



Носрат Пезешкян у колі своєї родини

Подружнє життя – це квітка

Часто на прийом до психотерапевта приходять втомлені від подружнього життя пара. Мабуть, у стосунки закралася монотонність, що притупляє гостроту сприйняття і новизну відчуття, убиває ніжність, зникають дружні розмови, виникають сексуальні проблеми. Нерідко в чоловіка та дружини така ситуація викликає відчай, пригніченість і розчарування.

Одна пацієнтка жалілася на одноманітність сімейного життя, на те, що дні проходять в мовчанні, що говорити немає про що і що вона сама страждає від своїх недоліків – нечутливості й невміння змінити рутинність буднів. Я запитав її, що вона почала б робити, якби в неї вдома росла красива кімнатна рослина, наприклад фуксія? Як би вона доглядала за нею?

Пацієнтка з подивом похитала головою, не розуміючи, як це питання стосується її подружнього життя. «Якби в мене була така квітка, то я б почала її регулярно поливати». Виявилось, що жінка – велика любителька кімнатних рослин. Трохи подумавши, вона продовжила: «Через пів року або рік я зміню горщик і землю. Час від часу буду додавати добрива. Я поставлю квітку на підвіконня, де їй буде достатньо сонячного світла».

Тут я перебив пацієнтку і запитав її: «А як Ви ставитесь до свого шлюбу?» Це питання вкрай схвилювало жінку. Я помітив, що вона глибоко відчула різницю між її любов'ю, увагою до кімнатних рослин і тією байдужістю та відсутністю любові до подружнього життя. Під враженням від цього вона відповіла: «Якщо б мій шлюб був квіткою, то вона б давно засохла. Якщо б ми з чоловіком щодня звертали більше уваги один на одного, хоча б обмінювались компліментами або кожен цінував те, що зробив для нього інший, це було б для нашого життя те саме, що і вода для рослин». Пацієнтка задумалась і деякий час нічого не говорила. «Відверто кажучи, я перестала стежити за своєю зовнішністю. Повинна визнати, що новий одяг, зачіска, косметика мене взагалі більше не цікавлять. Словом, у мене просто зникло бажання мати привабливий вигляд для власного чоловіка. До речі, про нього можна сказати те саме. Нові відчуття, інтерес один до одного стали б для нас тим, чим є добриво для квітки».

(З «Торговця й папуги»)

Персіянка

*Серце – це той товар,
який не продають і не купують,
його можна тільки подарувати.*

Гюстав Флобер

Персіянки як доньки, матері і дружини не суттєво відрізняються від більшості жінок у більшості інших країн. Маніже Пезешкіан характеризує персіянку так: «Перські жінки – зокрема після політичних змін 1979 року – сучасні і консервативні водночас. Вони сучасні, оскільки готові в багатьох випадках іти в ногу з часом, а консервативними вони є тому, що почуваються зобов'язаними старим традиціям, від яких не хочуть відмовлятися одразу».

Через церемоніальну ввічливість перські жінки нагадують своїми манерами поведінки скоріше індіанок чи японок, а зовнішній вигляд – темні очі, темне волосся та шкіра, кольору слонової кістки – робить їх схожими радше на італійок чи іспанок.

На Заході критикують підлегле суспільне становище персіянок; зміна влади в Ірані 1979 року привернула особливу увагу до Персії. Сьогодні ми знаємо, що далеко не кожна персіянка – це правовірна мусульманка і що в Ірані живуть також інші релігійні групи населення.

Вплив релігії та суспільної модернізації на жінок

Уже на початку ХХ століття в Ірані спостерігалось прагнення до впровадження реформ щодо суспільного становища жінок. 1936 року найсенсаційнішою подією стало прийняття прозахідно налаштованим шахом постанови, що забороняє жінкам носити чадру й вуаль. Тоді панівні кола вважали, що одним помахом пера вони зможуть викреслити багатовікову традицію. Але більшість населення була проти, мало хто був готовий до цього.

У середовищі бахаї, де діяв принцип рівних можливостей для жінок і чоловіків, царювали сучасні уявлення. Жінка в

спільноті бахаї почала виконувати свою нову роль як рівноправний партнер чоловіка. Поступово, перед тим, як упала вуаль, сформувався зовсім новий тип жінки – розумна, упевнена в собі як у суспільному, так і в трудовому житті. У прогресивних родинх використовували тепер призначені для дівчат шкільні заклади, щоб покращити становище жінки. Багато жінок отримували освіту як у країні, так і за кордоном. Те, що було важко уявити до 1930 року, тепер стало реальністю: жінки працювати шкільними вчителями і університетськими викладачами, лікарями, суддями, адвокатами, обіймали більш високі посади у державних закладах і в банківській справі. Це був початок. Утім, відсоток цих жінок залишався ще відносно малим. В останні десятиліття цей процес розвивається в зворотному напрямку.

Маніже і її родина

*Початок всесвіту – матір всіх речей.
Той, хто розуміє матір, розуміє також своїх дітей.
Розуміючи дітей і підтримуючи
контакт з матір'ю, можна
уникнути небезпеки до самої смерті.*

Лао-цзи

Маніже Пезешкіан народилася 1940 року другою дитиною в родині Егхрарі в Тегерані. Усього в сім'ї було троє дітей. Її бабусі й дідусі як по материнській, так і по батьківській лінії переселились на початку ХХ століття із уже згаданого міста Кашан у Тегеран, де створили свій бізнес і підприємства. У 20-х роках жителі Ірану повинні були пройти офіційну реєстрацію й отримати нові паспорти та свідоцтва про народження із зазначенням прізвища. Дідусі і бабусі, прадідусі і прабабусі Маніже шукали таке прізвище, якого б у Персії до цього ніхто не мав. Зрештою, обидві сім'ї, які ще не перебували в жодній спорідненості, обрали прізвище Егхрарі, що означає «визнання». Рахматолах, батько Маніже, 1910 року народження, виріс разом зі своїми 8 братами і сестрами в Кашані, де відвідував школу

«Єдність людства» («Dabestan Wahdate Baschar») – одну з перших побудованих в Ірані початкових шкіл бахаї. Його батько Есмаїл Егрхарі, 1881 року народження, був одним з засновників школи. Мати Рахматолаха Кхоршид («Сонце»), яка народилась в 1891 році, походила зі старої буржуазної сім'ї з Кашану. Вона була єдиною донькою серед семи братів. Аж до похилого віку ця сильна, смілива жінка була разом з чоловіком опорою родини, якій вони навіть у найскладніші часи дарували знову і знову надію та мужність. При цьому вона, далека від релігійних упереджень, була прихильницею своєї живої віри – релігії бахаї.

Тахере, мати Маніже Пезешкіан, народилась в 1915 році і була першою із наступних семи дітей у сім'ї Бахієх і Шабан Егрхарі. Бахієх, бабуся Маніже Пезешкіан, що народилась в 1899 році, вийшла заміж уже в 15 років і жила потім разом із великою родиною чоловіка. Вона померла 1968 року в Нью-Йорку. Її чоловік Шабан (дідусь Маніже Пезешкіан по материнській лінії) народився 1886 року. Він був дуже відомим бізнесменом. Разом зі своїм молодшим братом вони заснували в Тегерані різні фірми. Вони всі жили у величому будинку (Sahib Divan).

У цьому будинку, який став місцем зустрічі для багатьох, росла Тахере, мати Маніже Пезешкіан, разом зі своєю родиною: дядьками, тітками, двоюрідними та рідними братами та сестрами. Знамениті гості також із США та Європи зупинялися в цьому будинку і виступали тут при нагоді зі своїми промовами.

Сьогодні нащадки мешканців цього дому живуть на всіх п'яти континентах. 1955 року, після смерті чоловіка, мати Тахере емігрувала з частиною сім'ї до Бразилії.

Тахере, мати Маніже Пезешкіан, відвідувала американську школу для дівчаток у Тегерані, а потім гімназію і отримала в 17 років перський та американський атестати зрілості. Вона вивчала акушерство і вийшла заміж за Рахматолаха Егрхарі. У них було троє дітей: дочка Париваш, яка мешкає у США, Маніже, яка мешкає в Німеччині, і син Фарамарц, який проживає також у США.

Тахере та її чоловік Рахматоллах були молодими й вирішили познайомитися зі світом. Протягом 20 років вони

проводили свою відпустку, подорожуючи іншими країнами. Враження, які вони отримали під час зустрічей із особами різних віросповідань, звичаїв і умов життя, розширили їх уявлення про людей. Існує автобіографія Тахер, де вона описала всі свої життєві враження. 1979 року після відвідування сина Фарамарца в США батьки Маніже Пезешкіан вирішили переїхати туди. Батько Маніже Рахматоллах помер 1986 року в Чикаго, а її мати Тахері – 1998 року в Лос-Анджелесі.

Маніже: школа та навчання

*Якщо хтось хоче показати, що він уміє,
то йому треба дати таку можливість проявити себе.*

Носсрат Пезешкіан «Позитивна психотерапія»

Маніже відвідувала гімназію «Reza Shah Kabir» і вчилася грати на акордеоні. З цього приводу вона висловлюється так: «Я була мало терпляча і витримала лише кілька років занять гри на акордеоні. Хоча в мене і є акордеон, але я виймаю його лише раз у високосний рік і граю щось для себе». Маніже закінчила гімназію з відмінними оцінками з природничих дисциплін і була найкращою з-поміж випускниць. Потім вона вступила до Тегеранського університету на біологічний факультет, але завжди мріяла про професію, пов'язану з атомною фізикою. Маніже Пезешкіан додає: «На цьому етапі мого життя набуття знань було найголовнішим. До 1961 року, поки не з'явився Носсрат».

Дорога до Німеччини

*Та неповторна можливість, яку ти шукаєш,
є в тобі самому.*

*Вона – не у твоєму оточенні,
вона – не щасливий випадок,
вона – не будь-який інший шанс
або чиясь допомога.*

Вона лише в тобі.

Орисон Светт Марден

Літак, на якому прилетіла Маніже Пезешкіан, приземлився в лютому 1962 року у Франкфурті-на-Майні. Усе було нове і невідоме: країна, мова, культура, люди – увесь навколишній світ. Маніже говорить: «У 21 рік я була товариською, самостійною та творчо налаштованою. Усе ж таки перші кроки були дуже важкими. Я мала постійно зважати на нові труднощі. Але я могла також будувати власні плани для майбутнього нашої маленької родини і вскочити на швидкісний поїзд у нову фазу розвитку. Тим, що я вчилася розуміти цю фазу розвитку без шкоди і сприйняла це як ще один щабель у русі до моєї особистої зрілості, я зобов'язана не в останню чергу підтримці мого чоловіка».

Маніже Пезешкіан вдається поєднувати традиційне і сучасне зовсім на індивідуальний лад. Вона жінка ХХ століття, того століття, у якому жінки стали емансипованими та досягли рівноправ'я. Є очевидна свобода – навчання, індивідуальний стиль одягу, прагнення подорожувати тощо, але є також і внутрішня свобода. Це було її рішення стати матір'ю: «Той час, коли я, як молода мати, була зайнята моїми дітьми, згадую як один з найпрекрасніших відрізків мого життя». Маніже Пезешкіан внутрішньо вільна і незалежна відносно свого чоловіка Носсрата. Вона рівноправний партнер у шлюбі, яка ставиться до чоловіка з гумором і повагою.



Маніже й Носсрат Пезешкіани, 1962 рік

Маніже Пезешкіан брала завжди активну участь у професійному розвитку чоловіка і частково впливала на цей розвиток. Вона розповідає: «Я не хотіла "виблискувати відсутністю" поряд з моїм постійно зайнятим чоловіком. Я завжди була мотивованою, гнучкою та мобільною. Я брала дітей і вирушала разом з чоловіком у дорогу, як, наприклад, 1964 року до Бонна щотижня з Хамідом і Навидом у візку. Під час цих поїздок я познайомилася з багатьма західнонімецькими містами».

Розподіл обов'язків

«Я більше цього не витримаю. Мої обов'язки – це гори, які я не зможу зрушити з місця. Рано-вранці я повинна будити тебе, прибрати в будинку, почистити килими, дивитися за дітьми, сходити на базар на закупи, приготувати ввечері твій улюблений плов і, нарешті, бути люб'язною з тобою вночі», – говорила дружина своєму чоловіку. Доїдаючи курячу ніжку, він відповідав їй: «Ну і що тут особливого? Усі жінки роблять те саме, що і ти. Тобі немає на що скаржитися. Поки я працюю, ти просто сидиш удома». «Ах, –

продовжувала голосити дружина, – якщо б ти мені допомагав хоч трішки». Одного разу в нападі великодушності чоловік нарешті погодився й запропонував таке: у той час як дружина мала відповідати за все те, що відбувалося в домі, він брав на себе обов'язок вирішувати всі проблеми поза домом.

Цей поділ обов'язків дозволив подружжю залишатися тривалий час задоволеними одне одним. Якось після покупок чоловік сидів з друзями в кафе і куриє кальян. Раптом увірвався сусід і закричав схвильовано: «Біжи скоріше – твій дім горить!» Чоловік продовжував із насолодою курити кальян і байдуже відповів: «Коли твоя ласка, скажи про це моїй дружині, бо, зрештою, вона відповідає за все, що відбувається в домі. Я ж несу відповідальність за його межами».

(З «Позитивної психотерапії»)



Маніже й Носсрат Пезешкіани, 1986 рік

Професійна діяльність

*Доброта в словах призводить до довіри,
доброта в думках – до глибини,
доброта подарунків – до кохання.*

Носсрат Пезешкіан «Позитивна психотерапія»

Коли діти пішли до дитячого садка, Маніже Пезешкіан у Франкфуртській університетській клініці закінчила своє навчання на асистента з проведення електроенцефалограм. Потім вона працювала протягом довгих років разом з чоловіком. У цей же час відвідувала курси іноземних мов і перекладів. Але її власна професійна мета була інша – педагогіка й сімейна психотерапія. Незадовго до 40-річчя вона досягла цієї мети. З тих пір вона працювала самостійно як сімейний психотерапевт.

Третя дитина – Міжнародний центр позитивної психотерапії

Маніже Пезешкіан супроводжувала свого чоловіка під час його численних поїздок, які він здійснював заради своїх транскультуральних наукових досліджень. Так вона сприяла створенню низки Центрів позитивної психотерапії. Її називають «Матір'ю позитивної психотерапії».

Якщо б усі опубліковані книги Носсрата Пезешкіана могли б говорити, то вони розказали б не в останню чергу історії про успішну колективну роботу подружжя. Спільно вони збирали притчі та вислови і записували ті спогади про історії, які їм розповідали ще в дитинстві.

Коли книги Носсрата Пезешкіана почали перекладати іншими мовами, їх співпраця стала ще інтенсивнішою.

Маніже розповідає: «1980 року я поїхала до Чикаго, щоб знайти інститут англійських перекладів. Наприкінці поїздки в мене був протокол моїх переговорів з різними перекладачами і список більше тридцяти інститутів. Минали місяці – тоді у нас не було ще ніякого факсу і ніякої електронної пошти – поки ми не знайшли відповідного перекладача. Щоб згодом знайти ще

американське видавництво, ми поїхали разом до Нью-Йорка. Ми тоді познайомилися не тільки з видавничими фірмами в цьому місті, ми пройшли Манхеттен кілька разів уздовж і впоперек. Написати книгу важко, але ще важче організувати її переклад і знайти потрібне видавництво». Сьогодні Маніже Пезешкіан робить закордоном численні доповіді, проводить семінари та показує діапозитиви про важливі аспекти позитивної психотерапії, сімейної й транскультурної психотерапії.

Особлива зустріч

*Якщо одного разу приходить посланець смерті,
щоб забрати тебе,
часу для переговорів не залишається.*

Східна мудрість

Тема, яка хвилює Маніже Пезешкіан уже тривалий час, – це тема життя та смерті. Вона розповідає про власні важливі переживання, коли змогла уникнути зустрічі з ангелом смерті. «Перший випадок. У 15 років я ще ученицею отримала нагороду – тиждень у таборі на Каспійському морі. Коли я вдома із захватом розповідала про суть справи, зрозуміла, що мої батьки були проти цієї поїздки. Потрібно було багато часу, поки я змогла їх обох переконати дозволити мені поїхати. Отже, я їхала разом з іншими ученицями в одному з восьми автобусів на північ. Несподівано ми почули гучний удар зіткнення, і автобус скотився, як м'яч, у річку. Це була моя перша зустріч із ангелом смерті.

Другий випадок. Мені було 23 роки, і народилася наша друга дитина Навид. Тривалі болі в руці та спині були початком ходіння по лікарях та клініках, що тривало весь 1964 рік. Зрештою я потрапила до університетської лікарні Франкфурта з підозрою на пухлину (Lymphogranulomatose). Лікування тривало довго, я була рада уникнути зустрічі з ангелом смерті вдруге.

Третій випадок. У листопаді 1992 року ми зареєструвалися для проведення Світового конгресу і зробили всі необхідні

приготування. Раптом ангел смерті знову нагадав про себе. Діагноз підтвердився, але після операції янгол смерті отримав відмову втретє».

Маніже Пезешкіан підбиває підсумок свого колишнього життя:

«Завдяки такому життєвому досвіду я стала набагато терплячішою і покірливішою. Я розглядаю роки, які мені ще залишилися для життя, як премію. Я ціную життя, нескінченність і таємницю Бога та сподіваюсь, що зустріну неминучий кінець життя гідно».

Ворона та павич

У парку палацу на гілку апельсинового дерева сіла чорна ворона. По доглянутому газону гордо ходив павич. Ворона прокаркала: «Хто міг дозволити такому безглуздому птаху з'являтися в нашому парку? З якою зарозумілістю він виступає, ніби це султан власною персоною. Тільки-но подивіться, які в нього потворні ноги. А його пір'я – що за огидний синій колір. Я такої ніколи не носила б. Свій хвіст він тягне за собою, наче лисиця». Ворона замовкла, вичікуючи. Павич мовчав якийсь час, а потім відповів, сумно посміхаючись: «Думаю, що в твоїх словах немає правди. Те погане, що ти про мене говориш, пояснюється непорозумінням. Ти кажеш, що я гордий, бо ходжу з високо піднятою головою, так що пір'я у мене на плечах піднімається дибки, а подвійне підборіддя псує мені шию. Насправді ж я – все, що завгодно, але тільки не гордий. Я чудово знаю все, що в мені відразливе, знаю, що мої ноги шкірясті і в зморшках. Саме це найбільше й засмучує мене, тому я й піднімаю так високо голову, щоб не бачити своїх бридких ніг. Ти бачиш лише те, що в мене негарне, і заплющуєш очі на мої переваги і мою красу. Хіба тобі це не спало на думку? Те, що ти називаєш потворним, якраз найбільше людям подобається в мені».

(З «Позитивної психотерапії»)

Вивчення медицини

Починати завжди легко, а ось на останні щаблі підніматися найважче, і мало коли хтось їх долає.

*Йоганн Вольфганг фон Гете
«Літа науки Вільгельма Майстера»*

Коли Носсрат Пезешкіан приїхав у Німеччину, він думав, що вивчення медицини триватиме близько п'яти років, а потім він повернеться до Ірану. Однак потім йому здалося розумнішим продовжити навчання на лікаря-фахівця. Із цим були пов'язані неодноразові переїзди молодої родини. Маніже Пезешкіан каже: «Ми є експертами не лише в галузі психотерапії, але ми ще й великі фахівці з переїздів. Загалом ми об'їздили близько шістдесят країн та регіонів світу».

Спочатку Носсрат Пезешкіан працював ординатором у одному закладі страхового товариства землі. Потім він був молодшим ординатором у терапевтичному та хірургічному відділеннях лікарні. У 1965–66 роках Носсрат Пезешкіан вирушив до Ірану з науково-дослідною метою, де він працював асистентом у психіатричній клініці. До 1967 року він був молодшим ординатором спочатку в психіатричному відділенні для чоловіків, а потім у відділенні інтенсивної терапії університетської неврологічної клініки у Франкфурті-на-Майні. 1967 року він навчався на курсах підвищення кваліфікації в галузі бальнеології та лікувальної терапії клімату, а також фізіотерапії на медичному факультеті університету імені Юстуса Лібіха в Гіссені. Він працював другим ординатором у жіночому відділенні нейрохірургічної клініки при університеті у Франкфурті-на-Майні та закінчив свою подальшу освіту в професора, доктора медичних наук Дж. Бохніка, директора психіатричних та неврологічних клінік університету у Франкфурті-на-Майні. 1968 року Носсрат Пезешкіан поїхав навчатися до Берліна в університет імені Гумбольдта (медичний факультет неврологічної клініки Шаріте).



Навчання на лікаря-спеціаліста

Одного разу: іноземний працівник з освітою

Чесність у неправильній формі є грубістю.

Китайська приказка

Подальше навчання на лікаря-невропатолога та психіатра частково виявилось досить складною справою – Носсрат Пезешкіан чітко пам'ятає це.

Головний лікар неврологічного та психіатричного відділення зустрів майбутнього ординатора прохолодно та офіційно. Носсрат Пезешкіан передбачав, що все буде не так просто.

Досі робота молодшого ординатора приносила йому задоволення, але робота в цій лікарні стала небезпечним навантаженням для його здоров'я, незважаючи на дріб'язковість завдань. Щоранку лунало як вітання: «Кров'яний тиск виміряно?» Часто головний лікар запитував: «Для чого нам у Німеччині потрібні іноземні працівники з освітою?» У 50-ті та

60-ті роки було дозволено у Федеративній республіці Німеччини наймати іноземців на роботу.

Носсрат Пезешкіан не знав на початку, як довго він зможе це витримати. Тепер усі види його повсякденної медичної діяльності мав перевіряти головний лікар. Протилежністю був завідувач відділення, який оцінив здібності Носсрата Пезешкіана і доручав йому важливі неврологічні дослідження.

1968 року Носсрат Пезешкіан склав іспит на лікаря-спеціаліста з нервових та психічних захворювань. Наступного року він став постійним членом Німецького товариства невропатологів і лікарем-фахівцем із психіатричної медицини, 1999 року – лікарем-спеціалістом з психіатрії та психотерапії.

Дисертація

Від 1968 року Носсрат Пезешкіан є доктором гуманітарної медицини. В університетській клініці у Франкфурті-на-Майні він проводив дослідження на тему «Механізм дії 5-Carbamyl-5H-Dibenzo (b.f.) Azepin (Tegretal). Нейрофізіологічні експериментальні дослідження на котках». Його науковими керівниками були італієць і німець, який називав їх роботу «німецько-персько-італійською дисертацією».

*Усе мистецтво лікування марне,
якщо хворий не є співником лікаря.*

Парацельс

Відповідна молитва

Абдул-Баха, син Баха-Улли, засновника бахаїзму, подорожував країною, і одного разу його запросили на обід. Господиня щосили намагалася показати своє кулінарне мистецтво. Але, щоразу подаючи страви на стіл, вона просила вибачити її за те, що їжа пригоріла, тому що під час приготування вона читала молитви з надією, що завдяки цьому їжа стане смачнішою. З привітною усмішкою Абдул-Баха відповів: «Це добре, що ти молишся. Але наступного разу візьми із собою на кухню кулінарну книгу».

(З «Торговця й папуги»)

Подальше навчання на психотерапевта

*Зрозуміти глибину світобудови
означає зрозуміти її протиріччя.*

Фрідріх Ніцше

Його сім'я, а також його власний життєвий досвід і надбання різносторонніх знань – від літературознавства й культури до гуманітарної медицини – допомогли створити лікарю-початківцю концепцію комплексної медицини. Уже в Персії, а пізніше впродовж усього періоду навчання в Німеччині Пезешкіан читав не лише спеціальну літературу з медицини та галузеві журнали, але й книжки з філософії, соціології, психології й психотерапії.

Інтерес пізнання, який походив із транскультуральної ситуації між Сходом та Заходом, посилювався в Носсрата Пезешкіана, коли він допомагав родичам і друзям, які шукали медичної допомоги в Європі: «Тоді мене як перекладача між двома світами особливо вразило, як мало збігалися пацієнтські описи свого захворювання з діагнозом і подальшою терапією, яку їм призначав лікар. Я постійно запитував себе, чому медики лікують лише тіло, якщо скоріше за все душа і психіка були причинами хвороби?» Подібні думки в нього з'являлися, коли він помічав розбіжність між судженнями колег під час лікування серцево-судинних захворювань. Носсрат Пезешкіан мав визнати, що в лікуванні пацієнта провідну роль відіграла спеціальність лікаря, а не фізичний і психічний стан хворого. Завдяки цьому досвіду він звернув свою увагу на значення психосоціальних норм у процесі соціалізації та виникнення міжособистісних і внутрішніх психічних конфліктів. Перебуваючи під впливом цих висновків, Носсрат Пезешкіан уже під час навчання на лікаря-спеціаліста вибрав для себе напрямок психотерапевтичної медицини.

Зустрічі

*Ніщо так безповоротно не губиться,
як можливість,
що надається щодня.*

Марі фон Ебнер-Ешенбах

У 1963–1964 роках Носсрат Пезешкіан почав навчання з поглиблення своїх психотерапевтичних знань в Боні у професора, доктора медичних наук К. Ферверса. 1965 року уперше, а 1968 року вдруге він відвідав США, щоб пройти стажування в американських колег. Під час перебування в Нью-Йорку в лікарні «Pilgrim» (департамент психогієни штату Нью-Йорк) він брав участь у групових терапевтичних сеансах, а також у зустрічах «анонімних алкоголіків». 1969 року він зміг отримати місце для подальшого стажування в державній лікарні Південної Флориди, де працював разом із директором доктором медичних наук Ріхардом Х. Парксом. У США Носсрат уперше познайомився з професором, доктором медичних наук Вольпе, з яким пізніше зустрівся знову в Бразилії та 1994 року на Всесвітньому конгресі психотерапевтів у Гамбурзі.

1968 року Носсрат Пезешкіан продовжив своє навчання в клініці Отто Бухінгера в Юберлінгені на Боденському озері, де практикував лікування голодом та інші фізіологічні методи. До цього часу належить його перша професійна публікація – книга «Голодування з погляду психотерапії та психогієни». Подальше навчання в професора, доктора медичних наук Х. Бохніка, директора психіатричної та неврологічної клініки університету у Франкфурті-на-Майні, його поїздка 1968 року до Берліна в університет імені Гумбольдта (медичний факультет неврологічної клініки Шаріте), де він познайомився із професором, доктором медичних наук К. Леонхардом, були важливими кроками на шляху його становлення як психотерапевта.

Тривале перебування в Австрії сприяло зустрічі з університетським професором, доктором наук Віктором Е. Франклом, головою правління Віденської неврологічної полі-

клініки. Віктор Франкл був знайомий із Зигмундом Фройдом та Альфредом Адлером і став відомим завдяки своїй логотерапії. У Відні Носсрат Пезешкіан познайомився також з професором, доктором медичних наук Я. Л. Морено і його дружиною Зеркою Морено – найголовнішими прихильниками психодрами. У цей же час він брав активну участь у численних конгресах і працював на запрошення лікарем в університеті Майнца, у психотерапевтичній клініці та поліклініці, де в директора цієї установи професора, доктора медичних наук Д. Лангена він пройшов навчання з аутогенного тренування та гіпнозу.



Носсрат Пезешкіан, Беттегей і Бенедетті. Усесвітній конгрес із позитивної психотерапії у Вісбадені, 2000 рік

У Базелі Носсрат Пезешкіан закінчив своє навчання у швейцарського учня та колеги Зигмунда Фрейда професора, доктора медичних наук Генріха Менга. У цей час там само він познайомився з професорами, докторами медичних наук Беттегеєм і Бенедетті, які завжди брали жваву участь у пізнішому розвитку Носсрата Пезешкіана.

У Західному Берліні Носсрат Пезешкіан відвідав глибоко ним шанованого професора, доктора медичних наук Дж. Х. Шульца, засновника аутогенного тренінгу. Зустріч була особливо важливою для Носсрата Пезешкіана, оскільки він міг отримувати приватні уроки в професора Шульца саме з аутогенного тренінгу.

Кожен новий період життя, кожен переїзд, кожна важлива подія означали для Носсрата Пезешкіана нові знайомства, без яких він не міг би обійтися. Він зараховує до тих найважливіших людей, яких зустрів на своєму шляху, також доктора Томаса Джунгблота та його сім'ю, професора, доктора медичних наук Г. Райндорфа й Віллі Келера, уже померлого викладача.

***Більшість людей, як і рослини,
мають приховані властивості.
Тільки випадок допомагає виявити їх.***

*Носсрат Пезешкіан
«Позитивна психотерапія»*

П'ятдесят років ввічливості

Одна літня подружня пара після довгих років спільного життя святкувала золоте весілля. За сніданком дружина подумала: «Ось уже п'ятдесят років, як я намагаюся догодити своєму чоловікові. Я завжди віддавала йому верхню частину булочки з хрусткою скоринкою. А сьогодні я хочу, щоб цей делікатес дістався мені». Вона намазала собі маслом верхню половину булочки, а іншу віддала чоловікові. Усупереч її очікуванню він дуже зрадів, поцілував їй руку і сказав: «Моя любя, ти принесла мені сьогодні найбільшу радість. Ось уже понад п'ятдесят років я не їв нижню половину булочки, яку я дуже люблю. Я завжди думав, що вона має діставатися тобі, бо ти її так любиш».

(З «Торговця й папуги»)

*Мистецтво лікаря означає
вміти цілеспрямовано керувати
цілющими силами природи
і поєднувати їх з останніми
науковими дослідженнями.*

Ламперт

Психотерапевтична практика та денний стаціонар

Було літо 1967 року. Родина Пезешкіанів жила в Ной-Ізенбурзі. Обладнання для кабінету закуплено та складено в кімнаті. Написано прощальні листи друзям та колегам.

Було заплановано відкриття медичної практики лікаря-спеціаліста. Роки навчання та мандрівок були позаду. Єдиною проблемою був вибір країни. Іранський уряд наполегливо намагався повернути назад до Ірану лікарів, зокрема Носсрата Пезешкіана, щоб вони працювали в університетах. У Флориді лежав наготові трудовий договір Носсрата Пезешкіана, однак після тривалих вагань він отримав дозвіл відкрити медичну практику в Німеччині.

Тепер ця країна стала на тривалий час «штаб-квартирою» родини Пезешкіана, а Вісбаден – новою батьківщиною. Ухвалити рішення було нескладно, тому що Німеччина вже давно була другою вітчизною. Коли Носсрат Пезешкіан відкрив 5 травня 1969 року у Вісбадені на Таунусштрассе, 14 свій лікарський кабінет, його очікувало широке та вимогливе поле діяльності. Головними напрямками його роботи були сімейна психотерапія, психосоматична медицина й транскультуральна психотерапія. Восьми годин робочого дня не вистачало. Часто було нелегко надати пацієнту допомогу та висловити розуміння його потреб. Він навчався під час практичної роботи. Спочатку він брав навіть деяких пацієнтів, які страждають на суїцид, до себе додому.

Можна виділити такі сходинки його діяльності як практичного психотерапевта у Вісбадені:

1968–1999 рр. – психотерапевтична практика;

1974–1999 рр. – психотерапевтичний денний стаціонар;

1981–1999 рр. – приватна практика;

Від 1999 рр. – Вісбаденська академія психотерапії.

Ще під час навчання на психотерапевта він мало був зацікавлений у теоретичному диференціюванні та полеміці й більше уваги приділяв практично орієнтованим принципам роботи. Носсрат Пезешкіан відразу сконцентрував свою діяльність на салютогенетичному потенціалі пацієнтів, яких він називав «гостями». Позитивна психотерапія означає виявлення здібностей цих « гостей », надихання їх і « відкриття воріт до світліших фантазій про їхнє майбутнє життя ». Він працював, використовуючи психодинамічний (глибинно-психологічний) метод психотерапії, і надавав великого значення лікарсько-етичним нормам під час роботи з клієнтом.

Одного разу: ввічливий пацієнт

Поняття « актуальні здібності » і їх закріплення в часто неусвідомлених « концепціях » як тема науково-дослідницької роботи проходить червоною ниткою через усі книги Пезешкіана. Часто наші концепції та актуальні здібності, які є результатом системи нашого виховання і які вважаємо цілком правильними та етично обов'язковими, ми застосовуємо ненавмисно та неусвідомлено до інших людей та форм їх поведінки, що іноді призводить до непорозумінь і конфліктів.

У такому разі « ввічливість » – це домінуюча актуальна здібність. Рано-вранці дзвонить телефон. Це говорить пан А., який напередодні увечері був у групі. Пан А. живе у Франкфурті, і на питання, звідки він телефонує, відповідає: « З Вісбадена, я перебуваю у Вашому офісі ». Носсрат Пезешкіан говорить йому здивовано: « Вам пощастило, що моя секретарка так рано прийшла на роботу ». « А її ще немає », – відповідає пан А. « А як же Ви зайшли туди? » – питає Носсрат Пезешкіан. « А я спав сьогодні вночі тут, у Вашому офісі, – відповів той, – учора ввечері після групи я пішов у туалет, а коли вийшов, світло було всюди вимкнене і двері замкнені ». На запитання Носсрата Пезешкіана « Чому ж Ви не зателефонували нам? » ввічливий пацієнт мовив: « Ви заслужили свій відпочинок з родиною в кінці робочого дня, і я не хотів вам заважати! » Натомість Носсрат Пезешкіан

розповів панові А. таку притчу: «Мулла вибігає зі свого будинку, що палає, перш ніж руйнується дах. Сусіди радіють, що він залишився живим. Вони привітали його і спитали: "Чому ти не допоміг своїй дружині і не врятував її?" Мулла відповідав їм сумно, зі сльозами на очах: "Я мав би розбудити її, щоб покинути будинок разом, але вона спала, як ангел. Як я міг зашкодити її спокою?"».

Ставлення до гумору

*Уява втішає людей, коли вони знають,
ким вони не можуть бути,
а гумор втішає їх тоді, коли вони знають,
ким вони справді є.*

Альбер Камю

Носсрат Пезешкіан зрозумів рано, як сміх і гумор можна застосовувати в медицині як лікувальні засоби і який вплив вони можуть здійснювати на хвороби та наше здоров'я.

Його принцип: ніхто з його пацієнтів не повинен покидати кабінет, перш ніж він не розсміється щонайменше тричі. Гумор і здібність сміятися та радіти веселим речам є дуже важливими й лікувальними якостями людей. Здатність розуміти гумор є показовою для діагностування.

*Смійся над світом –
і він відповість тобі сміхом!*

Східна приказка

Гумор у психотерапії означає, що психотерапевт і пацієнт солідарні, якщо разом сміються, і вони разом знаходять вихід із безвихідної ситуації. Ще під час своїх транскультуральних досліджень Носсрат Пезешкіан помітив, як у деяких культурах гумор, жарт і гра слів використовуються для надання цінної допомоги під час відновлення фізичного й емоційного здоров'я людини. Здібність сміятися є основною умовою людського існування, але її необхідно тренувати протягом усього життя. Мудрість Носсрата Пезешкіана втілилася в таку сентенцію:

«Гумор – це сіль життя. Те, що добре посолене, зберігається свіжим довше».

Історії, притчі та міфи

«У своїй лікарській діяльності, на семінарах і лекціях я не раз переконувався в тому, що саме східні притчі та міфи особливо подобаються слухачам та пацієнтам. Для мене вони є засобами образного мислення, що полегшують розуміння та посилюють емоційний вплив. Вони виконують у такий спосіб свою головну дидактичну роль. Багатьом буває важко сприймати психотерапевтичні теорії та поняття. І оскільки психотерапія стосується не лише фахівців, а є ніби містком до пацієнта, неспеціаліста, то загальнодоступність, зрозумілість набуває особливого значення. Таким засобом, що полегшує розуміння, є конкретний приклад, сюжет із міфології, образне вираження; вони є провідниками до внутрішнього світу переживань людини, для її взаємин з іншими людьми, для її ролі у суспільному житті, до її конфліктів; вони допомагають знаходити правильні рішення. Незалежно від безпосереднього життєвого досвіду пацієнта, від його опору в тих випадках, коли лікар виявляє його слабкі сторони, цілеспрямовано наведений міфологічний приклад допомагає по-іншому поставитися до власних конфліктів, подивитися на них збоку. Людина мислить не лише за допомогою абстрактних і теоретичних понять. Розуміння власних проблем полегшується, коли в ньому бере участь наочне, образне мислення й емоційно забарвлена фантазія. Це навело мене на думку використовувати образне мислення у вигляді сюжетів з міфології, байок як засіб взаєморозуміння в психотерапевтичному процесі.

Інше завдання моєї книги полягає в тому, щоб поєднати мудрість та інтуїтивний характер мислення Сходу з новими досягненнями психотерапевтичної думки Заходу. Не лише принципи великих релігій, а й мудрість східних і західних мислителів і вчених розглядають у світлі сучасної психотерапії.

(Із «Психотерапії повсякденного життя»)

Народження нового психотерапевтичного методу

*Щоб дістатися до джерела,
треба плисти проти течії.*

*Носсрат Пезешкіан
«Позитивна психотерапія»*

Носсрат Пезешкіан – засновник позитивної психотерапії, комплексного й транскультурального підходу в цій галузі. В останній третині ХХ сторіччя, яке, крім усього іншого, можна назвати ерою психотерапії, він створив єдину систему теорії та практики. На основі знань столітньої історії психотерапії він поновлює стару концепцію психотерапевтичного наукового дослідження і функціонування – надавати одночасно конкретну, практичну життєву допомогу.

Його позитивна психотерапія – це сучасний метод комплексного лікування та впливу на людину, який постійно розвивається. Основою цього методу є позитивний образ особи, який створює фундамент для дружнього спілкування всупереч усім культурним розбіжностям між людьми. Позитивна психотерапія – це психотерапія, покликана служити. Вона ґрунтується на 3 принципах: позитивний підхід (позитивний образ людини) з урахуванням транскультурального аспекту; змістовний підхід (динаміка конфлікту і зміст конфлікту); п'ятикрокова модель у рамках терапії й самопомоги (мета-теорія).

«Терапія міфами»

Працюючи ординатором в університетській клініці Франкфурту в середині 60-х років, Носсрат Пезешкіан рекомендував деяким психіатричним пацієнтам, які були дуже неспокійними вночі, приймати теплу ванну. Він використовував те розслаблення, яке відчували пацієнти, і розповідав їм східні притчі, що пасували до їхньої життєвої ситуації, і час від часу наспівував східні мелодії. Він був вражений тим, як ця комбі-

нація діяла: пацієнти ставали більш доступними, і їм потрібно було давати менше медикаментів. Відтепер притчі та мудрості систематично залучалися до терапії. Ще відомий хірург Зауербрух установив: «Якщо лікар розповідає своєму пацієнту цікаві історії, то пацієнту необхідно вдвоє менше наркотичних засобів».

Усе частіше Носсрат Пезешкіан використовував східні притчі, оповіді та міфи у своїй психотерапевтичній роботі. Він називав цей етап зародження позитивної психотерапії «терапією міфами».

Завдяки письмовим джерелам та усним переказам міфи та оповіді древньої Персії продовжують жити аж до наших днів. Їх значення для перського суспільства сьогодні пояснюють тим, що майже всім іранцям, незалежно від того, уміють вони читати чи ні, добре відомі ці численні оповіді. Почути історію і розповісти її далі є природним складником перського буденного життя. Носсрат Пезешкіан пов'язав ці традиції з досягненнями психотерапії ХХ століття. Навчаючись на лікаря-фахівця із неврології і психіатрії, він розробив початкові засади позитивної психотерапії. 1968 року він записав усі свої роздуми з приводу «терапії міфами» і виступив невдовзі з доповіддю перед психотерапевтами й психіатрами у Форт-Лодердейлі (штат Флорида).

Його ідеї були прийняті привітно, а сам Носсрат Пезешкіан відчув натхнення на продовження цієї роботи в Німеччині.

Диференційний аналіз

Від «терапії міфами» шлях до позитивної психотерапії пролягав через диференційний аналіз. Носсрат Пезешкіан пише в «Психотерапії повсякденного життя»: «Суттєвою мотивацією для моєї роботи є, мабуть, те, що я сам певною мірою перебуваю в транскультуральній ситуації. Я перс за національністю і живу в Європі від 1954 року. Вірогідно, ця обставина зіграла свою роль, я звернув свою увагу на те значення психосоціальних норм, яке вони набувають в умовах соціалізації та під час виникнення міжособистісних і внутрішніх душевних конфліктів. Характерно, що як у пацієнтів зі Сходу, так і в

європейських та американських я спостерігав, що за певними симптомами ховаються, як правило, постійно повторювані конфлікти, виникнення яких пов'язане з нормами поведінки. Я спробував систематизувати такі норми поведінки, дати визначення цим взаємопов'язаним поняттям, на підставі чого укласти список, за допомогою якого можна було б описати центральні сфери конфліктів. Ці норми поведінки я назвав "актуальні здібності". Таке поняття я ввів з тієї причини, що воно охоплює норми, що мають місце в наших повсякденних людських взаєминах, тому мають насущне значення. Диференційний аналіз виходить при цьому з актуальних здібностей як найбільш дієвих, активних потенціалів розвитку й конфліктів. Ми не оперуємо при цьому якимись таємничими спеціальними термінами, а говоримо про норми та способи поведінки, з якими людина має справу на кожному кроці в повсякденному житті. Якщо ми дратуємося, сердимось, гніваємося через вчинки інших, з обуренням ідемо, уникаючи подальшого спілкування, відчуваємося обділеними чи вибухаємо – що криється за всім цим? Я вперто розмірковував над цим питанням і намагався узагальнити ті характерні умови, той зміст конфліктів, які ховаються за скаргами і конфліктами пацієнтів і клієнтів. Систематизація актуальних здібностей продовжувалась протягом восьми років...

Для того, щоб можна було наочно уявити ці соціальні норми та критично оцінити наше ставлення до них, я спробував упорядкувати основні, постійні норми поведінки, на основі яких виникає більшість конфліктів. Цей список ми назвали "диференційно-аналітичний опитувальник" (ДАО). Якщо виникають проблеми або конфлікти, їх можна проаналізувати за допомогою нього. Отже, ми більше не говоримо, що мій партнер нелюд, що я не можу його більше терпіти, що він постійно дратує мене, доведе мене до могили, а намагаємося зрозуміти, який конкретний зміст ховається за ознаками нашої проблеми. Так, вислів "Мій чоловік – нелюд" може перетворитися на твердження "Сьогодні мій чоловік був нечемний зі мною і несправедливий до мене. Він змусив мене довго чекати і навіть не вибачився за це"».

Диференційний аналіз відкриває нові можливості для проведення психодинамічного аналізу змісту конфлікту. У той час як у традиційній психотерапії в центрі уваги перебувають формальні психодинамічні причини дії, то ДАО рішуче звертає свій погляд на зміст. Поряд з питанням психодинаміки "як?", предметом обговорення стає зміст "що?" внутрішніх відносин і стосунків між людьми.

**Читачу для перевірки себе і свого партнера.
Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО)**

Актуальні здібності	Пацієнт	Партнер	Спонтанний вислів
Пунктуальність			
Охайність			
Акуратність			
Слухняність			
Ввічливість			
Чесність / щирість			
Вірність			
Справедливість			
Старанність / досягнення			
Ощадливість			
Надійність / точність			
Любов			
Терпіння			
Час			
Довіра / надія			
Контакт			
Секс / сексуальність			
Віра / релігія			

Позитивна психотерапія

Носсрат Пезешкіан зауважує стосовного свого методу: «Важливим поштовхом для занять позитивною психотерапією стало, можливо, те, що я сам перебуваю в транскультуральній ситуації. Я помітив, що лікарі Сходу отримували свої гонорари доти, доки їхній "пацієнт" був здоровий. За цієї древньої системи оплати лікар від початку ніс відповідальність не за хворобу, а за збереження здоров'я. Ці спостереження спонукали мене до створення такої концепції, згідно з якою в центрі уваги перебувало не захворювання, а здоров'я. "Позитивний" (лат. "positum") означає для мене "те, що має місце, реально існує". Фактичними і заданими є не лише конфлікти і розлади, але і здібності, закладені в людині. Ми намагалися експериментальним шляхом виявити за проявами хвороби пацієнта спочатку "позитивні" аспекти (прогрес) і тільки потім перейти до конфліктів (регрес)».

Метою позитивної психотерапії є встановлення загального діагнозу для пацієнта. Це означає діагноз, що виявляє як симптом і його причину, так і опосередковані причини, які є результатом життєвих ситуацій, навколишнього середовища, родини, субкультури й культури. Ця модель повинна, крім того, виявляти здорові потенціали пацієнта, які активізують ресурси для одужання або сприяють прояву енергії та здібностей для вироблення поведінкового ставлення до хвороби і зміненої життєвої ситуації.

Позитивна психотерапія визнана й лікарняними касами, і Палатою лікарів землі Гессен як психодинамічна (глибинно-психологічна) психотерапія.

Не все одразу

Одного разу мулла прийшов до зали, щоб звернутися до вірян. Зал був порожній, якщо не брати до уваги молодого конюха, що сидів у першому ряду. Мулла подумав про себе: «Я маю говорити чи ні?» І він наважився спитати в конюха: «Крім тебе, тут нікого немає. Як ти думаєш, чи маю я говорити?» Конюх відповів: «Пане, я проста людина, я в цьому нічого не тямлю. Але коли я приходжу в стайню і

бачу, що коні розбіглися, а залишився тільки один, я все одно дам йому поїсти». Мулла, прийнявши до серця ці слова, почав свою проповідь. Він говорив більше двох годин і, закінчивши, відчув на душі полегшення. Йому захотілося почути підтвердження, наскільки гарною була його промова. Він запитав у конюха: «Чи сподобалась тобі моя проповідь?». Той відповів: «Я вже сказав, що я просто людина і не дуже тямлю в усьому цьому. Але якщо я приходжу в стайню і бачу, що всі коні розбіглися, а залишився тільки один, я все одно його нагодую. Однак я не дам йому весь корм, призначений для всіх коней».

(З «Торговця і папуги»)

Доповіді та книги

*З маленької мрії може
вийти колись великий успіх.*

Бернард Замвальд

Успіх Носсрата Пезешкіана як доповідача розпочався вже в 60-х роках. У санаторії Бад-Швальбаха він уперше виступив перед публікою, розповідаючи про культуру, мистецтво та релігію в Ірані. Він вразив своїх слухачів цитатами Гете із «Західно-східного дивана».



Під час доповіді

Дуже важливий для нього спогад пов'язаний з цією доповіддю. Оскільки мав іще залишитися час для питань і дискусій, термін його виступу був обмежений тридцятьма хвилинами. Носсрат Пезешкіан намагався розповісти за цей короткий час якомога більше про свою батьківщину. Наступного дня в газеті опублікували дуже підбадьорливе повідомлення про доповідь

молодого лікаря. Крім того, репортер відзначив: «Зайвого було зовсім мало». Спогад про цю лекцію супроводжує Носсрата Пезешкіана під час підготовки доповідей і підтверджує відомий вислів «Стислість – сестра таланту».

Під час численних виступів і семінарів Носсрат Пезешкіан навіть неспеціалістам передає простими словами всі свої знання. У такий спосіб для багатьох людей проясняється історія, розвиток і можливості психотерапії. Він читає свої доповіді в більшості випадків без конспектів, завдяки чому дуже швидко встановлює контакт зі своїми слухачами.

Одного разу: Носсрат Пезешкіан і журналісти

*Щоразу все завжди по-іншому!
Доцільне слово, по суті,
завжди є найкращою втіхою.*

Вільгельм Раабе

Завдяки своїм численным доповідям Носсрат Пезешкіан завжди цікавий журналістам як учасник інтерв'ю. Одного разу репортер відомої бульварної газети попросив його про розмову телефоном. Бесіда тривала приблизно 20 хвилин. Передусім говорили про сімейну терапію й про терапію пар. Зокрема було порушене питання про частоту сексу в шлюбі.

Наступного дня в газеті можна було прочитати: «"Секс перед сніданком" від вісбаденського психотерапевта доктора медичних наук Носсрата Пезешкіана». Він був розчарований поверхневим викладом журналістки, і це стало для нього уроком – ніколи більше не давати інтерв'ю телефоном, якщо він не знайомий з журналістом особисто.

Записи

*Благо таке далеке від мене,
але якщо я серйозно прагну до нього,
воно опиниться поруч.*

Конфуцій

Іноді науково-дослідницька діяльність потребує нетрадиційного підходу. Тому Носсрат Пезешкіан постійно зайнятий спостереженнями за навколишнім світом, щоб продовжувати свої актуальні психотерапевтичні наукові дослідження.

Ще в роки навчання на лікаря-спеціаліста він звик записувати всі свої думки стосовно психотерапії, враження від транскультурального спілкування і цікаві життєві подробиці.

Іноді виходить так, що він прокидається серед ночі, встає і пише. Він може робити це навіть у темряві. Його дружина Маніже, яка часто є свідком цього, помічає з гумором: «Іноді у мене відчуття, що для нього настало щось на кшталт просвітлення. А насправді він нарешті знайшов відповідь на питання, яке хвилювало його ще вдень». Нотатки впорядковувались наступного дня, і траплялося, що вони пізніше з'являлись надрукованими в одній з книжок.

Більшість його праць з'являлася на світ, принаймні протягом теплих літніх місяців, на терасі власного будинку, де, як правило, починається також робочий день Носсрата Пезешкіана.

Щоразу, коли навідував сім'ю Пезешкіанів, я міг спостерігати, як Носсрат заряджав себе енергією на терасі, займаючись тренуванням за інтервальним методом. Відвідувачеві при цьому нічого іншого не залишалось, як доєднатися до виконання вправ.

Не рахуючи видання про голодування, праця «Тіні на сонячному годиннику» була першою книгою із психотерапії. Пізніше цей текст став відомим під назвою «Психотерапія повсякденного життя». Після того, як ця книга стала частиною програми видавництва «Фішер», почалась нова ера знайомства

суспільства з позитивною психотерапією. На цьому місці було б доречно згадати про нашого спільного, на жаль, уже померлого викладача Віллі Келера, у якого завжди вистачало мужності і фантазії займатися новими ідеями в психотерапії.



Носсрат Пезешкiан, 1980 рік

Між тим, Носсрат Пезешкіан опублікував уже 16 книжок і сотні наукових доповідей, статей, інтерв'ю, які було перекладено різними мовами і розповсюджено по всьому світу. З упевненістю Носсрата Пезешкіана зараховують сьогодні в усьому світі до найвідоміших психотерапевтів. Але слава не запаморочила йому в голову. Ніякої хворобливої самовпевненості: він залишився, як і раніше, скромною, дотепною людиною, яка піклується завжди про благо своєї родини, своїх ближніх і всього людства.

Тільки насіння

Молодий хлопець бачить сон. Він приходить до магазину. За прилавком він бачить літнього чоловіка і квапливо запитує його: «А що Ви продаєте, пане?» Старець люб'язно відповідає: «Усе, чого Ви забажаєте». Хлопець починає перераховувати: «Тоді я хотів би єдності та миру в усьому світі, ліквідації упереджень, усунення бідності, більше єдності та любові між релігіями, рівні права для чоловіка та жінки, і...і...». Тут старець перебиває його: «Перепрошую, юначе, Ви мене неправильно зрозуміли. Ми не продаємо плоди, ми продаємо лише насіння».

(З «У пошуках сенсу»)

Навчання з удосконалення колег

*У кожного з нас є можливість зрозуміти,
що і ми також можемо змінити світ,
навіть якщо ми ще незначні та безсилі.
При цьому маємо починати з себе.
Якщо кожен із нас буде чекати іншого,
очікування будуть марними.*

Вацлав Гавел



Носсрат Пезешкіан, 1989 рік

Від 1968 року під керівництвом Носсрата Пезешкіана проходять різні заходи з питань психогієни та психотерапевтичного самонавчання. Девізом таких «Вісбаденських діалогів» є вислів «Глобально мислити – локально діяти». Місцем для проведення заходів слугували різні приміщення: вітальня, приймальня кабінету психотерапевта, денний стаціонар, бібліотека, Музей землі Гессен, санаторій, «Вілла Клементина», готелі, житлові будинки, народні університети, актові зали шкіл та спеціальних вищих навчальних закладів, Вісбаденська академія психотерапії. Організовувалися також серії доповідей, наприклад, на тему «Від колиски до смертного одра, до народження і після смерті» або «Ідентичність».

У липні 1970 року з'явився «Психотерапевтичний інформаційний бюлетень № 1» під заголовком «Учись розрізняти...»

Також був організований семінар «Психотерапевтичний особистий досвід у Вісбадені», у якому брали участь чимало викладачів і юристів.

Довгим буде список академій та інших закладів, де Носсрат Пезешкіан презентував для обговорення свій психотерапевтичний досвід: Академія на морському узбережжі на Зюльті, Академія Ландегта у Швейцарії, Академія вдосконалення і підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гессен у Бад-Наугаймі, Академія німецьких товариств у замку Монтабаур, Академія трудової і соціальної медицини навколишнього середовища в Бад-Наугаймі з проведенням заходів в Мерано в Італії та інші.

Від 1973 року Носсрат Пезешкіан відповідає за організацію заходів з підвищення кваліфікації лікарів при Академії вдосконалення і підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гессен. 1976 року вперше проходив Тиждень психотерапії в Бад-Наугаймі, а в жовтні 2002 року відбулося вже 26 засідання. Ця подія з давніх-давен є щорічним кульмінаційним моментом в атестації багатьох лікарів: психотерапевтів, психологів-психотерапевтів, дитячих та підліткових психотерапевтів.



Учасники семінару з підвищення кваліфікації у Вісбадені, 1993 рік. Поруч із Носсратом Пезешкіаном Раймонд Бетегей

Доповіді, семінари та інші заходи, які Носсрат Пезешкіан організовує та проводить до сьогодні по всій Німеччині, у Європі та на інших континентах, сприяють підтвердженню атестації для нових психотерапевтів. Тут слід згадати Вісбаденський інститут підвищення кваліфікації з позитивної психотерапії, який був уповноважений Палатою лікарів землі Гессен на проведення навчання з удосконалення лікарів і яким керував Носсрат Пезешкіан. Цей інститут випускав традиційних лікарів-психотерапевтів, і наприкінці 90-х років він став чимось на кшталт рятувального кола для психологів-психотерапевтів, коли зайшлося про необхідність проходження нової атестації відповідно до нового закону, ухваленого 1998 року Бундестагом та Федеральною радою. Приблизно 15 600 терапевтів у межах країни відвідували до кінця 2000 року ці заходи.

У 90-х роках Німецьке товариство позитивної психотерапії (DGPP) та Європейська федерація центрів позитивної психотерапії отримали право проводити атестацію психотерапевтів та

видавати європейський сертифікат із психотерапії Європейської асоціації психотерапії.



Провідні представники відомих психотерапевтичних шкіл,
Гамбург, 1994 рік

Після закінчення власної атестації як психотерапевта Носрат Пезешкіан присвятив себе міжнародному навчанню психотерапевтів. Тепер уся діяльність Вісбаденської академії позитивної психотерапії координується через головний офіс Міжнародного центру позитивної психотерапії. Носрат Пезешкіан у свої 70 років є одним з найактивніших викладачів. Наприклад, улітку 2002 року він полетів разом зі своєю дружиною до Середнього царства, щоб у Шанхаї і в Пекіні провести атестацію більше двохсот кандидатів із психотерапії.

Творець мосту між Сходом та Заходом

*Ось саме це є найдивовижнішим,
коли вирушаєш подивитися світ:
будь-який вплив людей, з якими ти живеш
разом вдома, припиняється.
Тепер необхідно дивитися власними очима
та незалежно мислити.*

*Учимося усвідомлювати, що лише від нас самих залежить,
що саме ми отримуємо від цієї подорожі,
що ми побачимо, що намагатимемося зрозуміти,
у якому становищі ми опинимося
і під чий вплив ми добровільно потрапимо.
Учишся розуміти, що тільки від нас самих залежить,
скільки всього нам подарує життя.*

Сігрід Унсет «Дженні»

Транскультуральний підхід пролягає червоною ниткою через усю позитивну психотерапію. У такий спосіб прояснюються на перший погляд безвихідні життєві ситуації, відбувається переорієнтація життя. Ця позиція набуває все більшого суспільного й політичного значення. З погляду транскультурального підходу можна більш успішно вирішувати проблеми працівників – трудових мігрантів, реалізовувати раціональні проекти допомоги країнам, що розвиваються, усувати труднощі в спілкуванні з представниками інших культурних систем, розглядати проблеми міжкультурних шлюбів, упереджень, альтернативних форм і моделей життя в інших культурах. Транскультуральний підхід стане одним із важливих інструментів вирішення політичних, економічних і ментальних задач та конфліктів, які є результатом глобалізації.

Ще до початку вивчення медицини Носсрат Пезешкіан міг досліджувати основні культурні системи цього світу тільки за допомогою книг. Практичний досвід він мав можливість здобути лише в Ірані, Німеччині, Швейцарії, США і в тих країнах, куди їздив на відпочинок.

Пізніше, як незалежний психотерапевт і вчений, він систематизував свої спостереження, керуючись при цьому постановкою питання з точки зору антропології і психології: «Що є в усіх людей спільного і чим всі люди відрізняються одне від одного?»

Основні здібності

В основі концепції диференційного аналізу лежить твердження, що кожна людина, незалежно від її рівня розвитку в конкретний момент, має дві основні здібності: здібність до пізнання та здібність любити (емоційність).

Здібність до пізнання

Кожна людина намагається зрозуміти, чому яблуко падає на землю, чому росте дерево, чому світить сонце, чому автомобіль їде, чому існують хвороби і горе. Її також цікавить, ким вона, власне, є, звідки вона прийшла, куди вона йде. Ставити подібні питання і шукати на них відповіді називається здібністю до пізнання.

У процесі виховання вона реалізується у вигляді передавання знань. Здібність до пізнання складається з двох взаємодоповнювальних здібностей: здібність навчатися та здібність передавати далі набутий досвід. На основі здібності до пізнання розвиваються вторинні здібності: чесність, чемність, бережливість, пунктуальність, порядок тощо.

Здібність любити

У людини процес формування здібності до пізнання супроводжують успіх або невдача, задоволення чи відторгнення, які вона відчуває. Якщо дитина в школі має погану успішність, то незабаром утіха від навчання згасне, а дитина буде намагатися уникати завдань, пов'язаних із невдачами. І навпаки – завдяки позитивним результатам уся атмосфера може стати приємною. Це стосується не лише успішності у вузькому сенсі слова, але й вторинних здібностей загалом. Ставлення людини до різних сфер здібності до пізнання, те, як вона на них реагує, є емоційною сферою, сферою її почуттів, тим, що можна назвати

емоційним ставленням, проявом здібності любити. Причому тут слід згадати два компоненти, що мають велике значення: здібність проявляти активно емоційне ставлення (тобто любити) і здібність приймати й терпіти емоційне ставлення до себе (тобто бути любленим). Здібність любити у своєму подальшому розвитку призводить до таких первинних здібностей, як любов, терпіння, час, контакт, довіра, надія, віра, сумнів, впевненість і єдність.

Носіями первинних і вторинних здібностей є релігія, культура, прашури, батьки й культурні установи (школа, суспільство та моральні інститути). Отже, актуальні здібності залежать від соціально-історичних умов. Здібність до пізнання і здібність любити притаманні лише людині та формують її сутність. Це означає, що людина за своєю природою добра.

Розлади не мають нічого спільного з базовими здібностями: поганих людей немає. І якщо ми не терпимо когось, то причиною цього може бути те, що людина має не такий вигляд, як би нам хотілося: у неї не той колір шкіри, не той вираз обличчя, не ті фізичні дані, що нам приємні. Якщо ми когось не терпимо, уникаємо його або сердимось на нього, то це може відбуватися через те, що така людина не поділяє наших поглядів, недостатньо ввічлива, на нашу думку, змушує нас чекати, не є надійною і повчає, як нам слід поводитися, хоча така поведінка для нас неприйнятна або незвична. Якщо ми не любимо когось, то так може бути тому, що ця особа колись розчарувала нас, що інші також знають її з поганого боку й що ми остаточно втратили довіру до цієї людини. Однак ми не можемо ненавидіти потворного за те, що він потворний, нечемного за те, що він нечемний, і ненадійного через його ненадійність. Люди, які, на наш погляд, потворні, для інших – красиві. Ті, хто нам здаються неввічливими, ще не навчилися ввічливості в тому сенсі, як ми її розуміємо. Ті, кому ми перестали довіряти, заслуговують на нашу довіру в чомусь іншому та в інший час.

Ідеал краси змінювався протягом багатьох епох, а надмірні церемонії ввічливості, яким у минулому надавалося виняткове

значення і яких сумлінно навчалися, сьогодні вважають манірними і неприродними.

Тому в процесі виховання або партнерських відносин необхідно визнати, що «Я поки що не можу допомогти дитині, підлітку, партнеру», замість того, щоб сказати «Йому неможливо допомогти».

У поїздках

Від 1970 року Носсрат Пезешкіан відвідав більше шістдесят країн світу; цьому він присвятив багато часу та енергії. Під час цих поїздок, метою яких було читання лекцій, він збирав численні враження про найрізноманітніші культурні системи.

Африка:

Кенія – Єгипет.

Америка:

Антигуа – Аляска – Аргентина – Багами – Барбадос – Бермуди – Болівія – Бразилія – Канада – Мексика – Парагвай – Панама – Чилі – Тринідад і Тобаго – Сполучені Штати Америки – Уругвай – Венесуела.

Азія:

Китай – Гонконг – Індія – Японія – Індонезія – Іран – Ізраїль – Ліван – Макао – Малайзія – Непал – Сінгапур – Філіппіни – Таджикистан – Туреччина – Південна Корея

Австралія / Південне море / південний Тихий океан:

Австралія – Фіджі – Гаваї – Нова Зеландія – Папуа – Нова Гвінея.

Європа:

Австрія – Бельгія – Білорусь – Болгарія – Чехія – Данія – Фінляндія – Німеччина – Франція – Греція – Ліхтенштейн – Люксембург – Нідерланди – Норвегія – Польща – Португалія – Росія – Іспанія – Швеція – Швейцарія – Сполучене Королівство – Югославія.



Маніже і Носрат Пезешкіани в Кенії



Маніже і Носрат Пезешкіани в Індії



У Папуа – Новій Гвінеї

Сигнали янгола смерті

Одна людина уклала дружбу з янголом смерті. Якось вона сказала своєму новому другові: «Ти найуспішніший в усі часи, куди б ти не пішов, усюди досягаси своєї мети. У мене є прохання до тебе: дай мені знати, перш ніж забереши мене». Янгол смерті погодився. Якось він прийшов до свого друга і сказав: «Завтра я прийду за тобою». «Як же так? – заперечив чоловік. – Ти ж обіцяв попередити мене заздалегідь». Янгол смерті відповів йому: «Я подавав тобі занадто багато знаків, але ти ніяк не реагував на них: коли помер твій батько, ти нічого не зрозумів, коли твоя мати померла, ти не звернув уваги на моє послання, коли я один за одним забрав твоїх тестя, сусіда й товариша, ти й на це заплющив очі... завтра ти підеш зі мною». Наступного дня, відносячи свого друга на небо, янгол показав йому натовп померлих, що кричали: «Чому ти завчасно не попередив нас? Ми могли б довести до кінця стільки справ!» «Тепер ти бачиш, – сказав янгол смерті, – як люди ставляться до моїх сигналів!»

(Із «Психосоматики і позитивної психотерапії»)

Смерть батька

Смерть згорнула килим його життя і забрала геть.

Східна мудрість

Його остання зустріч з батьком відбулася 1981 року, коли той був у Вісбадені через операцію на очах. Власне, друга операція мала б відбутися через кілька місяців. Батько повернувся до Ірану, щоб владнати якісь справи та підготуватися до другої операції. Проте доля вирішила все інакше. Оскільки він належав до бахаї, влада не видала йому повторного дозволу на виїзд. Усі зусилля були марними.

Для членів родини, що проживали в Німеччині, було небезпечно їхати до Персії. Так пройшло декілька років, і спілкування було можливим лише телефоном.

Носсрат Пезешкіан пригадує довгий переліт із США до Сан-Паулу, де він повинен був виступати з лекціями. Прибувши до великого бразильського міста, він перебував у стані глибокої перевтоми. Усе ж таки треба було зібратися з силами, щоб зорієнтуватися в чужому місті. У той час як він намагався зібратися з силами, його дружина Маніже, що супроводжувала його в цій подорожі, подзвонила синам у Вісбаден. Від них вона дізналася, що Йозеф Пезешкіан помер. На Ігуасу, місці, де проходить кордон між трьома країнами (Болівія – Бразилія – Парагвай), удвох попрощалися з батьком та свекром, читаючи молитви і медитуючи.



Йозеф Пезешкiан, батько Носрата

СПРАВА ВСЬОГО ЖИТТЯ

Ще одна велика програма

В одного купця було сто п'ятдесят верблюдів. Вони йшли пустелею, нав'ючені товарами, з ними ще сорок слухняних рабів та слуг. Якось увечері купець запросив до себе одного зі своїх друзів. Це був Сааді. Усю ніч він невтомно розповідав гостеві про свої справи і турботи, про те, як виморює його професія. Повідав про свої скарби в Туркестані, про свої маєтки в Індії, показував документи на володіння і ювелірні вироби. «О, Сааді, – зітхав купець, – я здійснив ще одну подорож, а вже після цього дозволю собі заслужений відпочинок, про який мріяв так, як ні про що інше у світі. Хочу відвезти персидську сірку до Китаю, чув, що вона там у великій ціні. Звідти я повезу китайські вази в Рим. Потім мій корабель доставить римську тканину до Індії, а звідти – індійську сталь у Халеб. З Халеба я вивезу дзеркала та вироби зі скла до Ємену, а з Ємену – оксамит до Персії». З мрійливим виразом обличчя він розповідав усе це Сааді, який його скептично слухав. «А вже після цього всього моє життя буде присвячене відпочинку, роздумам та медитації – вищій меті моїх думок».

(За Сааді з «Торговця і папуги»)

Основи позитивної психотерапії

Інтерв'ю з Носсратом Пезешкіаном

Корнбіхлер (К): Пане Пезешкіане, ми перебуваємо зараз у Бад-Наугаймі, де Ви вже протягом трьох десятиліть проводите тижні психотерапії і навчаєте психотерапевтів. Ви є лікарем-невропатологом, психіатром і спеціалістом із психотерапевтичної медицини. У Вас є своя практика і Ви – засновник позитивної психотерапії. Розкажіть, що формує фундамент позитивної психотерапії?

Пезешкіан (П): Цей підхід базується переважно на трьох принципах:

- перший – це принцип надії на основі позитивного образу людини;
- другий – це змістовний психодинамічний підхід, так звана «балансна модель»;
- третій принцип полягає в п'ятикроковому підході до консультування та психотерапії.

Ці три ідеї пов'язані між собою транскультуральним аспектом.

Ми розробили короткострокову психотерапію, ефективність якої підтверджена дослідженнями із забезпечення гарантії якості. Ми надаємо великого значення практичному способу дій.

К: Чому Ви називаєте Вашу концепцію «позитивна психотерапія»?

П: У моїй транскультуральній ситуації (Схід і Захід) мені стало зрозуміло, чому раніше в східних культурах лікар отримував свої гонорари доти, доки пацієнт був здоровий. Цей підхід мені дуже сподобався. Я розробив модель, у якій у центрі уваги перебувають здорові сили пацієнта, салютогенетичні компоненти, ресурси. Зрозуміло, що всередині цієї моделі докладно розбирається також хвороба, патогенез. Обидва ці аспекти ми називаємо позитивними.

«Позитивний» походить від латинського слова «positum». Це значить «той, що має місце, реально існує». Водночас ми виходимо з того, що кожен пацієнт поряд зі своїми проблемами, розладами і хворобами має низку здібностей, можливостей і шансів. Це має бути особливо враховане в психотерапії і в комплексній медицині.

К: Сьогодні я виконую роль «Advocatus diaboli inne» і тому ставлю Вам запитання: «А що ж є позитивним у депресії?».

П: Кожна хвороба поряд з горем, болем, скорботою й турботами, має також певний сенс, виконує якусь функцію – це називається позитивним підходом. Ми іменуємо це «прогресивним складником», а інше, те, що болить, – «регресивним складником». Позитивною в депресії є глибоко емоційна реакція на конфлікти. Такі люди мають сильні соціальні здібності, але вони не навчилися правильно керувати ними і контролювати їх. Тому вони опиняються знову й знову у пастці

взаємин. Або, наприклад, безсоння: в основі лежить здібність бути пильним, здібність планувати на наступний день, доки всі інші спокійно сплять. Це надійні і дуже сумлінні люди.

К: Це означає, що наші розлади є одночасно нашими можливостями. Чи означає тоді психічний розлад те, що хтось не може більше впоратися зі своїм психічним репертуаром, що він став занадто тісним, що його необхідно було б розширити?

П: Звісно. Ми виходимо з того, що пацієнти звертаються до нас насамперед не через свої скарги, труднощі і конфлікти, а через безнадійність. І досі цей момент мало враховувався в терапії. Працювати позитивно значить бачити обидва аспекти. Тренер з плавання підбив підсумки роботи своєї команди наприкінці сезону так: «Наша команда, правда, нічого не виграла, але ніхто і не втонув». Завдяки подібним наочним висловленням можна скерувати пацієнта ближче до позитивного аспекту.

К: Як Ви прийшли до позитивного, оптимістичного образу людини? Це якось пов'язано з Вами особисто?

П: Так, я народився в Ірані, там ходив до католицької школи і зіткнувся з багатьма випробуваннями. Уже тоді мені стало зрозуміло, що форми поведінки в різних культурах відрізняються. Це значить, що одна й та ж концепція інтерпретується й обробляється неоднаково. До прикладу, у Німеччині на запитання «Як Ваші справи?» відповідають переважно так: «Багато проблем, багато роботи». А якщо це запитання ставлять у східних культурах, у відповідь частіше за все пролунає «Слава Аллаху, що ми ще живі, може бути й гірше». Важливою причиною моєї цікавості до позитивної сімейної психотерапії, можливо, є те, що й сам перебуваю в міжкультурній ситуації. Я перс і живу від 1954 року в Європі. Дуже швидко я виявив, що більшість форм поведінки, звички і концепції по-різному оцінюють в обох культурах. Це спостереження стосувалось передусім релігійних упереджень. Оскільки ми належали до бахаї, то весь час перебували під перехресним вогнем зі сторони наших шкільних товаришів і вчителів – мусульман, християн, іудеїв. Це змусило мене розмірковувати про стосунки між людьми. Я вивчив родини

моїх шкільних приятелів і навчився розуміти їхню поведінку на основі їхнього світогляду й сімейних традицій. Пізніше я зіштовхнувся з подібною конфронтацією під час власного професійного навчання, спостерігаючи, наскільки напружені стосунки були між психіатрами, невропатологами й психотерапевтами і з якою люттю стикалися між собою психіатричні та психоаналітичні ідеї. Я став цікавитися справжньою природою цієї напруги й причинами, що стоять за нею. Особливо важливим для мене було усвідомлення того, що сім'я може мати інші форми й способи організації порівняно з тими, з якими я стикався в дитинстві та юнацтві. Сім'я, у якій я виріс, складалася не тільки з моїх батьків, братів і сестер, але й з багатьох інших родичів і людей, що живуть у нашій родині, з якими у нас були тісні зв'язки. У сім'ї я відчував свою приналежність до групи, взаємну турботу й безпеку, але також почуття залежності й обмеження. Типова європейська сім'я, що надає великого значення своїй незалежності, здавалась мені доповненням до східної системи з усіма її перевагами і недоліками. Я почав розглядати сім'ю, як щось на зразок розподільного пульта, що розвиває одні і пригнічує інші здібності та можливості людини. Сім'я в такий спосіб чинить сильний вплив на чимало сфер життя. Вона впливає на вибір професії та партнера, на стосунки з іншими людьми й погляди на власне майбутнє. Ці думки привели мене до необхідності розглядати людину – навіть у психотерапії – не як окремого індивіда, а в контексті її взаємин з іншими людьми, враховуючи її транскультуральну ситуацію, що відповідає моему життєвому шляху. Так я розробив модель, що як метатеорія інтегрує в себе різні терапевтичні системи. По-перше, у транскультуральному вимірі: що спільного є в усіх людей і чим вони відрізняються одне від одного? Що спільного є в усіх методах і в чому полягають відмінності між ними? І по-друге, з міждисциплінарного погляду: як найкраще організувати співробітництво різних терапевтичних систем, щоб надати допомогу пацієнту?

К: Ви бачите в різних школах психотерапії прояви різних культур і частково прояви різних світоглядів?

П: Саме так.

К: Прийшов час познайомитися цим школам ближче одна з одною і не розробляти тільки один фундаментальний напрямок. Цей діалог між різними школами близький Вам до душі. Позитивна психотерапія – це метатеорія, яка пропонує простір різним психотерапевтичним школам. І навпаки – представники іншої школи можуть використовувати у своїй роботі принципи позитивної психотерапії.

П: Від 1972 року ми навчаємо в Бад-Наугаймі лікарів і психологів різних напрямків. Це відбувається в рамках програми Академії вдосконалення і підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гесен. Ми намагаємося спочатку працювати на основі таких принципів. По-перше, транскультуральний підхід, відповідно до якого кожному хворобу розглядають з урахуванням цього аспекту. Наприклад, депресію в різних культурах, її виникнення і вплив на неї, зв'язок зі страхом, безсонням, розлученням і т. д. По-друге, ідеться про те, як різні терапевти можуть співпрацювати одне з одним, щоб розробити практичну модель для роботи з пацієнтом, яка б була економічною й дієвою.

К: Як дають раду депресії на Сході?

П: Було встановлено, що причинами появи депресії в Німеччині передусім є соціальна ізоляція й страх перед майбутнім. На Сході, навпаки, впадають у депресію від перенасичення спілкуванням і надмірної кількості задач. Це значить, що в одній культурі має місце занадто мало контактів, а в іншій – забагато. Важливо знаходити баланс. Ідеться про помірність.

К: Як і..., так і... Взаємодоповнювальні взаємини?

П: Так, навчатися одне в одного. Я хотів би пояснити це на прикладі «ставлення до смерті». Смерть універсальна, але ставлення до неї різне. У газеті написали: «Прошу утриматися від візитів співчуття». Це означає «ми хочемо подолати нашу біду наодинці». У східних же культурах усі друзі, знайомі й родичі збираються разом від восьмого дня до сорокового. Вони намагаються вгамувати горе у великій групі згідно з приказкою «Розділене горе – це пів горя».

К: Отже, психотерапевт також є культурологом, який повинен досліджувати різні цивілізації, щоб розуміти разом зі своїми клієнтами, у якій життєвій ситуації вони перебувають.

П: Оскільки психотерапія є цілісною моделлю, ми вважаємо, що потрібно вміти розуміти людей з різних культурних систем та наявні життєві зв'язки.

К: Тепер про концепції...

П: Так, також різні концепції. Якщо враховувати все це, можна працювати з пацієнтами з різних культурних систем більш ефективно. У наш час це має дуже велике значення.

К: Ви згадували, що Ваші батьки були прихильниками віри бахаї. Ви також її сповідуєте?

П: Так.

К: Що є суттю цього віросповідання?

П: Визначальний постулат релігії бахаї для мене полягає в тому, що людина є хорошою за своєю суттю. Іншими словами, кожна людина має цілий набір здібностей, які ми називаємо «коштовним камінням», яке спочатку необхідно відшліфувати. Відповідно до другого принципу людині для власного розвитку необхідні три напрямки у вихованні: фізичний, психічний і духовний. Третій принцип – це принцип консультування: проблеми повинні вирішуватися шляхом консультацій. Ці три принципи супроводжують мене в усьому.

К: Ви вважаєте, що кожен індивід пов'язаний зі світовими подіями?

П: Так. Із цього випливає, що краще не замикатися в собі й не реагувати агресією, а намагатися співпрацювати.

К: Я хотів би тепер повторити східну мудрість, яку Ви часто цитуєте:

*Якщо ти хочеш навести лад у світі,
ти повинен спочатку навести лад у країні.
Якщо ти хочеш навести лад у країні,
ти повинен спочатку навести лад у провінціях.
Якщо ти хочеш навести лад у провінціях,
ти повинен спочатку навести лад у містах.
Якщо ти хочеш навести лад у містах,
ти повинен спочатку навести лад у сім'ях.*

*Якщо ти хочеш навести лад у сім'ях,
ти повинен навести лад у власній сім'ї.
Якщо ти хочеш навести лад у власній сім'ї,
ти повинен навести лад у самому собі.*

Тут чітко прослідковується ця взаємодія між існуванням індивіда та світовими подіями, що відбуваються.

П: Ви обрали влучну цитату. Ми виходимо з того, що в кожній людині спочатку закладені всі ці життєві сфери. Тому їх усі також необхідно враховувати під час виховання і в терапії. Під час свого навчання я при звичаївся зважати на пацієнтів і не висувати до них надмірних вимог. Сьогодні я цитую цей вислів пацієнтам наприкінці першого інтерв'ю. Я також пояснюю їм, що хотів би залучити їхню родину до консультування, якщо їхні справи покращаться, щоб вони разом зі своєю родиною робили те, чого вони ніколи не робили досі: заступитися за свою громаду, потім за своє місто і за свою країну, а потім і за все людство. Усі ці етапи ми пропрацьовуємо під час нашої короткострокової психотерапії. При цьому я роблю дуже цікаві відкриття. Люди відчувають, що це стосується їх тепер безпосередньо, вони займаються новими для них сферами життя, які до цього дуже мало зачіпали в психотерапії. Тому ми викладаємо це в позитивній психотерапії і психосоматиці в трьох вимірах. По-перше, ідеться про психосоматику у вузькому сенсі слова. Це питання про те, як у мене справи, які в мене враження тощо. По-друге, ми говоримо про психосоматику в широкому сенсі. Тут виникають такі проблеми: як моя сьогоднішня ситуація стосується моєї родини, моєї професії чи моїх сусідів. По-третє, психосоматика у всеосяжному сенсі стосується сенсу життя, людства взагалі, всесвітньої кризи й таких питань, як «Звідки я прийшов і куди я піду?»

К: В еру інтернаціоналізації, транскультуральних життєвих ситуацій і глобалізації це є пропорційним способом мислення. Як Ви інтерпретуєте деструктивний феномен, війну і т. ін.?

П: Ми припускаємо, що деструктивність репрезентована в людині тільки як один з її аспектів, у той час як інші її здібності ще не зовсім розвинені й розкриті. Ми вважаємо, що кожна людина має безмір здібностей. Вони закладені в ній від самого

початку, як насіння в плодах. До прикладу, здібність пізнання відтворюється в питаннях «Чому автомобіль їде?», «Чому яблуко падає вниз?» З іншої сторони – у кожного є здібність любити, здібність проявляти ставлення до усіх людей. Може таке статися, що внаслідок одностороннього виховання був зроблений акцент на одні сфери, а інших ледь торкнулися. Ці нерозвинені сфери потім і призводять до розладів та конфліктів.

К: Мені б хотілося дізнатися конкретніше. Якщо відбувається війна, і могутня державна організація пригнічує меншість чи вбиває усіх, або якщо йдеться взагалі про геноцид, я намагаюся побачити позитивне в цій події. Де Ви бачите в цьому випадку «нерозвинене»?

П: Ми вважаємо, що в цих людей здібність любити не розвинена. Вона поділяється на чотири частини. Спочатку – любов до себе (щоб я був задоволений собою). Це буде називатися, якщо Ви хочете, нарцисизмом. Другу частину ми іменуємо «Ти-ставлення»: це любов до мого партнера, до моєї сім'ї. У третій частині – ставлення до моїх ближніх, до моїх сусідів, моїх земляків і до людей інших культур. Четверта частина стосується питань «Пра-ми» – питань творіння «Звідки я прийшов? Куди я йду?» Якщо тепер у результаті одностороннього виховання і/або під впливом певних подій якісь здібності акцентувалися, то все одно це ще не означає, що інші складники відсутні. Це лише свідчить про те, що вони ще не розвинені й не розкриті. Ми називаємо ці частини не дефіцитними складниками, а можливостями, що розвиваються. Тому ми не говоримо в позитивній психотерапії про брак переживань – це саме дефіцитні складники – а ми говоримо про «ще не розвинені здібності та можливості».

К: Для мене з погляду європейця позитивна психотерапія – це частина Просвітництва. Серед просвітників панувала ідея, що людину можна виховати і що вона може сама виховати в собі все найкраще. Отже, питання про виховання людства поставлене. Чи вважаєте Ви себе просвітником?

П: Я б сказав, що слово «позитивний» указує на те, що ця форма психотерапії сфокусована не лише на лікуванні хворого, але вона також звернена до здорових людей. Зрештою, кожен із

нас стикається у повсякденному житті з проблемами і труднощами. Завдяки трьом принципам (принцип надії = позитивний підхід, принцип балансу й принцип консультування) людина навчається виявляти проблеми та конструктивно їх вирішувати. Як говорить східна мудрість, якщо ти чогось хочеш, чого в тебе раніше ніколи не було, ти повинен будеш зробити те, чого ти раніше ніколи не робив.

К: Після того, як ми розібрали позитивний підхід, поговорімо про другий принцип – змістовний підхід. Що це означає в позитивній психотерапії?

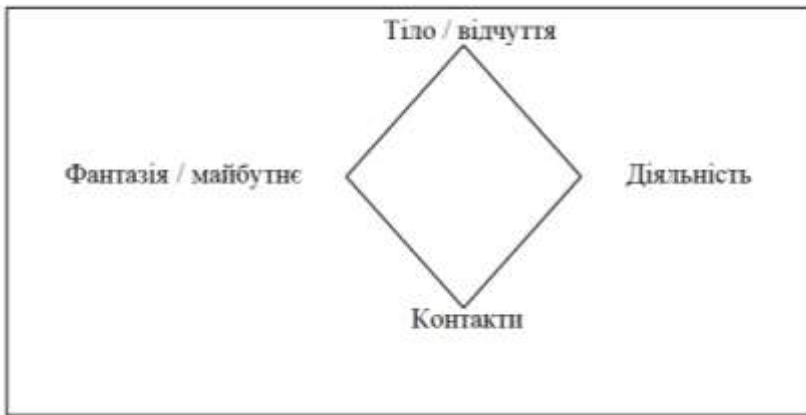


Рис. Чотири сфери життя

П: З двох основних здібностей (здібності знати й здібності любити) розвиваються чотири сфери життя. Нас цікавило питання, коли можна сказати, що особа здорова. Як психіатр, невропатолог і терапевт я можу визначити, коли людина хвора. Але наше питання звучить, коли вона здорова. Ми встановили, що чотири сфери життя є характеристикою розвитку людини.

Першу сферу можна назвати ставленням до тіла. Сюди належать відчуття тіла, ритми сну й неспання, ставлення до їжі, а також зовнішній вигляд і заняття спортом; крім того, ставлення до хвороби та здоров'я. Друга сфера життя належить до діяльності, досягнень і професії. Потім ми розглядаємо ставлення до людей довкола – контакт, який загалом можна назвати

здібністю до спілкування. Зрештою, ми займаємося очікуваннями відносно близького й далекого майбутнього, сферою фантазій тощо. Отже, чотири сфери життя – це:

- 1) ставлення до власного тіла;
- 2) ставлення до діяльності, роботи, досягнень;
- 3) ставлення до соціальних контактів;
- 4) ставлення до близького та далекого майбутнього – інтуїція, фантазія, планування прийдешнього й питання сенсу життя. Ідеться про такі питання, як «Що таке життя?», «Що зі мною буде, якщо я буду на пенсії, якщо я захворію або помру?» тощо.

Ми виходимо з того, що нас виводять з себе не стільки великі проблеми, скільки маленькі дрібниці із цих чотирьох сфер, що мають великий вплив на наше самопочуття. Ми окреслюємо ці переживання, як мікротравми. Розлучення може викликати, наприклад, макротравму. Розлучення може стати потім причиною розвитку багатьох мікротравм. Як приклад, можна було назвати фінансові проблеми, відчуття самотності, брак контакту, професійні проблеми, проблеми зі здоров'ям тощо. Укупі вони впливають сильніше, ніж макротравми. Це влучно описує прислів'я «Крапля камінь точить». Ми намагаємося визначити мікротравми в цих чотирьох сферах.

К: У диференційно-аналітичному опитувальнику Ви визначили можливий зміст мікротравм.

П: Ми встановили, що в різних культурах значущими є різні психосоціальні норми. Ми спостерігали, як на Заході, не лише в Німеччині, важливими були певні норми, які ми називаємо «вторинними здібностями». Сюди належать також охайність, пунктуальність, акуратність, бережливість, надійність, старанність, добросовісність.

Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО)

Вторинні здібності	Первинні здібності
Пунктуальність	Любов / емоційність
Охайність	Приклад
Акуратність	Терпіння
Слухняність	Час
Ввічливість	Контакт
Чесність / щирість	Сексуальність
Вірність	Довіра
Справедливість	Впевненість у здібностях
Старанність / досягнення	Надія
Ощадливість	Віра / релігія
Надійність	Сумнів
Точність	Упевненість
Добросовісність	Цілісність

У східній культурі, навпаки, велике значення мають «первинні здібності». Це, наприклад, терпіння, час, довіра, надія, контакт тощо. Ми виходимо з того, що ці психосоціальні норми відіграють завжди вирішальну роль у повсякденному житті. Важливим є балансування цих двох аспектів. У Німеччині приділяють багато уваги порядку, але запрошують мало гостей.

На Сході запрошують дуже багато гостей, але приділяють мало уваги порядку. Ця неврівноваженість створює багато проблем в обох культурах. Доцільно буде об'єднати між собою первинні та вторинні здібності. Різні норми відображаються також у чотирьох сферах життя, про як ми згадували раніше. У першій сфері, що ми назвали «ставлення до тіла», відіграють важливу роль, наприклад, точність і охайність щодо їжі: їжа повинна своєчасно стояти на столі, перед їжею треба мити руки тощо. Або ж розгляньмо другу сферу, т. зв. «діяльність»: робота має бути виконана акуратно, треба надійно працювати тощо. Щодо контакту й спілкування велике значення має ввічливість, щирість і бережливість. У питаннях стосовно майбутнього ключовими є також віра, надія, щирість і справедливість. Ці норми досліджуються в психотерапії і робляться очевидними.

К: Ви виходите з того, що кожна людина в принципі має здібності любити й пізнавати. За змістом ці основні здібності диференціюються на актуальні, такі, як терпіння та довіра або чистота й порядок?

П: Так, мовою сучасної психології ці актуальні здібності можна назвати когнітивними, або емоційними здібностями. Односторонній акцент на цих актуальних здібностях може призвести до виникнення конфліктів.

К: Життєві концепції формуються в сім'ї відповідно до акценту на певних актуальних здібностях. В одній сім'ї йдеться більше про економність і порядок, а в іншій – про любов та єдність.

П: Так, наприклад, у сім'ї, де надають великого значення чесності, девізом може бути «Хто один раз збрехав, тому немає більше віри». Одна моя пацієнтка розповідала, що в її родині чесність була понад усе. Сьогодні в цієї жінки багато проблем з чоловіком. Або в іншого пацієнта вираз «Порядок – це пів життя» визначав усе його буття. Оскільки його дружина була менш охайна, у цьому пункті виникли...

К: ... Конфлікти й мікротравми. Щодня дружина запізнюється, і щодня чоловік сердиться на неї за це.

П: Або такий приклад: якщо пацієнтці страшно, то ми ставимо запитання, коли ця боязнь у неї з'явилася. Пацієнтка

відповідала, що вона завжди відчувала страх, коли чоловік занадто пізно приходив додому. Ми б намагалися в психотерапії спочатку сфокусувати страх за змістом на «пунктуальності» та «часі» і потім у рамках сімейної терапії пропрацювати ці два пункти з обома. Завдяки такому скороченню можна провести короткострокову психотерапію.

К: Частковий регрес є в тому, що Ви пов'язуєте актуальні конфлікти з історією життя людини. Ви вивчаєте походження різних концепцій людини і чому вони перебувають у конфлікті з концепціями, які партнер привносить у контакт.

П: Актуальний конфлікт і базовий конфлікт: у базовому ідеться про те, який досвід збрала людина щодо культури, релігії, спілкування батьків одне з одним, її особисте ставлення до батьків тощо. Окрім того, ми запитуємо, чому пацієнт не може змінити місце проживання, щоб знайти нові рішення.

К: Якщо хтось не може знайти рішення, то у нього проявляються психічні порушення, а потім діагностується симптоматична картина...?

П: ... Опір, ворожість. Ми намагаємось, використовуючи протилежні концепції, створити противагу, щоб так вказати на інші способи бачення. Ми досягаємо цього, розказуючи історії, анекдоти й афоризми. Для чоловіка, якому був дуже важливий порядок, ми сформувавши протилежну концепцію: «Порядок – це бажання розуму, безлад – це насолода фантазії». Він гарно працював з цим висловом, записував свої думки і малював. Для нього стало можливим сприймати свою дружину інакше. Він розглядав її тепер і як свою половину. Завдяки змінній здатності сприйняття він зміг розвивати і свій новий спосіб мислення, і позитивні почуття.

К: Ви розширюєте у такий спосіб життєву концепцію пацієнта. Психічне порушення може проявитися в будь-якій із чотирьох сфер життя. Один схильний до соматичних симптомів, симптомів тіла, інший реагує зануренням у себе або...

П: ... афективними розладами. Третій відчуває високу напругу в професійній сфері, виконує багато справ і т. д. А хтось ще проявляє симптоми в четвертій сфері, страждає, наприклад, від безвиході, страху, нападів паніки або божевільних ідей.

К: Або він біжить у фантазії, і його неможливо там наздогнати.

П: Отже, використання всіх чотирьох сфер забезпечує охоплення можливостей симптоматики: у першій сфері це призводить до психосоматичних, вегетативних розладів. У другій сфері імовірний розумовий розлад, занадто багато або занадто мало роботи може викликати реакцію стресу. У третій сфері ітиметься про афективні, емоційні розлади в спілкуванні. Якщо розлад належить до четвертої сфери, то здатні проявлятися симптоми, пов'язані зі страхом, розгубленістю, безнадією і недостатністю альтернатив. Тому вчення про неврози можна спроектувати на ці чотири сфери і пропрацювати їх із пацієнтом.

К: Досі ми говорили про позитивний підхід, позитивний образ людини і змістовний підхід. Ми почули, що Ви дуже конкретно і з подробицями розглядаєте зміст події та потім прояснюєте в частковому регресі життєво-історичні взаємозв'язки.

П: При цьому дуже важливі концепції.

К: Ви пояснюєте та розширюєте наявні концепції й намагаєтеся знайти нові.

П: Ми також досліджуємо, як ці концепції розвиваються в поколіннях. У вже згаданій пацієнтки був дідусь, який часто вживав вислів «Хто один раз збрехав, тому немає більше віри». І хоч вона його ніколи не бачила, цей девіз перейшов до неї згідно з концепцією родового дерева. Вона взяла на озброєння цю концепцію, що в подальшому призвело до психосоціальних конфліктів.

К: Мистецтво Вашої психотерапії ще й і в тому, що Ви розповідаєте багато історій. Книга «Торговець і папуга» посприяла Вашій популярності. В інших Ваших книжках також можна прочитати чимало оповідок, завдяки використанню яких Ви знайомите з новими концепціями. Історії виконують функцію розширення концепції і ...

П: ... і відчиняють двері для фантазій. Східне прислів'я «Життєва мудрість та історія є для душі тим самим, що і здоров'я для тіла» означає, що наша душа й розумові здібності

також потребують підживлення. Використання історій, метафор, висловів та анекдотів повинно не лише смішити людей, а й спонукати їх до зміни позиції.

К: Отже, казки потрібні не лише дітям, але й дорослим, щоб вони могли легше долати труднощі в житті. Це, так би мовити, «їжа» для душі.

П: Те, до чого Ви щойно торкнулись, є дуже важливим.

Вислови дуже важливі якраз для психосоматичних пацієнтів, у яких ці сфери розвинені недостатньо, оскільки вони можуть відчинити двері у фантазії. Один бізнесмен, наприклад, був дуже перевантажений роботою, страждав від стресу, вегетативних розладів і депресій. З'ясувалося, що він постійно багато працював, крім того, у нього було багато боргів, а ще він володів великою кількістю нерухомості. Я сказав йому: «Те, що Ви мені розповіли, змусило згадати мене вислови "Багатий не той, у кого багато, а кому достатньо" та "Гроші – це як метал, що є гарним провідником і водночас добре ізолює". Що спадає Вам на думку, як Ви розумієте ці вислови?» Пацієнт розказав мені потім, що використовував ці дві мудрості як спрямовувальні лінії, як посередників і повертався до цього знову й знову. Він розповів також, що ці вислови завжди супроводжували його і він міг реалізувати нові цілі, що стали для нього важливими.

К: Історія та крилаті вислови дають змогу інтерпретувати життєву концепцію, нічого не нав'язуючи. Радше Ви змушуєте людину розмірковувати.

П: Так. Ми не хочемо ставити під сумнів концепцію пацієнта, щоб повністю відмовитися від неї, ми прагнемо розширити її, використовуючи протилежні концепції. Важливо, що ми просуваємося інтенсивно вперед і уникаємо внаслідок цього додаткового супротиву. Завдяки використанню крилатих висловів та історій ми можемо здійснювати короткострокову психотерапію – пацієнт здатний продовжувати роботу без терапевта вдома.

К: Короткострокова терапія перебуває в суттєвій залежності від Вашої п'ятикрокової моделі консультування. Після того, як ми обговорили позитивний і змістовний підходи, розгляньмо п'ятикрокову модель психотерапевтичного процесу.

П: Після первинного інтерв'ю ми показуємо пацієнту, як пройшли п'ять кроків першого інтерв'ю. Потім ми пояснюємо йому, що використовуючи ці п'ять кроків, він зможе стати сам терапевтом для себе і терапевтом для навколишнього світу. Я супроводжую його. Повільно, приблизно після п'яти сеансів пацієнт навчиться брати на себе цю роль психотерапевта. Потім ми намагаємось у такий спосіб працювати з ним і з людьми довкола нього.

П'ятикрокова модель позитивного бачення людини:

- 1) стадія спостереження / дистанціювання;
- 2) стадія інвентаризації;
- 3) стадія ситуативного підбадьорення;
- 4) стадія вербалізації;
- 5) стадія розширення цілей.

К: Перша стадія – це стадія спостереження. Що це означає в терапевтичному процесі?

П: Мета першої стадії в тому, щоб сприймати пацієнта в його цілісності. Одна східна приказка звучить так: «Знання дає міць, а зір – усемогутність». «Зір» означає побачити не лише хворі процеси, так звані «дефіцитні складники», але й знайти «салютогенетичні складники», що мають ресурси, здібності й можливості. Тобто здібності сприйняття можна вивчити. Під час первинного інтерв'ю я спостерігаю пацієнта, займаюся інтенсивно його скаргами. І повільно допомагаю йому дистанціюватися від своїх симптомів. Я можу досягнути цього трьома способами. По-перше, позитивним тлумаченням, унаслідок чого відкривається інша сторона медалі. Так можна інакше розібрати порушення сну, наприклад, пояснити, що йдеться про дуже пильну людину, уважну та добросовісну. По-друге, ми можемо торкнутися цих сфер, використовуючи відповідні мовні образи та історії. Завдяки цьому такі теми, як сон, біль у шлунку, астма або ревматизм, можна зробити більш прозорими. Одна східна приказка говорить, що хто хоче втілити свої мрії, повинен залишатися бадьорим. Потім я запитую: «А що думаєте Ви? Які образи спадають Вам на думку?» Протягом шести тижнів пацієнт розвиває образне мислення. До того ж стадія спостереження поділяється на три рівні:

- 1) позитивне тлумачення;
- 2) мовні образи;
- 3) транскультуральний підхід.

Тут ми намагаємось пояснити пацієнтам, як у різних культурах долають, наприклад, порушення біоритмів сну та неспання або безсоння.

К: Ви спостерігаєте, описуєте, заохочуєте повідомляти Вам про все і допускаєте також інше бачення.

П: Щоб змусити пацієнта трохи дистанціюватися. І потім я повертаюсь ще раз до його вихідної ситуації. Він може вже набагато краще сприймати її. «Можна стояти на своїй думці, але не можна на ній сидіти».

К: Другу стадію Ви називаєте інвентаризацією.

П: Так. На другій стадії ми ставимо запитання про психосоціальні складники в чотирьох сферах: ставлення до тіла; до діяльності і досягнень; до контактів, родини й близьких; до близького й далекого майбутнього. Ми залучаємо тіло, душу й дух. Ми запитуємо, наприклад, пацієнта: «Що відбулося з Вами та Вашою родиною за п'ять років? Будь ласка, назвіть десять пунктів. Візьміть до уваги всі аспекти, пов'язані зі здоров'ям, професійною діяльністю, партнерськими стосунками й мікротравмами. Пережили ви, наприклад, розрив чи розлучення? Чи були випадки смерті?» Ми намагаємось здійснити інвентаризацію психосоціальних складників і показати пацієнту, як вони згідно з приказкою «Крапля камінь точить» діють як мікротравми. Крім того, ми пояснюємо пацієнту, як він навчився під час формування базового конфлікту на ранньому генезисі вирішувати свої проблеми.

К: Актуальні конфлікти виникають через мікротравми. Тепер Ви вивчаєте, як пацієнт на основі своєї історії життя, спираючись на свій базовий конфлікт, реагує на цей актуальний конфлікт?

П: Саме так. У пацієнта виникають переживання чогось несподіваного. Раптом його осяює: «Отже, я переніс багато мікротравм». Він назвав принаймні десять пунктів. Поступово ми наближаємось до третьої стадії – ситуативного підбдьорення. Ми запитуємо пацієнта: «Які пункти Ви

пропрацювали? Як Ви це робили?» Ця процедура орієнтована на ресурси. Тут знову відіграють важливу роль чотири сфери життя й здібність любити (чотири моделі для наслідування). Вони вказують, як пацієнт використовував свою енергію. Якщо, наприклад, пацієнт відповідає так: «Після смерті мого батька я багато працював; мене це взагалі не цікавило», – то в такому разі «діяльність» є для нього способом переробки конфлікту.

К: Чи означає ситуативне підбадьорення, що Ви визнаєте той факт, що пацієнт працездатний і що він може працювати?

П: Так. Або що він відреагував соматичними захворюваннями. Часто пацієнти через хворобу або депресію намагаються пропрацювати свої проблеми.

К: Депресії можуть бути результатом сильних емоцій?

П: Занадто сильних емоцій. Ми намагаємося показати на третій стадії, що хвороба має в собі шанс розпізнати власний конфлікт або пропрацювати його. Ми звертаємо увагу на те, що проблеми можна вирішувати не лише через діяльність, хворобу чи спорт. Для цього в розпорядженні є всі чотири сфери.

К: Ітиметься знову про розширення концепції можливостей для реакції.

П: На четвертій стадії пацієнт визначає сам, які питання ще залишились відкритими і які ще три – чотири питання він хотів би пропрацювати протягом наступних шести – восьми тижнів разом із психотерапевтом. У такий спосіб ми запобігаємо передсуїцидальним проблемам.

К: Це є вербалізація.

П: Так. Хтось прагне позбавитися, наприклад, страху, інший – пропрацювати свої проблеми на роботі, третій – проаналізувати ситуацію в шлюбі або подолати наслідки смерті батька. Пацієнт визначає, що стоїть на першому, другому, третьому й четвертому місцях за значущістю для пропрацювання. На п'ятому кроці (розширення цілі) ми намагаємось долучити перспективи пацієнта на майбутнє. Ми ставимо такі запитання: «Що Ви хочете робити після того, як пропрацюєте ці пункти, ці скарги?», «Що Ви будете робити, якщо у Вас більше не буде ніяких проблем?», «Які у Вас найближчі цілі на наступні три – п'ять років?», «Що Ви

запланували щодо Вашого здоров'я, Вашої професії та Вашого партнера?», «Який вигляд для Вас має Ваше майбутнє, майбутнє Вашої країни, людства?», «Як Ви ставитесь до питань про сенс?» Так ми намагаємось встановити здатність концепцій пацієнта витримувати навантаження в цих сферах.

К: Одразу згадується вислів, що індивідуальне необхідно розглядати у зв'язку зі своєю родиною, країною й усім світом.

П: Після того, як ми під час першого інтерв'ю пройшли всі п'ять кроків, пацієнт отримує завдання написати до наступного сеансу по дві сторінки про кожен крок. Це означає, що стосовно першої стадії він повинен написати, де він лікувався раніше, у чому втілюються його скарги; він повинен назвати три симптоми і що зробив до цього моменту. Далі щодо другої стадії він має написати пів сторінки або одну сторінку про кожну подію, що сталася з ним протягом останніх трьох – п'яти років. Отже, пацієнту слід принести на другий сеанс 10–12 сторінок. У такий спосіб ми змушуємо пацієнта бути активним. Крім того, ми даємо прочитати новому пацієнту, звичайно, анонімно, що написали попередні пацієнти, щоб він, використовуючи ці зразки, навчився описувати.

К: П'ять кроків відіграють важливу роль уже під час первинного інтерв'ю, яке триває, вірогідно, один, два, три сеанси залежно від кваліфікації психотерапевта.

П: Тривалість первинного інтерв'ю вмотивована декількома факторами. Наприклад, освітою психотерапевта, його досвідом, також системами розрахунків. Я роблю всі п'ять кроків за один сеанс, іншим колегам необхідно для цього три зустрічі. Це означає, під час першого сеансу відбувається перший крок, під час другого – другий і під час третього – третій, четвертий і п'ятий кроки. На кожному кроці пацієнту розповідають історії та вислови, релевантні для його випадку.

К: Комплексність терапії проявляється вже на першому сеансі.

П: На першому кроці (спостереження) пацієнт встановлює взаємозв'язок між собою та своїми симптомами або оточенням. Він вчиться розвивати позитивне ставлення до своїх скарг і «розмовляти» з ними. Так він сприймає не лише негативні

сторони своїх проблем, але їй знаходить позитивні сигнали. Зрештою, його страх теж хоче щось йому повідомити. Нещодавно в нас був пацієнт з Tinnitus, який навчився говорити зі своїми вухами. Або інший пацієнт, який навчився сприймати позитивні сторони своїх загальних страхів.

К: Ви організуєте бесіду клієнта з його симптомами. Ви говорите, що симптоми – це незрозумілі, неусвідомлені послання.

П: Концепції відіграють при цьому дуже значущу роль. Поступово ми можемо показати пацієнтові ці складники. Одна клієнтка, що пройшла загалом уже три дюжини курсів лікування, боролася із зайвою вагою та дієтами. У неї в сімейному житті часто виникали проблеми, так що справа дійшла майже до розлучення. Ця жінка навчилася у рамках програми тренінгу встановлювати зв'язок зі своїм товстим животом. Вона писала: «Мій дорогий живіт, мені вартувало багато зусиль, часу та засобів, щоб прокормити тебе. Але іноді це приносило мені задоволення. Зараз настав час розійтися з тобою. Коли я була вагітна, ти захищав моїх дітей, але нині мої руки стали для них гніздом. Іди тепер, будь ласка, і йди з миром, прощай! У перший тиждень я відчувала нестримну лють. Лють проти мене самої, проти мого чоловіка та дітей. Раптом я усвідомила, яку лють відчуває мій чоловік уже багато років, і змогла частково зрозуміти його поведінку. Другий тиждень я була дуже сумною. Це була скорбота за великою втратою. Чого саме, я не могла точно визначити. Наприкінці другого тижня під час бесіди з моїм животом у мене раптом з'явилося відчуття, що цей живіт зовсім мені не належить і що я набагато тендітніша під ним. Що мій особистий і фізичний кордон лежить глибоко під ним, як під панциром. Я додала до моїх бесід таке: "Я дякую тобі за те, що ти охороняв мене всі ці роки. Але тепер я достатньо сильна, щоб захищати себе сама. Я знаю, що тільки я зможу захистити себе, оскільки я стала самостійною". Незабаром після цього діалогу мені стало очевидно, що я погано розуміла свого чоловіка весь цей час. Я хотіла, щоб він любив мене такою, яка я є, тобто разом із моїм животом. І я не усвідомлювала, що він справді не міг терпіти цей живіт. Він

сказав мені з самого початку, як хворобливо до цього ставиться. Ішлося не про те, любить він мене чи ні, питання було в довірі. Він повірив моєму слову, а я його не дотримала. Саме зараз настав час виконати обіцянку. Я більше не буду дотримуватися дієти, страждати й відчувати себе не коханою. Ні, я скажу сама собі, що я все сама зіпсувала, мені тепер і виправляти. Я це зроблю, я зроблю це прямо зараз! Після цього я відчула полегшення, відчула себе щасливою. Якщо продивитися низку німецьких казок, то помітиш, що всі вони починаються з того, що хтось щось пообіцяв і не виконав. Це стає катастрофою для того, хто тобі повірив. Ця катастрофа й усвідомлення своєї провини сприяють появі змін і виконанню обіцянки, виконати яку стає ще складніше. У казці "Ганс-їжак", наприклад, принцеса повинна була зносити три пари залізних чобітків, перш ніж вона знайшла Ганса й звільнила його. А все почалось з того, що вона не стримала обіцянки та розповіла матері про те, що під голками їжача ховається людина. Але якщо це знадобиться, то вперед у чобітках!» Це було написано після первинного інтерв'ю. Потім я працював з пацієнткою так, щоб вона навчилась сприймати свою зайву вагу одночасно як сигнал зменшити живіт, вести бесіди і знову все записувати. У неї якось одразу змінилось емоційне ставлення до цього. Потім ми перейшли до другого кроку – інвентаризації. Я запитав, як її зайва вага впливає на такі аспекти як, тіло, «Я-концепцію», роботу, контакт і перспективу в майбутньому. Було цікаво читати, що написала ця пацієнтка впродовж всього курсу лікування, це було приблизно 60 сторінок.

К: Тепер читачів, звичайно, цікавить питання, чи дійсно зменшилася вага цієї жінки на тривалий термін?

П: Звичайно. Ми разом пропрацювали модель балансу. Спочатку дослідили, які життєві концепції у цієї жінки були. На третьому кроці (ситуативне підбадьорення) вона навчилась не сприймати критику чоловіка лише негативно. Крім того, я намагався їй пояснити, що на основі занадто загостреного відчуття справедливості вона мала схильність до яскраво виражених афективних реакцій. Приблизно три тижні ми

тренувались у сприйнятті позитивного. А на п'ятому кроці ми долучили до нашої роботи також чоловіка.

К: Це стало також темою для обговорення, щоб чоловік учився сприймати «живіт» своєї дружини позитивно?

П: Так. Але вже на третьому кроці ми багато чого досягли. Пацієнтка не проявляла таких сильних афективних реакцій, вона стала толерантнішою і більше не відштовхувала чоловіка. Уже на цьому етапі пацієнтка значно зменшила свою вагу. У той час як ми пропрацьовували перший – четвертий кроки, вона відвідувала два рази на тиждень разом із чоловіком групу для пацієнтів. Там вони разом обговорювали окремі проблеми, бажання і цілі. Про результати обговорення вона повідомляла нам. Крім того, окремо я провів бесіди з чоловіком. Саме на початку, коли у його дружини ще були деякі проблеми в плані зменшення ваги, було важливо залучити чоловіка до загальної проблеми, щоб він не втратив терпіння. Тим часом пацієнтка досягла нормальної ваги, а раніше вона важила 95 кілограмів. Нашим девізом було те, що вона повинна харчуватися нормально. Сім разів на день невеликими порціями – це, так би мовити, дієтичні заходи. Між прийомами їжі не мало бути великої перерви, щоб нормально відбувався обмін речовин. Потім ми пропрацювали наступні пункти. Проблема була не лише в тому, щоб знизити вагу. Більше того, у неї відкрились у різних сферах нові можливості для розвитку. У такий спосіб покращувалися її «Я-концепція» і сприйняття тіла. Крім того, ситуація з роботою перейшла для неї в інший розряд цінностей. Вона знайшла собі роботу, для якої у неї раніше не було часу, і незабаром знову почала свою професійну діяльність. Оскільки їхні діти раніше страждали від сварок у родині, ми організували й для них пару терапевтичних сесій та провели з ними бесіди.

К: Ці розповіді підтверджують, що психічні порушення – це порушення розвитку. І що важливим є те, щоб завжди розвиватися далі.

П: Пацієнтка також навчилась формувати позитивне ставлення до свого батька. Її батько у період Третього Райху обіймав впливову посаду. Ми спробували зробити з неї терапевта для свого батька. Це була справді гарна ідея. Вона

розмовляла, наприклад, зі своїм батьком про Третій Райх і режим нацистів. Крім цього, вона вперше інтенсивно сфокусувалася на питаннях про сенс життя, про майбутнє і про смерть. Ми також знайшли для нашої пацієнтки відповідні історії, які дуже допомогли їй у цей час.

К: Пане Пезешкіане, Ви займаєтесь уже більше 33 років у Німеччині підвищенням кваліфікації психотерапевтів. Ви могли б вже іти на заслужений відпочинок, але, як я бачу, це ще не є темою для обговорення?

П: Аденауер став у 72 роки федеральним канцлером.

К: У Вас є послідовники також у Китаї, Росії й Америці?

П: Так. Саме наші зв'язки з різними культурами і підтверджують великий інтерес до позитивної психотерапії. Мій старший син прожив вісім років у Москві й займався перепідготовкою та підвищенням кваліфікації лікарів і психологів. Майже 16000 осіб пройшли його курси. Він працював також лікарем-невропатологом і психотерапевтом. Люди цікавляться комплексною моделлю і передусім транскультуральним підходом та міждисциплінарним методом. Це надає мені нові сили для продовження роботи.

К: Ви є не лише прихильником думки, що психотерапевт може робити суттєвий внесок у справу миру в усьому світі, але Ви і живете відповідно до цього принципу.

П: Психотерапевт перебуває в мирі з собою, своєю родиною, своїми близьким і далеким майбутнім, власне, з усім людством.

К: Як Ви оцінюєте стан психотерапії в Німеччині? Де місце Німеччини в європейському й міжнародному контексті?

П: Я дуже сподіваюсь, що після ухвалення закону про психотерапевтів нові методи й інші підходи знайдуть своє визнання. Наша модель визнана в Німеччині як глибинна психологічно обґрунтована психотерапія, а також як короткострокова психотерапія з використанням транскультурального підходу. Ми навчаємо також психологів, які вже володіють іншими методами. Завдяки цьому вони вмітимуть поєднувати одне з іншим. І це надихає мене, звісно.

К: Пане Пезешкіане, у чому полягає суть фундаментальних положень позитивної психотерапії?

П: Я можу Вам сформулювати основу позитивної психотерапії у формі тринадцяти тез.

1. Ми розглядаємо людину в її фізичному, психічному, соціальному, культурному, історичному й духовно-релігійному вимірах.

2. Ми враховуємо не лише медичні та природно-генетичні показники, але також психологічні, психотерапевтичні, психосоматичні, спонтанні й емоційні точки зору.

3. Оскільки кожен пацієнт перебуває під значним тиском власної хвороби та хоче навчитися благополучно долати її й активно сприяти одужанню, ми застосовуємо на практиці самонавіювальні й підтримувальні методи, як-от: історії, вислови, гумор.

4. Ми виходимо з того, що кожній людині властива безліч здібностей, можливостей і шансів, які вона самостійно або за допомогою близьких може розвинути, розкрити й активізувати.

5. Думка «Я не зможу цього зробити!» є однією із найпоширеніших концепцій із найзагрозливішими наслідками. У цьому реченні необхідно додати одне слово: «Я поки що не можу цього зробити!»

6. У деяких пацієнтів виникає відчуття «пригніченості» після встановлення діагнозу й вони почуваються безсилими. Але позитивна інтерпретація скарг показує, що кожна хвороба приховує в собі потенцію розвитку, що дає надію.

7. Покращення стану здоров'я досягається поступово. Треба набратися терпіння.

8. Якщо існує протиріччя між розумінням необхідності змінити свої звички та бажанням зробити це, ми знаходимо відповідні способи, щоб узгодити думки, почуття й поведінку.

9. Для здоров'я характерним є баланс чотирьох сфер життя (тіло / відчуття, робота / досягнення, контакт / сім'я, фантазії / майбутнє), порушення якого – це хвороба. А психотерапія й самодопомога – це засоби для відновлення природного балансу.

10. У пацієнта виникає страх перед можливими ускладненнями його хвороби. Але у страху є й позитивна сторона. Існує три різновиди страху: страх перед реальною, актуальною або в майбутньому загрозливою небезпекою; страх перед ситуаціями, для подолання чи зміни яких ще не знайдені дієві засоби; невротичний страх, причини якого лежать глибоко.

11. Перед позитивною психотерапією стоїть особлива задача – розглядати здоров'я кожної окремої людини в широкому сенсі. Це означає бачити не лише симптоми, але і опосередковані причини, що виникають із життєвих ситуацій, навколишнього середовища, сім'ї, субкультури й культури.

12. Ідеться також про те, щоб знайти здорові складники пацієнта, на основі яких розкриються ресурси для одужання або проявляться відповідні здібності й енергія для подолання хвороби чи зміни життєвої ситуації.

13. Важливим завданням цього підходу є також систематизована й узагальнена репрезентація методів позитивної психотерапії при різних захворюваннях у такий спосіб, щоб вони однаково були зрозумілими й реалістичними як для клієнта, так і для його оточення, а також інформативними та практично зорієнтованими для лікарів, психологів, психотерапевтів, обслуговувального медичного й іншого спеціального персоналу. Це стосується всіх, хто не заплющує очі на проблеми людських взаємин і хто готовий використовувати це як стимул і як практично зорієнтовану допомогу.

К: Пане Пезешкіане, я дуже радий, що у Вашій особі у нас є такий зацікавлений і розумний «помічник у розвитку» психотерапії в Німеччині.

П: На завершення цитата Міхая Балінта: «Більшість залежить скоріше від того, щоб старе побачити в новому світлі». Я вдячний Вам за цю бесіду.

К: Я також вдячний Вам за цю бесіду, пане Пезешкіане.

До роздумів: історії з 1000 й однієї психотерапії

У цьому розділі ви знайдете декілька історій, зібраних Носсратом Пезешкіаном, які він охоче використовує у своїй психотерапевтичній практиці. В основі цих оповідей часто лежать уже відомі притчі, які він підготував для психотерапевтичної роботи та по-новому сформулював.

Для чого призначені історії, притчі й вислови?

«У моїй практиці, на семінарах і лекціях я знову й знову переконувався, що саме притчі та східні історії викликають особливий інтерес у слухачів або пацієнтів. Картини стають мовними образами, вони забезпечують розуміння та мають основну дидактичну цінність. Багато людей відчувають напруту, якщо вони абстрактно займаються психотерапевтичним змістом. Оскільки психотерапія призначена не тільки для фахівців, а створює місток до пацієнтів-нефахівців, у них особливо проявляється потреба бути зрозумілим. Приклад, міфологічна історія, мовне зображення є тими засобами, за допомогою яких полегшується осмислення. У таких унаочнених образах ідеться про внутрішньопсихічні людські та суспільні конфлікти та демонструються можливості для їх вирішення. Міфологічний приклад, який використовують цілеспрямовано, відірвано від безпосереднього досвіду пацієнта, його опору щодо розкриття його конфліктів і слабкостей, допомагає досягти дистанційованого ставлення до власних конфліктів. Людина думає не лише в абстрактних і теоретичних поняттях. Розуміння її власних проблем буде визначати швидше наочне, образне мислення та емоційна фантазія. Ця концепція сприяла залученню до терапевтичного процесу образного мислення, міфологічних історій та притч для досягнення розуміння».

Сім'я як рай та пекло

Правовірний прийшов до пророка Іллі. Його цікавили рай та пекло, оскільки він переймався, звісно, своєю подальшою долею. «Де пекло, а де рай?» – із цим запитанням він наблизився до пророка, але Ілля нічого не відповів, натомість узяв за руку й повів темними

коридорами до палацу. Через залізний портал вони пройшли до великої зали. Там тіснилося безліч людей, багатих і бідних, одягнених у лахміття та прикрашених коштовним камінням. У центрі зали на вогні стояв величезний котел із киплячим супом. Від нього всією кімнатою ширився чудовий аромат. Люди, що юрбилися навколо, зі впалими щоками й утомленим поглядом намагалися в будь-який спосіб отримати свою порцію супу. Той, хто прийшов з Іллею, був вражений ложками, що тримали ці люди: вони були розміром із самих людей. Лише маленька частина на кінці держака була з дерева, ложки ж цілком були із заліза й обпікали гарячим супом. Голодні жадібно тицяли ними в казан. І хоча кожен хотів отримати свою частку, ніхто не міг її дістати. Вони насилу виймали ложки з супу, але, оскільки ті були надто довгими, навіть найсильніші не могли донести їх до рота. Найзухваліші ошпарювали собі руки або в гніві проливали страву на сусідів. Лаючись одне з одним, вони кидалися в бійку й билися цими ложками, якими могли б угамувати голод. Пророк Ілля взяв свого супутника за руку та сказав: «Це – пекло!» Вони покинули залу й незабаром перестали чути пекельні крики.

Після довгих блукань темними коридорами вони потрапили до іншого приміщення. Тут теж сиділи люди, у центрі зали також стояв котел із киплячим супом, і в кожного була в руках така ж велика ложка, як ті, що Ілля із супутником бачили в пеклі. Але тут люди мали ситий вигляд, а в залі чувся тільки тихий задоволений гул і плескіт ложок у супі. Люди скрізь діяли вдвох. Один опускав ложку в страву й годував іншого. Якщо ложка ставала надто важка для одного, йому допомагали ще двоє, тож кожен міг удосталь наїстися. Тількино один був ситий, наставала черга іншого. Пророк Ілля сказав своєму супутникові: «Це – рай!»

Ця притча, яка є частиною багатолітньої культурної спадщини, – точне відображення життя. Вона описує те, що ми спостерігаємо, розглядаючи проблеми всередині окремих сімей: сварки між батьками, боротьбу між дітьми та агресію в стосунках батьків і дітей. Ми знову бачимо це й у сутичках людини зі своїм оточенням, і навіть у розбіжностях між соціальними групами та народами. «Пекло» в цій історії існує там, де люди діють одне проти одного або просто поруч одне з одним.

«Рай» настає за умови готовності встановити гарні стосунки між собою. В обох груп людей – і в раю, і в пеклі – подібні проблеми, але те, як вони їх вирішують, і визначає, стає їхнє життя раєм чи пеклом.

У кожній родині є щось від пекла та щось від раю. Вибір за нами. Наші шанси реально досягти того, що ми вибрали, багато в чому залежать від двох обставин: по-перше, від власного досвіду, від того, як ми вміємо розв'язувати проблеми, і, по-друге, від нашої готовності використовувати цей досвід та поділитися ним з людьми довкола.

(Із «Психосоматики та позитивної психотерапії»)

Білий слон

Один східний цар подарував іншому халіфу білого слона. Халіф був надзвичайно радий цьому чудовому подарунку і щодня ходив дивитися на слона. Якось він подумав, як було б добре, аби слон навчився говорити, вони могли б розмовляти один з одним. Він скликав усіх візирів свого двору й запитав: «Хто з вас може навчити говорити слона?» Візири дивилися на нього й один за одним заперечливо хитали головами, бурмочучи собі під ніс: «Де це бачено, щоб слони розмовляли?» І все ж таки знайшовся один юнак, який вийшов уперед до халіфа і сказав: «Я навчу говорити твого слона, дай мені два роки терміну». Халіф зрадив такій відповіді та щедро нагородив візира. Інші запитали хлопця: «Як ти можеш робити таку дурість? Кожен знає, що слона неможливо навчити говорити! «Так, це справді так, – відповів їм юний візир, – але чому б мені не доставити халіфу таку радість? Я попросив собі два роки терміну. Хто знає, що може статися за цей час! Слон може вмерти. Смерть може забрати нашого поважного халіфа, те саме може статися і зі мною».

(Із «Психосоматики та позитивної психотерапії»)

Як Авіценна вилікував царя

Цар вирішив, що він корова, забувши, що є людиною, тому мукав і благав людей довкола: «Прийдіть за мною, заколіть мене та з'їжте моє м'ясо». Він нічого не їв, повертаючи всі страви. «Чому ви не відведете мене на зелений луг, де я міг би пастися, як належить корові?» Позаяк він зовсім перестав їсти, то схуд настільки, що

перетворився на справжній скелет. Коли вже жодні методи лікування та ліки не зарадили, на допомогу покликали Авіценну.

Він наказав передати цареві, що прийде м'ясник, щоб заколоти його, обробити м'ясо й віддати його людям. Коли хворий дізнався про це, він надмірно зрадів і з нетерпінням почав чекати своєї смерті. У призначений день Авіценна постав перед царем. Розмахуючи ножем, він закричав страшним голосом: «Де та корова, яку я нареши́ти можу зарізати?» Цар видав захоплене мукання, щоб м'ясник знав, де його жертва. Авіценна голосно наказав: «Приведіть худобу сюди, зв'яжіть її, щоб я міг відрубати їй голову». Але перш ніж ударити ножем, він помацав, наскільки вгдовані стегна й живіт, як це зазвичай роблять м'ясники, і голосно промовив: «Ні-ні, ця корова ще не годиться для бійні. Вона надто худа. Виведіть її та дайте досхочу корму. Коли вона набере потрібну вагу, я знову прийду». Хворий став їсти все, що йому подавали, сподіваючись, що його скоро заріжуть. Він додавав у вазі, його здоров'я помітно покращало, і завдяки дбайливому догляду Авіценни цар одужав.

(З «Торговця й папуги»)

Сон і його сенс

Якось східному цареві наснився жадливий сон: у нього один за одним випали всі зуби. Стурбований, він наказав покликати тлумача сновидінь. Той уважно вислухав і сказав цареві: «Я повинен повідомити тобі сумну звістку. Ти втратиш усіх своїх родичів один за одним так само, як ти втратив свої зуби». Це пояснення розгнівало царя, і він наказав кинути тлумача у в'язницю, потім звелів привести іншого. Той вислухав і повідав: «Я щасливий повідомити тобі радісну звістку: ти доживеш до глибокої старості й переживеш усіх своїх підданих». Цар дуже зрадів такому поясненню та щедро нагородив тлумача. Придворні царя дуже здивувалися і запитали: «Ти ж сказав те саме, що й твій попередник. Але чому він потрапив до в'язниці, а ти отримав нагороду?» Тоді тлумач снів відповів: «Ми обидва потрачували цей сон однаково. Але в житті важливо не лише, що говорити, а і як сказати це».

(З «У пошуках сенсу»)

Золоті кілки намету

Дервіш, чиєю радістю було самозречення й чиєю надією був рай, одного разу зустрів правителя, чие багатство перевершувало все, що коли-небудь бачив дервіш. Навет вельможі, розкинутий для відпочинку на лоні природи, був із дорогих тканин, і навіть кілки, що тримали цей намет, виготовлені із чистого золота. Дервіш, як проповідник аскетизму, обрушив на правителя потік слів про нікчемність земного багатства, марність золотих кілків і безплідність людських зусиль. З іншого боку, як вічні та величні святі місця! Зречення – ось найбільше щастя. Імператор слухав уважно й дуже задумливо. Він узяв дервіша за руку і сказав: «Для мене твої слова подібні до спеки полуденного сонця та свіжості вечірнього вітерця. Друже мій, ходімо зі мною, будь моїм супутником на шляху до святих місць». Не озираючись, не взявши ні грошей, ні коня, ні слуг, правитель вирушив у дорогу. Здивований дервіш поспішив за ним. «Пане, – закричав він, – ти справді збираєшся здійснити паломництво до святих місць? Якщо так, то почекай мене, я лише захоплю свій плац». З доброю посмішкою правитель сказав: «Я залишив усе своє багатство, коней, золото, намет, слуг і все, чим володів. Чи треба тобі повертатись тільки через свій плац?» «Пане, – зауважив дервіш здивовано, – будь ласка, поясни мені, як можеш ти залишити всі свої скарби й піти, не захопивши навіть свого дорогого плаща?» Імператор вимовив повільно, але впевнено: «Ми вбили золоті кілки намету в землю, а не у своє серце».

(З «Позитивної сімейної психотерапії»)

Не забувай, ким ти був!

Багато років тому жив собі простий пастух овець, який вів дуже скромне життя. Коли король країни проїжджав повз пасовища вівчаря, він вирішив взяти того із собою до палацу. Пастух справив на короля своєю поведінкою таке сильне враження, що король призначив його через деякий час особистим радником. Інші міністри й королівські службовці були, звісно, розгнівані й заздрили вівчареві. Вони намагалися переконати короля в тому, що його радник потай будував плани проти нього й у такий спосіб наплюжив висловлену йому довіру. Вони обґрунтовували звинувачення тим, що бачили, як

пастух щодня заходив до маленької окремої кімнати, де проводив кілька годин. «Що він там ще може робити, крім того, як будувати підступні плани?» – казали вони. Король дуже здивувався та зажадав від пастуха пояснень. Коли ввечер захотів наступного дня у звичний для нього час піти до кімнати, з'явився король і наказав її показати. Здивований пастух заперечив: «Це ж моя особиста кімната, де я проводжу свій час». Але оскільки король наполягав, радник відчинив двері. На подив кімната була порожня. Тільки на стіні висів старий у пилюці одяг пастуха. Коли його попросили пояснити це, він скромно сказав: «Я приходжу сюди щодня на одну годину й дивлюся на цей одяг, щоб ніколи не забувати, ким я був колись і звідки я родом».

(З «Позитивної психотерапії»)

Влучне слово

Один правитель із давніх часів розмірковував над питаннями життя. Оскільки його цікавила сутність добра і зла, він наказав своєму слугі принести ті органи, які, на його думку, були б кращими, красивішими і ціннішими за всіх. Слуга приніс серце та язик звіра. Правитель подивився на органи, подумав про їх сенс і відправив слугу дістати тепер найпотворніші та найгірші органи. Той знову приніс серце і язик. Здивований правитель запитав: «Ти приносиш серце і язик як найкращі органи, але водночас і як найгірші. Чому?» Слуга скромно відповів: «Якщо те, що відчуває й думає людина, іде від щирого серця, а язик говорить тільки правду, тоді серце і язик – найцінніші органи. Людина, якій вони належать, відчувається здоровою та щасливою. Якщо ж серце черстве, і почуття приховані, а язик говорить брехню та несправедливість, то обидва органи стають справжнім покаранням для людини, якій вони належать. Розбрат, який вона сіє навколо себе, заповнює її зсередини, і щастя відвертається від неї».

(З «У пошуках сенсу»)

Розділена винагорода

Мулла, мандрівний проповідник Стародавнього Сходу, прийшов із важливою звісткою до чужого міста. Він хотів передати її тільки самому королю. Як не наполягали придворні, щоб мулла вручив їм це послання, він залишався непохитним. І справді, після розмови з

візиром віч-на-віч його представили королю. Останній дуже зрадів звістці, яку приніс мулла, і запропонував йому обрати на власний розсуд будь-яку винагороду. На подив мулла смиренно попросив сто ударів палицями. Отримавши перші п'ятдесят, він закричав: «Зупиніться! Інші п'ятдесят має отримати візир. Я обіцяв йому половину моєї винагороди».

(З «33 та однієї форми партнерства»)

Сенс гіркої дині

В одного вельможі був украй відданий слуга. Якось пан дав йому диню, яка після розрізання мала вигляд дуже стиглої та апетитної. Слуга з'їв шматок, потім ще й ще, і так він їв її з насолодою доти, доки не з'їв майже всю. Вельможа здивувався, що слуга з'їв майже всю диню та не запропонував йому ні шматочка. Тоді він узяв шматок, скуштував і виявив, що диня дуже гірка й несмачна. «Вона ж гірка! Хіба ти не відчув?» – спитав вельможа слугу. «Так, мій пане, – відповів слуга, – вона була гіркою і несмачною, але я знайшов у тебе таке солодке життя, що гірка диня здалася мені недостойною згадки».

(З «У пошуках сенсу»)

Пізня помста

Жителі одного села вирішили покарати свого родича та кинули його в яму. Ті, кому він нашкодив, вирішили: хай кожен сам учинить суд над ним. Стоячи на краю ями, одні плювали на лиходія, інші кидали в нього грудки бруду. Раптом у нещасного полетів камінь. Здивовано подивився він на того, хто кинув, і запитав: «Усіх тутешніх я знаю. А ти хто такий, чому кидаєш у мене камінь? Незнайомець відповів: «Я той, кого ти образив двадцять років тому». Винуватець здивувався: «Де ж ти був увесь цей час?» «Весь час, – пролунала відповідь, – я носив цей камінь у своєму серці. А тепер, коли я побачив тебе в такому жалюгідному становищі, то взяв цей камінь у руку».

(З «Торговця і папуги»)

Тінь на сонячному годиннику

Один східний король вирішив порадувати своїх підданих і привіз їм зі своєї подорожі сонячний годинник. Цей подарунок змінив життя людей у його царстві. Вони навчилися розрізняти час доби та розподіляти свій час, стали більш точними, акуратними, надійними та старанними. У результаті всі розбагатіли. Настало повне благоденство. Коли король помер, його піддані почали думати, як їм гідно відзначити досягнення померлого. А оскільки сонячний годинник був символом прихильності повелителя та причиною успіхів громадян, то вони вирішили побудувати навколо сонячного годинника чудовий храм із золотим куполом. Коли ж храм був побудований і купол піднявся над сонячним годинником, промені сонця вже не могли дістати циферблат. Тінь, яка показувала людям час, зникла, а загальний для всіх орієнтир, сонячний годинник, був закритий. Одні громадяни перестали бути точними, інші – добросовісними, треті – старанними. Кожен пішов своїм шляхом, і царство розпалося.

(Із «Психотерапії повсякденного життя»)

Про три риби

У ставку мешкали три риби. Якось біля греблі зупинилися рибалки. «У ставку повно риби, – сказали вони, – завтра ми повинні всю її виловити». Три риби все це почули. Перша подумала, а потім промовила про себе: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні!» Того ж дня вона попливла до греблі, знайшла в ній отвір і попливла в струмок. Друга риба не дуже ламала собі голову через розмову рибалок. «Ранок мудріший від вечора», – сказала вона собі і тільки наступного ранку почала шукати отвір у греблі, проте не змогла знайти, оскільки рибалки вже заклали його. «Справи погані, – сказала риба. – Але ще не все змарновано, не можна тільки втрачати голову». Вона випливла на поверхню животом догори, ніби була мертвою. Коли рибалки побачили її, то викинули її на берег, щоб птахи могли її склювати. Потім вони закинули сітки у ставок. Риба підстрибнула й потрапила до струмка – вона була врятована. Третя риба взагалі не надала жодного значення розмові рибалок. «Досі справи йшли більш-менш нормально, і далі також як-небудь все владнається!» – так примовляла вона доти, доки сітки не затягнулися навколо неї. Так рибалки ввіймали третю рибу, вбили її та продали на ринку.

(З «Таємниці насіння»)

Лікар

Роки становлення професора, доктора медичних наук
Носсрата Пезешкіана

- 1946–1954 Школа; гімназія, випускні іспити, вивчення літератури в Ірані; здобуття вищої освіти.
- 1954–1960 Вивчення медицини в університетах: Університет імені Альберта-Людвіга, Фрайбург; Університет імені Йоганна Гутенберга, Майнц; Університет імені Йоганна Вольфганга фон Гете, Франкфурт-на-Майні; державний іспит з медицини.
- 1960–1968 Клінічна практика в різних клініках у Гессені; визнання як лікаря-фахівця з неврології та психіатрії / психотерапії, здобуття подальшої психотерапевтичної освіти в Німеччині, Швейцарії, Австрії та США; захист докторської дисертації.
- 1969–1998 Визнання аналітичної психотерапії, глибинно-психологічної психотерапії та поведінкової психотерапії; керівник психотерапевтичної практики та денного стаціонару у Вісбадені; основні напрямки: сімейна терапія, психосоматична медицина й транскультуральна психотерапія.
- Від 1973 Засновник та керівник Вісбаденського інституту підвищення кваліфікації з психотерапії та сімейної терапії (WIPF) (визнаного Палатою лікарів землі Гессен та Спільною лікарняних кас землі Гессен).
- Від 1978 Засновник «Німецького товариства позитивної психотерапії» (DGPP).
- 1996 Визнання Палатою лікарів землі Гессен позитивної психотерапії як психодинамічного (глибинно-психологічного) методу лікування.
- Від 1998 Керівник Вісбаденської академії позитивної психотерапії (WIAP) (навчального закладу, визнаного державою).

Наукова діяльність

- Надруковано близько 280 наукових праць у німецьких та зарубіжних спеціальних журналах.
- Автор 16 книг, на сьогодні перекладених 22 мовами.
- Транскультуральні дослідження більш ніж у 22 країнах.
- Викладацька діяльність в університетах, інститутах та академіях і всередині країни, і за кордоном.
- Проведення семінарів та доповідей із позитивної психотерапії та її застосування в 65 країнах.
- Засновник і видавець журналу з позитивної психотерапії (від 1978).
- Організація та проведення Тижня психотерапії в Бад-Наугаймі при Академії перепідготовки та підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гессен (від 1973 року до жовтня 2000 року близько 16 тис. лікарів та психотерапевтів пройшли ці курси).
- Доцент із психотерапії та психосоматичної медицини на конгресах із підвищення кваліфікації, що проводила Федеральна палата лікарів у місті Меране (від 1988) та Монтекатіні.
- Науково-дослідна діяльність та навчання в різних країнах.
- Референт на Всесвітньому конгресі засновників психотерапії «Еволюція психотерапії» (1994, м. Гамбург).
- Член комісії з психотерапії та психосоматики при Спілці лікарняних кас м. Гессен (1989–1996).
- Організатор та голова I і II Всесвітніх конгресів із позитивної психотерапії (1997 – м. Санкт-Петербург, 2000 – м. Вісбаден).



II Всесвітній конгрес із позитивної психотерапії 2000 року
у Вісбадені

Основні напрями транскультуральної діяльності

Викладацька діяльність у Росії та інших країнах

- До 1988 Перші контакти та семінар у Психоневрологічному науково-дослідному інституті імені Бехтерева, м. Ленінград; Асоціація тренінгів і психотерапії у Центрі тренінгів при Державному комітеті з освіти – Ленінградський політехнічний інститут.
- 1990 Семінари в Москві та Ленінграді для Російської асоціації практичних психологів.
- Літо 1991 Доповіді з психотерапії на кафедрі психіатрії Медичного інституту в м. Казань.
- 1991 Семінари та доповіді в медичних інститутах м. Казань та м. Душанбе. Створення 11 центрів із позитивної психотерапії в медичних інститутах у Росії.
- 1992 Семінари та доповіді в медичних інститутах (відділення психіатрії) у Мінську, Архангельську, Єкатеринбурзі, Казані та Москві. Лекції та курси підвищення кваліфікації, організовані центрами з позитивної психотерапії, у медичних інститутах Мінська, Архангельська, Єкатеринбурга, Казані та Москви. Друк книг «Торговець і папуга», «Позитивна сімейна психотерапія», «Позитивна психотерапія» російською мовою.
- 1993 Створені центри з позитивної психотерапії в Казахстані та Білорусі. Семінари та доповіді в медичних інститутах у Мінську, Єкатеринбурзі, Казані та Москві. Семінар у Санкт-Петербурзі. Зустріч керівників регіональних центрів з позитивної психотерапії та створення Російського товариства з позитивної психотерапії в Казані. Носсрат Пезешкіан стає Почесним членом Науково-дослідного інституту психіатрії, медичної психології та психотерапії в м. Бішкек, Киргизстан.

- 1994 Міжнародний конгрес «Сім'я у 2000 році» в Дослідницькому центрі сім'ї та дітей у Москві. Спільний семінар Російської академії освіти та Центру з позитивної психотерапії в Москві.
- 1995 Семінари з позитивної психотерапії в Медичному університеті імені Павлова, відділення госпітальної терапії у Санкт-Петербурзі. Зустріч членів Російського товариства з позитивної психотерапії в Санкт-Петербурзі (друге засідання). Семінар із позитивної психотерапії в Краснодарі як частина «Проекту Кавказького мосту».
- 1993 Третьє засідання Російського товариства з позитивної психотерапії в Московській медичній академії. Відкриття центрів із позитивної психотерапії в Казахстані та Литві. Друк книг російською мовою «Психосоматика та позитивна психотерапія», «Психотерапія повсякденного життя».
- 1997 Семінар для психотерапевтів у Санкт-Петербурзі. Семінари в університетах, інститутах та академіях в інших країнах. I Міжнародний конгрес із позитивної психотерапії в Москві та Санкт-Петербурзі (узяли участь учасники з 23 країн). Офіційне визнання Російською медичною академією (м. Москва) позитивної психотерапії як напрямку для вивчення і викладання на курсах перепідготовки та підвищення кваліфікації.
- 1998–1999 Шосте засідання Російського товариства з позитивної психотерапії. Звання почесного члена Російського товариства з позитивної психотерапії. Курси підвищення кваліфікації при Медичному університеті у Владивостоці. Участь російських колег у проведенні Тижня психотерапії в Бад-Наугаймі. регулярні публікації російських авторів у німецьких журналах із позитивної психотерапії.
Друк російською мовою книг «33 і одна форма партнерства» й «Позитивна психотерапія та сімейна терапія».

- Липень 2000 II Міжнародний конгрес із позитивної психотерапії у Вісбадені за участі колег із Росії.
- 2001–2002 Участь колег із Росії та інших країн у Міжнародній програмі тренінгу у Вісбадені та Відні з отриманням диплома «Тренер із позитивної терапії, базовий курс» та «Майстер-тренер із позитивної психотерапії».

Діяльність, проєкти, навчання в Китаї



Другий медичний університет у Шанхаї

- 1985 Зустріч у штаб-квартирі ООН в Женеві з професором Ге, Пекінський об'єднаний медичний коледж.
- 1986 Книги Носсрата Пезешкіана представлені вперше на міжнародній книжковій виставці в Бенджині.
- 1990–1991 Публікація двох книг Носсрата Пезешкіана китайською мовою.

- 1991 Конгрес Німецько-китайської асоціації охорони здоров'я в Таньшані. Доповіді з позитивної психотерапії в Шанхаї. Семінар із позитивної психотерапії в Бенджині спільно з Німецько-китайською асоціацією охорони здоров'я і Китайською асоціацією психічного здоров'я. Візит професора Ге, Пекінський об'єднаний медичний коледж, і професора Лі, Німецько-китайська асоціація охорони здоров'я, до Вісбадена.
- 1993 Головний референт при відкритті Центру психічного здоров'я у Люшані.
- 1995 Зустріч із професором Чен Юн, директором Центру сім'ї Китайської асоціації соціальних працівників. Семінар із позитивної психотерапії в Бенджині.
- 1996 Семінари з підвищення кваліфікації в Бенджині.
- 1998 Публікація ще чотирьох книг китайською мовою.
- 1999 Семінари з підвищення кваліфікації в Бенджині та Шанхаї, створення чотирьох центрів із позитивної психотерапії в Китаї.
- 2000 Семінари з підвищення кваліфікації в Бенджині та Шанхаї. Участь китайських колег у II Міжнародному конгресі з позитивної психотерапії у Вісбадені.
- 2001 Курси підвищення кваліфікації в Шанхаї. Повторна публікація всіх книг з позитивної психотерапії китайською мовою на Тайвані.
- 2002 Курси підвищення кваліфікації в Бенджині та Шанхаї. Публікація книги «Психосоматика та позитивна психотерапія».

*Науково-дослідницька робота, викладацька діяльність, доповіді
в Південній Америці*

- 1982 Науково-дослідницька діяльність в Аргентині, Бразилії, Парагваї, Уругваї.
- 1984 Доповіді в Бразилії.
- 1987 Доповіді в Аргентині.
- 1990 Доповіді в Бразилії.
- 1990 Доповіді в Парагваї.
- 1993 Доповідь в Бразилії в Ріо-де-Жанейро на IX Всесвітньому конгресі психіатрів. Семінар у м. Санта Крус (Болівія).
- 1994 Доповіді в Аргентині. Курси з підвищення кваліфікації в м. Санта-Крус (Болівія).
- 1995 Семінар у м. Санта-Крус і м. Ла-Пас (Болівія). Семінар у м. Сантьяго-де-Чилі.
- 1996 Семінар у м. Санта-Крус і м. Ла-Пас (Болівія). Семінар у м. Сантьяго-де-Чилі.
- 1997 Семінар в м. Санта-Крус (Болівія). Поїздки в Коста-Ріку, Еквадор, Гондурас, Перу, Швейцарію та США.
- 1998 Семінар в м. Ла-Пас (Болівія).
- 1999 Семінари й доповіді в м. Санта-Крус (Болівія).
- 2002 Публікація португальською мовою книги «У пошуках сенсу».

Премії та нагороди

- 1997 Премія імені Ріхарда Мертена за роботу «Комп'ютерне забезпечення гарантії кості в позитивній психотерапії»
- 1997 Почесний громадянин міста Санта-Крус (Болівія).
- 1998 Пам'ятна медаль імені Ернста фон Бергмана.
- 1998 Почесний член Російської спілки психотерапевтів у Смоленську.
Премія імені Кераміка Дольфіна Приморського відділення Російської асоціації психотерапевтів.
- 1999 Почесний член Наукової ради Інституту імені Бехтерева в м. Санкт-Петербург.
Почесний професор Психоневрологічного науково-дослідного інституту імені Бехтерева в м. Санкт-Петербург.
- 2000 Почесний член Болгарської спілки вчених у Варні.
- 2002 Нагорода за видатні досягнення в науковій галузі (медицина) Фонду імені Саміі Хосенпуа, Брюссель.



Нагородження Премією імені Ріхарда Мертена, 1997

Членство в організаціях

Міжнародні спільноти:

Американська асоціація психіатрії (АРА);

Всесвітня асоціація психіатрії (WPA);

Всесвітня рада з психотерапії (WCP);

Міжнародна рада психологів (ICP);

Міжнародна асоціація міжкультурної психології (IACCP);

Міжнародна асоціація групової психотерапії (AGP);

Європейська асоціація психотерапії (ЕАР);

Всесвітня асоціація медичного права;

Міжнародний коледж психосоматичної медицини;

Швейцарське товариство психосоматичної медицини;

Німецько-китайське медичне товариство.

Національні спільноти

Німецьке товариство психіатрії, психотерапії та невропатології (DGPPN);

Німецьке товариство позитивної психотерапії (DGPP);

Всезагальне медичне товариство з психотерапії (AÄGP);

Німецьке товариство лікувального гіпнозу та аутогенного тренування;

Німецьке товариство неврології;

Професійна спілка німецьких невропатологів землі Гессен;

Німецький комітет медицини для мігрантів;

Спілка німецьких письменників.

Публікації

Тінь на сонячному годиннику: виховання, самопоміа та психотерапія. – *Medical Tribune Verlag, Wiesbaden 1974;*

Позитивна психотерапія: теорія і практика нового методу. – *Fischer, Frankfurt am Main 1977 (6.Aufl.2002);*

Психотерапія повсякденного життя: тренінг з виховання партнерства та самопоміа.– *Fischer, Frankfurt am Main 1977 (11.Aufl.2001);*

Торговець та папуга: східні історії в позитивній психотерапії. – *Fischer, Frankfurt am Main (26.Aufl.2002);*

Позитивна сімейна психотерапія: сім'я як психотерапевт. – *Fischer, Frankfurt am Main 1980 (9.Aufl.2001);*

В пошуках сенсу: психотерапія маленьких кроків. – *Fischer, Frankfurt am Main 1983 (11.Aufl.2000);*

33 і одна форма партнерства. – *Fischer, Frankfurt am Main 1988 (10.Aufl.2000);*

Психосоматика та позитивна психотерапія: міжкультуральні та міждисциплінарні аспекти на прикладі 40 історій хвороб. – *Springer, Berlin-Heidelberg 1991 und Fischer, Frankfurt am Main (5.Aufl.2002);*

Вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії та сімейної психотерапії– WIIPPF – у співавторстві з Х.Дайденбахом; Springer, Heidelberg 1988;

Страх та депресія в повсякденному житті. Вступ до самопоміа та позитивної психотерапії. –1998 – в співавторстві з У.Бесманном; *Fischer, Frankfurt am Main 1998 (4.Aufl.2001);*

Тайна семені: позитивне подолання стресу. – – *Springer, Berlin-Heidelberg 1996. (Fischer, Frankfurt am Main (2.Aufl.2002);*

Позитивна терапія порядку: керівництво для комплексної медичної практики. – У співавторстві з У.Бесманном; Hippokrates Verlag, Stuttgart 1995;

Голий король або: як зрозуміти та вилікувати душу дитини та підлітка. – Pattloch- Weltbild- Verlag 1997; (Fischer, Frankfurt am Main. 2002);

Капля камінь точить – мікротраври – драма маленьких образ. – Pattloch- Weltbild- Verlag 1997;

Якщо ти хочеш мати те, чого ніколи не мав, то зроби те, чого ніколи не робив. – Verlag Herder, Freiburg /Br. 2002 (4.Aufl.2002);

Я справляюсь із діабетом: назад до внутрішнього балансу разом з позитивною психотерапією (у співавторстві з Г.Заксом). – Georg Thieme Verlag (TRIAS), Stuttgart 2002;

Салютогенез та позитивна психотерапія (разом з К. Йорком).- Hogrefe & Huber Verlagsgruppe, Goettingen 2003;

Всі стають розсудливими: одні раніше, інші пізніше. - Verlag Herder, Freiburg /Br. 2003.

Численні книги Носсрата Пезешкіана були опубліковані в таких країнах: Болівія, Бразилія, Болгарія, Китай, Індія, Південна Корея, Нідерланди, Норвегія, Польща, Румунія, Росія, Сербія, Іспанія, Сирія, Чехія, Туреччина, Угорщина, США, Україна.

Крім того, Носсрат Пезешкіан опублікував близько 280 статей у різних наукових журналах і всередині країни, і за кордоном.

Інформація на сайті: www.wiap.de

Носрат Пезешкіан очима своїх колег

«Об'єднання східної та західної філософії для створення дієвої психотерапії, як каже автор, є дуже відрадным... Позитивна психотерапія Пезешкіана та особистий образ автора створюють у читача враження про компетентного психотерапевта, чие покликання полягає в тому, щоб надати кожному, хто намагається знайти вихід із конфліктної ситуації, лікарську допомогу. Особливо хочеться відзначити той факт, що він, народжений в Ірані, так образно і чітко висловлює свої думки німецькою мовою. Я бажаю автору цієї книги ("Позитивна психотерапія") великого успіху».

*Професор, доктор медичних наук Раймонд Беттегей,
Психіатрична університетська клініка м. Базель (1977)*

«Розроблений автором метод психотерапії підкуповує доступністю, легкістю застосування та глибиною впливу. За допомогою цього методу можна лікувати пацієнтів різних соціальних верств, і його можна використовувати як транскультуральний метод.

Нарешті, перед нами психотерапевт, який не стверджує, що досі все робилося помилково! Навпаки: перський лікар Носрат Пезешкіан, який проживає в Німеччині від 1954 року і має власну практику у Вісбадені, переймається позитивним баченням різних терапевтичних методів. Пезешкіан є засновником «Позитивної психотерапії», він розглядає конфлікти та страждання позитивно. Наприклад, депресії є для нього "здібністю говорити тілом "ні". На думку Пезешкіана, пацієнт насправді страждає від своїх переваг. Завдяки цій точці зору пацієнт набуває довіри, впевненості та нового розуміння своєї ситуації, глибше зрозуміти яку допомагає аналіз його уявлень та життєвих правил. З метою полегшення розуміння пацієнтом своїх конфліктів терапевт розповідає йому історії, міфи та крилаті вислови, у яких пацієнт шляхом порівняння може впізнати себе.

Ці історії виконують у терапії Пезешкіана такі самі функції, як і тлумачення снів у класичному психоаналізі. Чимало страждань пацієнтів насправді є результатом поведінки його родичів (або навіть експлуатуються ними!). І тут вся сім'я має пройти курс лікування. Пезешкіан дає керівництво до дії, як з допомогою групових розмов сім'я може надавати допомогу сама собі. Книга написана ясною мовою. Вона дає практичному лікарю цінні імпульси і є орієнтиром для кожного, хто хоче розібратися у своїх конфліктах».

Професор, доктор Петер Р. Хофштеттер (1978)

«Автор прагне залучити на свій бік пацієнта шляхом розвитку "позитивних" аспектів його психопатології. У цьому специфічному сенсі Пезешкіан говорить про "позитивну психотерапію". Його модель – це цікавий синтез психодинамічних та поведінкових терапевтичних елементів, що є істотним внеском у єдність зв'язків у межах всієї психотерапії. При цьому Пезешкіан дбає про те, щоб не стикатися безпосередньо з супротивом пацієнта. Консультування відбувається в дуже люб'язній атмосфері з використанням цитат поетів, приказок, східних казок і міфів, які близькі Пезешкіану як персу. Він може запропонувати пацієнтові невичерпне розмаїття скарбів народної мудрості.

Той, хто познайомився особисто з терапевтичним натхненням та оптимізмом автора, розуміє, що цей метод короткотривалої психотерапії діє вкрай успішно».

*Професор, доктор медичних наук Гаetano Бенедетті,
Психіатрична університетська клініка, м. Базель
(з «Medical Tribune», 1979)*

«Я заздрю тому різноманіттю східних історій, які Ви так уміло використовуєте у своїй психотерапевтичній практиці. Тому що нікому раніше не спало на думку залучити до роботи такі засоби комунікації! Я вважаю, що ці історії є важливими також для навчального процесу: з їх допомогою можна

розтлумачити форми опору, проєкції, трансакції та використовувати, можливо, як групову техніку на семінарах».

*Професор, доктор медичних наук Пауль Хрiстiан,
лiкар-специалiст з внутрiшнiх хвороб, неврологiї та психотерапiї,
Гайдельберг (1980)*

«Я познайомився з Носсратом Пезешкiаном за звичайних обставин. Протягом довгих рокiв я працював викладачем вищої школи з психологiї виробництва, логiки, методологiї та iсторiї культури, а пiзніше я викладав для майбутнiх учителiв методик у розумової працi. Крім цього, протягом станом на 70-тi роки я проводив уже понад 20 рокiв семiнари з менеджменту.

У центрi мого iнтересу були методи вирiшення проблем i технiки розробки рiшення поряд з фiзичною та психiчною придатнiстю. Мої пошуки практично корисних методiв, якi можна було б привести у вiдповiднiсть до унiфiкованої картини свiту та культури, не можна було назвати на той момент задовiльними.

На цьому етапi своiх пошукiв я одного разу зустрiв Носсрата Пезешкiана в центрi засiдань «Зонненберг», що в Гарцi. Його виступ був присвячений практичнiй психологiї повсякденного життя, а моя доповiдь була на тему «Шляхи до пiзнання з погляду науки та релiгiї». Те, що я виявив у Носсратi Пезешкiанi з подивом i, мабуть, заздристю, було, що вiн, мабуть, вiдкрив ще незнайомий менi шлях до досягнення єдностi та успiшно реалiзовував цю єднiсть у своїй психотерапевтичнiй роботi. Нове розумiння Носсратом Пезешкiаном здоров'я та хвороби зi збалансованими або односторонньо розвиненими актуальними здiбностями двох сфер – здiбностi любити та здiбностi знати, а також п'ять стадiй переробки конфлiкту, методи лiкування знову примирили мене з психологiєю та психотерапiєю. Нескiнченна суперечка про методи втратила для мене колишнє значення. Я досi з великою радiстю згадую доповiдь у залi конгресiв «Бєблiнген». Я запросив зi Штутгарта, Зiндельфiнгена, Бєблiнгена та Тiюбiнгена лiкарiв, психологiв, педагогiв та зацiкавлених любителiв. I всi вони прибули туди у великiй

кількості. Своїм неймовірно жвавим викладом позитивної психотерапії Носсрат Пезешкіан з його характерними історіями та анекдотами прикував увагу від 400 до 500 слухачів. У довгій дискусії Носсрат Пезешкіан також показав, що певні професійні групи представлені сильніше в деяких сферах захворювань. Він також пояснив, чому деякі традиційні позначення психічних захворювань не зовсім точно диференційовані. Не дуже здивований цим зауваженням один із лікарів з гальорки запитав, чи практикує доктор Пезешкіан також лікування лікарів. Після ствердної відповіді цей лікар захотів ще дізнатися, яке із захворювань тоді найбільше притаманне відповідно до термінології, що використовується тут, цій професійній групі. Реакція у відповідь викликала спочатку збентежене мовчання, а потім гучний сміх. Один із колег лікаря прокричав тому, хто запитував, виразно місцевим діалектом: "Лиши це при собі! Подумай лиш про те, що кожен з нас має!". Мій друг доктор Вескові, відомий своєю розповіддю про швабського сільського лікаря з книги під назвою "Гіппократ у Хекенгої", дуже сміявся з цього епізоду.

На подив, велика виручка від цього заходу була передана, між іншим, до Фонду допомоги дітям при ООН (UNICEF). Тоді багато хто з учасників наполягав на тому, щоб Носсрат Пезешкіан виступив ще раз у Беблінгені й провів там інтенсивний семінар з позитивної психотерапії, що він зробив пізніше. До сьогодні лікарі, психологи та викладачі запитують знову і знову про нього».

Професор Адольф Керхер

«Автор, уже відомий своїми книгами та діяльністю в галузі підвищення кваліфікації, з'являється зі своєю новою публікацією, яка з багатьох точок зору є чудовою. Східна приказка «Хто працює один, додає. Хто працює разом з іншими, примножує» стала вступом до цієї книги. Ця приказка стосується насамперед самого автора і його методологічних позицій, його розуміння хвороби, його транскультурального досвіду і, як наслідок, його підходів до вирішення завдань. Книга

складається із двох частин. У першій наведено вже визрілі положення позитивної психотерапії. У другій автор, спираючись на ці положення, описує близько сорока психосоматичних хвороб чи розладів. З-поміж них нервова анорексія, страх і депресія, грижа міжхребцевого диска, виразковий коліт, цукровий діабет, геріатричні проблеми, кардіофобія, гіпертонія та гіпотонія, головний біль, розсіяний склероз, порушення сну, апоплексичний удар, сексуальні розлади, захворювання зубів та нижньощелепних суглобів.

Щоб пояснити подвійне значення слова "позитивний" у межах цієї терапії, наведу цитату автора: "Позитивний (латинською "positum" – той, що має місце, реально існує) означає тут "виходити з фактичного". Позитивна інтерпретація передбачає певною мірою знання про страждання та недуги, болі, турботи та печалі при захворюванні й зіставляє його з менш відомими, але для розуміння та практичного підходу до захворювань важливими аспектами хвороби: з її функцією, її змістом і водночас її позитивними сторонами. Отже, можна інтерпретувати, наприклад, нервову анорексію як здатність обходитися небагатьма засобами та розділяти тяготи голоду у світі. Аналогічно можна тлумачити всі захворювання та їх симптоми". Здоров'я, здорові прояви пацієнта та позитивні сторони у захворюванні відіграють важливу роль. На прикладі описаних випадків видно, як унаслідок цього часто несподівано стимулюється власна активність пацієнта, покращується самопочуття та створюються позитивні зв'язки. Позитивна психотерапія вказує в такий спосіб ясно і чітко на ті сфери, які в кожній психотерапії вважаються вирішальними для досягнення позитивного терапевтичного ефекту. І клінічно, і теоретично цікаво, як елементи (методи, суворо визначені положеннями Союзу лікарняних кас) психодинамічної (глибинно-психологічної) психотерапії та поведінкової терапії чудово доповнюють тут одна одну. При цьому власна теоретична позиція залишається закритою, переконливою та внутрішньо ясною. На тлі тенденції до впорядкування особливо приємно виділяється одна із сильних сторін автора, як у його терапії, так і у викладі його світогляду, а саме використання східних, та й не лише

східних історій, притч та висловів. Такі елементи залишаються в Пезешкіана завжди частиною терапевтично ясної стратегії та не опускаються до їх заміників. Ця книга є для лікаря практичним арсеналом із психосоматики і змушує психотерапевта, орієнтованого на метод, цікаво думати. Особливо змістовними є описи випадків із приведенням текстів терапевтичних бесід, які дають змогу зазирнути в майстерню, майстерню оригінального майстра. Чи знайдуться такі учні, які можуть робити так само, як і він?»

*Професор Вернер Кеніг, Берлін,
про книгу «Психосоматика та позитивна психотерапія»*

«Німецькій колегії із психосоматичної медицини, представницького органу з усіх питань психосоматичної медицини, дотепер були відомі поряд із психоаналітичною психосоматикою клінічна, інтегрована та поведінкова психотерапевтична психосоматика.

У цей ряд можна було б поставити ще позитивну психосоматику, якщо психосоматику та позитивну психотерапію можна було б поєднати. Відомий доцент Академії перепідготовки та підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гессен робить цю ризиковану справу. Його синтез психоаналітичного розуміння динаміки конфлікту з методами поведінкової терапії офіційно визнано в психотерапії вторинним методом. З окремих етапів цього методу стадії спостереження / дистанціювання та вербалізації більше ґрунтуються на психоаналітичному підході, тоді як інвентаризація, ситуативне підбадьорення та розширення системи цілей нагадують елементи поведінкової психотерапії. За цим методом стоїть також ціла теорія, заснована на позитивному баченні людини, моделі конфлікту з виділенням актуального, базового та ключового конфліктів, на дуалізмі здібності знати (когнітивність) і здібності любити (емоційність), а також первинних і вторинних здібностей. Учення про захворювання розрізняє 4 форми переробки конфліктів: 1) втеча у хворобу; 2) втеча у роботу; 3) втеча у спілкування чи самотність; 4) втеча у фантазію.

З погляду психології розвитку розглядають три стадії взаємодії: прив'язаність, диференціація та відокремлення, що нагадує фази сепарації /індивідуалізації за Маргарет Малер. Діагноз, що встановлюється в процесі бесіди, доповнюється відповідями в спеціальному опитувальнику. Тепер теорія та метод позитивної психотерапії застосовуються до 40 психосоматичних захворювань. При цьому кожному захворюванню не лише інтерпретують у поняттях цієї теорії, а й дають її наукове визначення, описують симптоми, здійснюють короткий огляд транскультуральних аспектів і питань епідеміології. Автор наводить також дані літератури щодо захворювання, пропонує читачеві широко вживані в мові синоніми недуг та розладів у вигляді крилатих висловів, прислів'їв, притч та історій. Опис кожної хвороби містить цікавий для пацієнтів аспект самопомоги та розділ для лікарів з демонстрацією конкретного випадку лікування, а на завершення цього опису запропоновано специфічний для кожного захворювання опитувальник. Психоаналітикам подобається обговорення питань перенесення та контрперенесення, і любитель східних притч та історій не залишається в наклді.

Релігійно-світоглядна сфера, що часто ігнорується, також не обділена увагою автора. Обговорювані історії захворювань розподіляються в алфавітному порядку, від анорексії та булімії до діабету, жовтяниці, випадання волосся, кардіофобії, раку, обстипації, інсульту та нещасних випадків, закінчуючи захворюваннями зубів. При цьому всі розділи забезпечують швидку орієнтацію в кожній хворобі. Читач відчуває позитивну установку самого автора, вражає його захопливе оповідання, ясність суджень, під час читання радують живі переходи від наукових розділів до східних притч. Ця книга належить до небагатьох, які не тільки несуть певну інформацію, але й приносять виняткове задоволення читачеві.

*Професор, доктор медичних наук П. Куттер
(Інститут психоаналізу у Франкфурті-на-Майні)
про книгу «Психосоматика та позитивна психотерапія» у
журналі «Практика психотерапії та психосоматика», № 5, 1992 рік*

«Цим засвідчується, що Вісбаденському інституту підвищення кваліфікації з психотерапії та сімейної терапії (WIPF) під керівництвом доктора медицини Носсрата Пезешкіана, лікаря-спеціаліста з психіатрії, неврології, психотерапії та лікаря-спеціаліста з психотерапевтичної медицини, доцента Медичної академії при Палаті лікарів землі Гессен (LAK) та Об'єднання лікарняних кас Гессена офіційно присуджується додаткова спеціальність ПТ (психотерапія) у Німеччині за загальний 4-річний курс перепідготовки лікарів. Цей інститут підвищення кваліфікації використовує для навчання методи лікування позитивної ПТ і транскультуральної ПТ згідно з теорією Н. Пезешкіана, яка з 1995 року офіційно визнана різними комітетами Палати лікарів землі Гессен як психодинамічна (глибинно-психологічна) психотерапія в сенсі основного методу. Цим інститутом було підготовлено ефективне дослідження в рамках програми комп'ютерного забезпечення якості (QS). У грудні 1997 року доктор Пезешкіан отримав премію ім. Ріхарда Мертена, одну з найавторитетніших премій європейської гарантії якості в медицині, яку було присуджено йому за роботу "Комп'ютерне забезпечення гарантії якості у позитивній психотерапії". Представники Палати лікарів землі Гессен, Об'єднання лікарняних кас Гессена та Федерального союзу лікарняних кас у кількості 240 осіб вшанували у залі Об'єднання лікарняних кас у Франкфурті лауреата премії та засновника методу доктора медицини Н. Пезешкіана.

Від 1972 року позитивна психотерапія вивчається в Академії при Палаті лікарів землі Гессен у Бад-Наугаймі. До цього часу доценти Вісбаденського інституту підвищення кваліфікації навчили новому методу 4600 колег».

*Професор, доктор медичних наук Корнелія Краузе-Гірт,
голова Німецької спілки психотерапії (DVP) (1998)*

«Створена Пезешкіаном позитивна психотерапія – це глибинно-психологічний метод, який виявляє не лише індивідуальне неусвідомлене, а й колективне типове й допомагає пояснити психодинаміку. Розуміння неусвідомленого у

транскультуральному порівнянню відбувається ширше, ніж в аналітичній чи комплексній психології Юнга. При цьому, використовуючи міфи та притчі зі східної культури та інших культур, відбувається розпізнавання та стимулювання власного потенціалу людини для організації самопомоги. Завдяки символічному значенню приказок і висловів давніх людей з різних культур пацієнти самостійно знаходять у психотерапії позитивне бачення. При цьому постійно виявляється прагнення зрозуміти людину не лише з погляду її психопатології, а й з'ясувати її здібності, надихнути її та перенести набуті під час лікування результати в соціальну реальність».

Професор, доктор медичних наук Раймонд Беттегей (2000)

Вітальне слово голови Академії з перепідготовки та підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гессен з нагоди відкриття Всесвітнього конгресу позитивної психотерапії у Вісбадені:

«Останнє сторіччя збагатилося неймовірними відкриттями майже в усіх медичних спеціальностях. Це знайшло явне відображення у збільшенні можливої тривалості життя. Проте такою перевагою можна лише тоді скористатися позитивно, якщо забезпечується відповідна якість життя.

Одним зі складників цієї якості життя є те, що люди можуть досягти взаємної задоволеності, але також одночасно задоволеності для самих себе. Саме модернізація в медицині, а особливо в медичній техніці призвели до того, що технічні засоби набувають все більшого значення для діагностики й терапії захворювання більше, ніж це могло би сподобатися самому пацієнту. З одного боку, він бажає всеохопної ефективності, з іншого боку – боїться, що його індивідуальність за такої кількості техніки може "забутися".

Виконання цього завдання – зрівняти дефіцит асигнувань в особистість хворого – узяла на себе психотерапія.

Академія з перепідготовки та підвищення кваліфікації лікарів при Палаті лікарів землі Гессен з великою радістю сприйняла той факт, що пан доктор Носсрат Пезешкіан

проводить у Вісбадені, столиці землі Гессен, II Міжнародний конгрес з позитивної психотерапії. Від 1972 року наша Академія слідує цьому курсу, і багато колег вже мали можливість переконатися в дієвості його моделі синтезу психодинамічних та поведінкових терапевтичних елементів, щоб не опинитися в ситуації "чистої техніки медицини". На практиці з цього мають користь усі пацієнти».

Професор, доктор медичних наук Е.-Г. Лох, голова Академії (2000)

Носсрат Пезешкіан: біографія

- 1933 Народився в Кашані, Іран.
- 1941 Переїзд родини до Тегерану.
- 1946 Гімназія.
- 1951 Смерть матері.
- 1952 Випускні іспити.
- 1953 Вивчення літератури в Тегерані.
- 1954 Від'їзд до Фрайбурга, початок вивчення медицини в університеті імені Альберта-Людвіга.
- 1955 Навчання в Майнці, в університеті імені Йоганна Гутенберга.
- 1957 Практика в клініках Ірану.
- 1959 Навчання у Франкфурті-на-Майні.
- 1960 Травень: державні іспити.
- 1961 Робота в клініках Тегерана. Знайомство з майбутньою дружиною Маніже. Весілля в Тегерані.
- 1962 Лютий: повернення подружжя до Франкфурта-на-Майні. Переїзд до Вісбадена. Початок роботи у відділенні внутрішніх хвороб медичної клініки. Грудень: народження сина Хаміда.
- 1963 Молодший ординатор у психоневрологічній клініці.
- 1963 Початок навчання на лікаря-психіатра в Бонні.
- 1964 Початок роботи над дисертацією. Переїзд у Бад-Швальбах. Ординатор у місцевій клініці. Лютий: народження сина Навіда. Кінець року: переїзд у Ной-Ізенбург. Грудень: молодший ординатор у лікарні «Майнгау» у Франкфурті-на-Майні.

- 1965 Перебування в США (практика). Дослідницька робота в Ірані. До січня 1966 – молодший ординатор у психіатричній клініці.
- 1966 Молодший ординатор у психіатричному відділенні для чоловіків і до квітня 1967 – у відділенні інтенсивної терапії при університетській клініці у Франкфурті-на-Майні. Підвищення кваліфікації в галузі бальнеології, кліматотерапії та фізіотерапії на медичному факультеті в університеті імені Юстуса Лібіга в Гіссені.
- 1967 Другий ординатор у нейрохірургічній університетській клініці у Франкфурті-на-Майні.
- 1968 Навчання в університеті імені Гумбольдта, Східний Берлін. Дисертація. Захист дисертації та отримання наукового ступеня доктора медичних наук.
Лікар-спеціаліст із неврологічних та психічних захворювань (неврологія та психіатрія). Продовження навчання в Австрії, лікар в університеті імені Йоганна Гутенберга в Майнці. Навчання в клініці Отто Бухінгера в Юберлінгені. Грудень: навчання в державній лікарні «Pilgrim» у Нью-Йорку, США.
- 1969 Січень: навчання в державній лікарні Південної Флориди, Голлівуд, Південна Флорида, США.
Квітень: переїзд сім'ї у Вісбаден.
Травень: відкриття практики.
- 1970 Створення психотерапевтичних груп особистого досвіду у Вісбадені (PEW).
- 1971 Початок проведення Психотерапевтичного тижня в Бад-Наугаймі.

- 1973 Призначення та дозвіл на роботу лікарем Об'єднаних лікарських кас. Створення денного стаціонару з психосоматики та психомедицини у Вісбадені (пропрацював до 2000).
- 1977 Читання лекцій в університеті Шираз в Ірані.
- 1978 Створення Німецького товариства з позитивної психотерапії (DGPP).
- 1984 Отримання німецького громадянства. Отримання німецького громадянства для дружини й синів.
- 1990 Смерть батька.
- 1996 Лікар-спеціаліст із психотерапевтичної медицини.
- 1997 Перший Всесвітній конгрес із позитивної психотерапії в Санкт-Петербурзі, Росія.
- 1999 Лікар-спеціаліст із психіатрії та психотерапії.
- 2000 Другий Всесвітній конгрес із позитивної психотерапії у Вісбадені.

Подяки

Я вдячний психологині пані Сандрі Хедріх за її терплячу співпрацю під час створення тексту, за ту допомогу, яку вона надала, попри труднощі в роботі.

Я вдячний психологині пані Аннет Маршал за її участь у створенні рукопису.

Я вдячний психологині пані Каролін Брандт за її участь у стенографуванні інтерв'ю.

Я вдячний пані Аніті Джанцер, яка редагувала рукопис.

Ця книга не могла б з'явитися без схвалення з боку Катрін Шленкер та її моральної підтримки. Вона не лише відмовилася від спільного проведення чергової відпустки, але й усі свої потреби підпорядкувала вимогам цього проєкту.

Я вдячний Носсрату та Маніже Пезешкіанам за ту довіру, яку вони виявили мені, та щиро й чудову співпрацю з добору джерел для цієї книги.

Томас Корнбіхлер,

Берлін / Шебендорф, вересень 2002 року

Маніже Пезешкіан: окремі думки та подяки

«Спогади – це єдиний рай,
Звідки нас неможливо вигнати»

Жан Поль

70-річний ювілей мого чоловіка нарешті дав мені таку приємну можливість з нагоди нашого спільно прожитого довгого життя розповісти таку історію.

Учений та водій

Видатний учений часто читав доповіді зі свого профілю для великої аудиторії фахівців. Його високо поцінювали як доповідача, а слухачі дуже хвалили. Водій зазвичай підвозив науковця до місця, де той мав читати доповідь, а сам сидів у дальньому куті зали та уважно її слухав.

Одного разу вчений був настільки втомлений, що не мав змоги виступати. Тоді він сказав водієві: «Загалом-то Ви можете зробити доповідь, адже запам'ятали все, що я раніше розповідав». Водій погодився, виступив, і йому це добре вдалося. Наприкінці під час дискусії почали ставити питання, на які він не зміг відповісти, проте не розгубився та сказав: «Питання настільки просте, що навіть мій водій зможе на нього відповісти», – і після цього рухом руки передав слово в кінець зали, де сидів учений.

(Із «Крапля камінь точить»)

Сьогодні, через понад 40 років спільного життя, обертаюся назад і розумію, що я часто виконувала роль водія. Моє знайомство із Носсратом відбулось 1956 року під час одного весільного святкування в Тегерані. Там і зустрілися студент-медик, який приїхав у гості з Німеччини, та 16-річна школярка Маніже.

Автор попросив мене, щоб я надала йому для написання цієї книги всі необхідні відомості про життя та роботу мого чоловіка. Виклик було прийнято, і я почала збирати матеріали та писати тексти. У думках багато що вже було сформульовано раніше. Дещо з вітальної промови з нагоди нагородження мого чоловіка премією імені Ріхарда Мертена лягло в основу. Протягом двох

років не було і дня, щоб я в той чи інший спосіб не займалася книгою. Я розшукувала та збирала нові й нові матеріали. Це надихало мене, а бесіди з родичами та друзями спонукали до появи нових ідей. Я відчувала підтримку з багатьох сторін.

Насамперед я переймалася питанням, що повинна містити біографія, які аспекти періодів життя мого чоловіка були найбільш вагомими. Часто на нього мали вплив різні події та епізоди, які в подальшому склалися разом як частини однієї головоломки. Я намагалася сплести розрізнені нитки в одне ціле полотно, яке б слугувало тлом для зображеного на ньому портрета. Участь у написанні цієї біографії – передусім розділу «Близький Схід» – є моєю вдячністю всім людям, що відіграли в житті мого чоловіка певну роль і лишаються в ньому зараз.

Ми багато чого не змогли б досягти без підтримки ще однієї людини – у моєму житті це був мій чоловік Носсрат Пезешкіан. Під час роботи над цією біографією мені особливо стало ясно, наскільки цікавим та повним стало моє життя після зустрічі з ним – і за це я йому дуже вдячна. Життя з цією людиною збагатило нас як подружжя, як батьків, як дідуся та бабусю. З однієї пари утворилася родина з десяти осіб. Я вдячна нашим синам Хаміду та Навіду, невісткам Барбарі та Шиді за їхню любов та підтримку. Я вдячна своїм онукам Лейлі, Тарі, Фаріду та Саміру за їхні запитання, які вони мені ставлять, за їхні мрії та фантазії, які вони мені часто шепочуть на вухо або співають. Усе це окрилювало мене на роботу над цією книгою.

Можливо, деяким читачам здасться, що дещо з біографії перегукується з їхніми думками. І мені б дуже хотілося, щоб вона стала цікавою для читання.

Особливо хочу подякувати панові Томасу Корнбіхлеру, ініціаторові написання цієї книги, та пані Маргот Дукгайхель за її старанну роботу з написання моїх текстів.

Маніже Пезешкіан
Вісбаден, вересень 2002 року

**Підтвердження фотографій. Усі фотографії є приватною власністю Носсрата Пезешкіана.*

Малюнок на стор. 47 взято з книги Носсрата Пезешкіана «Психосоматика та позитивна психотерапія».

*Ви не можете додати днів до вашого життя, але ви можете
додати більше життя у свої дні*

Хамід Пезешкіан. Останні роки земного життя Носсрата Пезешкіана 2003–2010

Липень 2023 року, м. Вісбаден, Німеччина

Примітка. До 90-річчя від дня народження Носсрата Пезешкіана українські позитивні психотерапевти вирішили вперше перекласти українською мовою та опублікувати його життєпис (Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан: Схід – Захід. Франкфурт-на-Майні : Фішер, 2003). Біографія була видана 2003 року до 70-річчя Носсрата Пезешкіана. Оскільки в ній не відображені його останні роки, мене попросили додати до українського видання короткий розділ, що містить основні події з життя мого батька від 2003 року до його смерті 2010 року. Зважаючи на обмеження в часі та характер публікації, запропонований розділ не слід вважати остаточним вшануванням його життєвого шляху, адже це буде зроблено в наступному виданні.

** * * **

***Не смерті потрібно боятись людині,
потрібно боятись ніколи не почати жити.***

Марк Аврелій

(121–180 рр. н. е., римський імператор та філософ-стоїк)

Нещодавно шановний німецький колега Вернер Гросс видав книгу про життя та смерть деяких провідних психотерапевтів, у тому числі й Носсрата Пезешкіана. Вона називається «Як людина живе, так вона і вмирає»¹. Це абсолютно правильно щодо Носсрата Пезешкіана. Останні роки життя він присвятив збиранню врожаю та насолоді плодами активного життя, а також численним ідеям, проектам і планам, що так і не вдалось утілити.

1. Позитивна психотерапія у світі

Після заснування 1996 року Міжнародного центру позитивної психотерапії (ICPP) та активного розвитку й поширення методу у світі стало очевидно, що необхідно змінити його членську та організаційну структуру. 2008 року за пропозицією давнього колеги професора Ш. Шарма з Нью-Делі (Індія) ICPP перейшов до **Всесвітньої асоціації позитивної психотерапії (WAPP)**. З'явився орган правління, який обирають члени, – рада директорів. Носсрата Пезешкіана обрано першим президентом, цю посаду він обіймав до своєї смерті. Колеги теж отримали можливість долучитись до членства, тож до 2010 року асоціація налічувала близько 200 членів з різних країн.

Щорічні тренінги для тренерів з позитивної психотерапії (**International Training Seminar (ITS)**), що відбувалися від 2000 року, перетворились на справжні міжнародні конференції. Раз на рік основні представники позитивної психотерапії збиралися разом, обмінювалися думками та забирали із собою багато нових ідей та знань. Ці щорічні конференції стали вкрай важливими для формування ідентичності позитивного й транскультурального психотерапевта, а також для розширення міжнародних зв'язків. Крім того, кожні 3–4 роки відбувався Всесвітній конгрес із позитивної психотерапії, який давав можливість усім членам асоціації та зацікавленим особам ближче познайомитись із позитивною психотерапією (ППТ).

Перелік конференцій: 2002 р. – Відень, Австрія; 2003 р. – 3-й Всесвітній конгрес у Варні, Болгарія; 2004 р. – Одеса, Україна; 2005 р. – Felix Spa, Румунія; 2006 р. – Вісбаден, Німеччина; 2007 р. – 4-й Всесвітній конгрес у Фамагусті, Кіпр; 2008 р. – Вісбаден, Німеччина; 2009 р. – 10-й Міжнародний Тренінг для Тренерів (ITS) у Ризі, Латвія. Це була остання велика конференція з позитивної психотерапії, яку зміг відвідати Носсрат Пезешкіан. Він помер незадовго до 5-го Всесвітнього конгресу, що мав відбутись 2010 року в Стамбулі, Туреччина. Ці щорічні конференції та міжнародні збори завжди були визначною подією в житті Носсрата Пезешкіана: він брав участь у сотнях бесід, відвідував різні семінари, щоб заохотити доповідачів,

дарував колегам власні книги з автографом і був цілодобово доступний для особистих зустрічей. Його дружина Маніже, що підтримувала його у всіх справах, терпляче та самовіддано брала участь у всіх заходах.

На європейському рівні Носсрат і Маніже Пезешкіан регулярно відвідували зустрічі та конференції **Європейської асоціації психотерапії (ЕАР)**, що проводилися по всій Європі до трьох разів на рік. Перемовини не завжди були легкими, але з часом позиції позитивної психотерапії зміцнилися і на європейському рівні, а колеги з інших країн здобули можливість отримати Європейський сертифікат психотерапевта (ЕСР).

Після того, як Носсрат Пезешкіан відійшов від керівної ролі у Вісбаденській академії психотерапії та звільнився від інших організаційних обов'язків, від 2005 року він нарешті зміг зосередитися на тому, що любив робити найбільше в житті, – на **лекціях та семінарах**. До самої смерті він щорічно проводив близько 50–100 таких заходів. Подорожі до різних центрів позитивної психотерапії по всьому світу були для нього великою радістю. Зокрема, семінари у країнах Східної та Південної Європи (Україні, Росії, Туреччині, Косові, Румунії, Болгарії), а також у Китаї та Ефіопії наповнювали його великою радістю, енергією та вдячністю. А нові покоління позитивних психотерапевтів мали змогу наживо відчувати енергетику засновника методу та побачити його в дії. Носсрат Пезешкіан, безсумнівно, відігравав дуже важливу роль як приклад для наслідування, як психотерапевт і як філантроп, особливо в останні роки свого життя. Він був батьківською фігурою для сотень колег і був щасливий у цій ролі. Його майже безмежна щедрість, що проявлялась як в увазі та заохоченні, так і в матеріальному аспекті через дарування своїх книг із автографом чи наданні фінансової допомоги, залишила незабутнє враження та сформуvala багатьох людей. Він справді жив позитивною психотерапією. Він був бажаним спікером на зустрічах, панельних дискусіях і конференціях, оскільки його жартівливий стиль викладу завжди гарантував задоволення аудиторії.

Переклади його книг різними мовами теж потребували багато часу, сил і грошей. Маніже, його дружина, не тільки

підтримувала чоловіка у цій справі, а практично керувала процесом. **Регулярні публікації в наукових журналах і книгах** також продовжувались.

2. Діяльність у Німеччині

Вісбаденська академія психотерапії (WIAP), заснована Носсратом Пезешкіаном, 2000 року отримала державне визнання в галузі психотерапевтичної освіти. Незважаючи на те, що підготовка психологів і соціальних працівників була чимось абсолютно новим на той час, академія мала змогу спиратись на двадцятирічний досвід післядипломної підготовки лікарів. Зокрема, команда викладачів дозволила Вісбаденській академії швидко долучитись до нового закону про психотерапію й наповнити його життям. Оскільки в Німеччині існує лише три методи, визнані для навчання та надання психотерапії в рамках медичного страхування (психодинамічна психотерапія, поведінкова терапія, аналітична психотерапія), позитивна психотерапія була класифікована як психодинамічна. Це призвело до певних змін, оскільки тепер, крім позитивної психотерапії, потрібно було навчати інших методів. Через деякий час Вісбаденська академія психотерапії стала одним із провідних інститутів Німеччини. Носсрат і Хамід Пезешкіани разом керували академією протягом перших п'яти років, аж поки Носсрат Пезешкіан не відійшов від активної участі у справах наприкінці 2004 року.

Але ті, хто думав, що Носсрат Пезешкіан піде на пенсію, помилялись. 2005 року він разом зі своєю дружиною Маніже заснував Фонд професора Пезешкіана, ще відомий як Міжнародна академія позитивної та транскультуральної психотерапії, що мав стати міцною спадщиною та слугувати своєрідною «об'єднувальною парасолькою» для його різноманітної діяльності вдома й за кордоном. Один із напрямів його роботи – збереження та координація книг Носсрата Пезешкіана. Створення фонду також стало важливим кроком для Носсрата Пезешкіана як пошанування його спадку (найстаріший фонд у Німеччині був заснований 917 року, і тут досі існує близько 250 фондів, яким більше 500 років!).

До самої смерті він проводив 50–100 лекцій і семінарів на рік, переважно в Німеччині та німецькомовних країнах Австрії та Швейцарії. У такий спосіб він поширив концепції та ідеї позитивної психотерапії як серед професіоналів, так і серед нефакхівців. Якщо з'являлися зацікавлені учасники, жоден потяг чи подорож не здавалися йому надто довгими, а гонорар не мав вирішального значення. Іноді він того ж вечора жертвував отримані гроші на користь організаторів, особливо некомерційних. Носсрат здебільшого подорожував потягом або літаком, зрідка – машиною, оскільки так він міг використати час у дорозі для читання, підготовки та спілкування.

Окрім поїздок та семінарів, він опублікував кілька праць, в основному посібників із самопомоги або подарункових книг. Видавці висловлювали великий інтерес до його робіт, оскільки ім'я Носсрата Пезешкіана вже було широко відомим і слугувало запорукою успішної книги. У цей період були видані *«Позитивне управління стресом»* (разом з Навідом і Хамідом Пезешкіанами, 2003), *«Сходи до щастя – 50 відповідей на найважливіші питання про життя»* (разом із Р. Беттегеєм, 2005), *«Що в тебе на серці? Розуміння психічного значення серцево-судинних симптомів»* (2005); *«Якщо ти потребуєш руки допомоги, шукай її наприкінці своєї руки. Історії мудрості Сходу для повсякденного життя»* (2007); *«Вік – єдиний засіб довголіття. Новий погляд на другу половину життя»* (2007); *«Віруй у Бога і міцно прив'яжуй свого верблюда. Чому релігія – це добро для душі»* (2008) і *«Лексикон позитивної психотерапії»* (за участі А. Азіза, 2009). Загалом за своє життя Носсрат Пезешкіан опублікував 29 книг.

3. Нагороди та відзнаки

Одна з найбільших відзнак, яку отримав Носсрат Пезешкіан, – нагорода **Німецького федерального хреста заслуг зі стрічкою**. 23 січня 2006 року він одержав сертифікат федерального президента від міністра охорони здоров'я та соціальних питань у державній канцелярії у Вісбадені. Його було нагороджено «за десятиріччя відданості медицині». Міністр Сільке Лаутеншлегер відзначив Носсрата Пезешкіана як «одного з найвпливовіших психотерапевтів у світі, який заснував метод

лікування та зцілення, що нині застосовується у багатьох країнах». Звісно, Носсрат Пезешкіан запросив на церемонію не тільки численних громадських діячів і колег, але й друзів, знайомих, родичів, сім'ю та всіх чотирьох онуків. Складно навіть уявити, що ця нагорода означала для нього особисто, адже 50 років тому він приїхав до Німеччини молодим студентом із двома валізами та килимком у руках.

2003 року на науковому симпозиумі у Вісбадені Носсрат Пезешкіан відсвяткував свій **70-й день народження** зі 150 учасниками; 2008 року близько 200 осіб прийшло на святкування його **75-річчя** у Вісбаденському готелі. Ніхто з тих, хто бачив його танці того разу, не міг би собі уявити, що Носсрату Пезешкіану залишилось жити менше двох років.

4. Сімейне життя

Четверо онуків Носсрата Пезешкіана народилися 1995, 1996, 1997 та 1998 року. Від 2000 року всі вони жили поруч, тому щасливий дідусь мав змогу насолоджуватись їхнім зростанням і компанією, коли не подорожував та не працював. Він не сумнівався, що всі вони стануть психотерапевтами, і закликав їх іти в цьому напрямку.

Останнє десятиліття його життя він також присвятив завершенню справ та передаванню естафети наступним поколінням. Для Носсрата Пезешкіана, людини, що сама себе створила, це було непросто. Одного разу він сказав мені, що планує працювати до 93 років. Навід Пезешкіан узяв на себе психотерапевтичну практику батька, а Хамід Пезешкіан – інститут. Обидва розвинули їх у наступні роки до великих установ.

В останні роки свого життя Носсрат Пезешкіан продовжував активну діяльність як член громади бахаї у Вісбадені, Німеччині та у всьому світі. На численних лекціях він обговорював зі слухачами спільне та відмінне між релігією та наукою, важливість сімейного життя, вирішення конфліктів та транскультуральних непорозумінь. Його точка зору завжди відображала принцип бахаї «єдність у різноманітності».

5. Смерть і похорон

*Смерть згорнула килим його життя
і забрала із собою.*

Східна мудрість

Носсрат Пезешкіан увесь час повторював цю східну мудрість, і вона також з'являється у його книзі «Усі хочуть на небо, але ніхто не хоче помирати», написаній незадовго до його смерті і виданій 2011 року. У цій праці він розмірковує про смерть та вмирання з погляду позитивної психотерапії та віри бахаї.

Мене часто запитують, чи були **якись ознаки** того, що Носсрат Пезешкіан був хворий і перебував при смерті. Деякі люди вважають, що він занадто рано помер, у віці 77 років. Відповідь на обидва питання – і так, і ні. Смерть завжди залишається таємницею, і від нас не залежить, коли людину буде покликано в духовний світ Бога. Носсрат Пезешкіан був активним до останнього дня. У день своєї смерті він повечеряв з двома колегами, ліг спати о 23:00, а через кілька годин, приблизно о 2:00, помер. На початку 2010 року Носсрат Пезешкіан уперше в житті був змушений скасувати 1–2 лекції через стан здоров'я, а він цього дуже не любив. Йому поставили стент (для розширення коронарних артерій). Але оскільки він продовжував багато подорожувати, ніхто не міг подумати, що йому недовго залишилось. До того ж, Носсрат Пезешкіан був не з тих людей, що скаржаться чи багато говорять про своє фізичне здоров'я, тому ми не знаємо точно, чи відчував він біль або дискомфорт в останні тижні та місяці життя. Однак у його будинку знайшли прощальні записки, написані протягом останніх місяців. Можливо, у нього було (несвідоме) передчуття. Ми ніколи не дізнаємось.

Для нього така смерть була, безперечно, великим даром: без тривалої хвороби, без потреби в догляді, без зовнішніх ознак слабкості, він залишався самостійним і активним до останнього дня. Як солдат, що помер, не залишаючи свій пост. Усі, хто був із ним знайомий, запам'ятали його активною людиною. Однак для

дружини Маніже це було страшним ударом, і мені здається, що в наступні десять років вона так і не змогла з цим змиритись. У неї не було часу ані попрощатися, ані підготуватися. Вона сподівалася, що тепер, коли у нього стало менше обов'язків, вони проводитимуть більше часу разом. Але відпочинок на пенсії був не для Носсрата Пезешкіана.

Є дзвінки, які ви не хотіли б отримати ніколи у житті. Саме такий пролунав від матері близько третьої години ночі 27 квітня 2010 року. Ми негайно сіли в машину та помчали до батьків, мій брат Навід та його дружина Шида були вже там. Усе ще не віривши, ми зайшли в спальню й переконались, що Носсрат Пезешкіан дійсно помер. Після молитви й кількох чашок чаю розпочалося планування – як завжди. По-перше, потрібно було сповістити та запросити на похорон сотні людей. Мені випало неприємне завдання повідомити своїй тітці, сестрі батька. Від смерті Носсрата Пезешкіана 27 квітня до похорону 3 травня 2010 року минув майже тиждень, але що то був за тиждень! Щодня безліч людей приїжджало попрощатися й висловити співчуття: сусіди, друзі, колеги, родичі, співробітники, колишні пацієнти. Це звична традиція в багатьох східних культурах, але в Німеччині таке можна побачити тільки в кіно. На щастя, на тому тижні випало декілька державних вихідних, тож ми змогли провести більше часу разом. Це було дуже потрібно всім нам, аби оплакати втрату, а особливо Маніже Пезешкіан. Для чотирьох онуків смерть дідуся також стала шоком, адже це був перший близький родич, якого вони втратили. На той час усі четверо були 12–14 річними підлітками. Спільне горювання перед похороном та після нього дуже допомогло їм пережити цю втрату.

У вірі бахаї обмаль ритуалів, але є заповідь, згідно з якою могила має бути не далі години їзди від місця смерті. Ми багато років говорили про те, у якій частині світу помруть мої батьки, але вони теж цього не знали. До того ж для людей, що об'їхали понад 80 країн, ймовірність померти у Вісбадені була дуже низькою. Але доля так склалася, що обидва поховані на цвинтарі Вісбаден-Зонненберг, розташованому лише за 250 метрів від батьківського будинку.

У своєму заповіті Носсрат Пезешкіан наголосив, що **похорон** має бути «щедрим». Ми одразу зрозуміли, що прощання має відбутись саме у «Курхаузі», що у Вісбадені. На щастя, нам вдалося в останній момент орендувати великий зал. Похорон відвідали близько 400 осіб з Німеччини та з-за кордону, зокрема двоюрідний брат Носсрата Пезешкіана, який приїхав до Німеччини з Нової Зеландії лише на 24 години, і сестра моєї матері з Каліфорнії, яка потім залишилась її підтримати на декілька тижнів. Похорони та панахида відображали те, як жив Носсрат Пезешкіан: безліч людей різних культур та соціального статусу об'єдналися в горюванні та вдячності, що знали Носсрата Пезешкіана. Похоронна церемонія була схожа на велику конференцію – саме так, як хотів би Носсрат Пезешкіан.

Значний вплив на атмосферу похорону та панахиди справив погляд релігії бахаї на загробне життя душі та прийдешній світ. У писанні бахаї на запитання «*Як зустріти смерть?*» зазначено: «*Як ви очікуєте на закінчення подорожі? З надією та сподіваннями.* І далі: «*Вважати, що після смерті тіла гине дух – те саме, що уявляти, що птах у клітці загине, якщо клітку розбити, хоча птахові нічого боятися руйнування клітки. Наше тіло схоже на клітку, а дух схожий на птаха... якщо клітку розбити, птах продовжить своє існування: його почуття стануть ще потужнішими, сприйняття – гострішим, а щастя – більшим.*»

У заповіті Носсрата Пезешкіана не було багато сюрпризів, оскільки важливі фінансові та юридичні питання узгоджені в попередні роки. Залишалося прочитати, упорядкувати, архівувати та за необхідності відредагувати тисячі документів за останні 40 років. Це завдання випало Маніже Пезешкіан, яка взірцево опікувалась спадщиною Носсрата Пезешкіана від 2010 до 2020 року. Так вона завершила життєву працю 50 років шлюбу і відійшла у духовний світ 3 березня 2020 року. Вона часто говорила, що «стурбована тим, що Носсрат чекатиме на неї на тому світі з великою роботою», що цілком можливо.

В особистих документах Носсрата Пезешкіана ми також знайшли «**список телефонів**», який чудово відображає його характер: він записав на папері близько 200 імен і номерів телефонів людей, з якими регулярно спілкувався. Оскільки він

особисто не писав електронних листів, а WhatsApp тоді ще не існував, Носсрат Пезешкіан безпосередньо спілкувався з людьми. У подорожах, в аеропортах, вечорами з дому чи готелю, коли знаходив час (а він його спеціально для цього виділяв) він телефонував людям із цього списку. Про значення таких розмов для багатьох людей ми дізналися після смерті Носсрата Пезешкіана, коли вони розповіли нам про ці регулярні телефонні дзвінки. Не так вже й багато існує людей, які просто дзвонять спитати, як справи, коли їм нічого від вас не потрібно.

6. Епілог. Сьогодні, 13 років потому

Сьогодні, через 13 років після смерті Носсрата Пезешкіана, ми бачимо численні плоди його праці.

Його «третя дитина», позитивна психотерапія, досягла надзвичайного успіху: Всесвітня асоціація позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP) налічує понад 2000 членів у 45 країнах; важливість культурно-чутливого методу психотерапії широко визнана; уже четверте покоління позитивних психотерапевтів працює в цьому методі й застосовує його в різних контекстах; метод позитивної психотерапії успішно використовується під час війн і пандемій; продовжуються публікації статей, книг і журналів; відбувається багато тренінгів у більш ніж 20 країнах світу.

Носсрат Пезешкіан продовжує впливати на життя багатьох людей через свої книги, метод та історії, які розповідають про нього. Давні та молоді колеги згадують про нього і його роботу на зустрічах, зібраннях та особливих заходах, як-от на нещодавніх онлайн-зустрічах, присвячених 90-річчю Носсрата Пезешкіана, що відбулись 18 червня 2023 року. Його почуття гумору, модель балансу, історії та анекдоти, інтегративний підхід і далі мотивують молодь іти в професію та допомагати своїм співвітчизникам. «Єдність у різноманітті» стала гаслом нашої професійної спільноти, навіть незважаючи на націоналістичні тенденції в багатьох країнах.

Усі четверо онуків Носсрата Пезешкіана отримали вищу освіту й обрали професії, що покликані допомагати: трое

онучок стали лікарями, а онук вивчав клінічну психологію. Усі четверо цікавляться психотерапією й стосунками між людьми.

Вісбаденська академія психотерапії (WIAP) стала одним із найбільших інститутів післядипломної освіти з психотерапії в Німеччині, і від 2000 року майже 1000 лікарів, психологів і педагогів здобули там свою п'ятирічну освіту.

* * * *

Коли я думаю про батька, то бачу 21-річного юнака, який приїхав до Німеччини лише за дев'ять років після Другої світової війни з двома валізами та маленьким килимом, не знаючи мови, втративши матір всього чотири роки до цього, майже без грошей, але з баченням і натхненням від цитати зі священного писання віри бахаї:

*«Бути бахаї» просто означає любити весь світ,
любити людство і намагатися йому служити,
працювати заради миру та братерства у всьому світі.*

© Хамід Пезешкіан, 2023

Додатки

Розвиток позитивної психотерапії в Україні Українським інститутом позитивної психотерапії

- 1992 Приїзд Навіда Пезешкіана до України та проведення ним ознайомлювальних семінарів у Києві, Черкасах та Полтаві.
- 1992–1993–
1995 Серія навчальних семінарів із позитивної психотерапії в м. Черкаси. Організація консультативної та психотерапевтичної практики в системі освіти та охорони здоров'я.
- Травень 1997 Участь української делегації в роботі I Міжнародного конгресу з позитивної психотерапії в м. Санкт-Петербург.
- 1997 Створення в м. Черкаси Україно-німецького центру позитивної психотерапії (УНЦПП) за участі Міжнародного центру позитивної психотерапії (Німеччина) та Черкаської академії менеджменту (Україна) під керівництвом проф. В. Карікаша.
- 1998 Початок реалізації освітніх програм базового та майстер-курсу з позитивної психотерапії за стандартами МЦПП.
- 1999 Включення УНЦПП до міжнародного реєстру центрів позитивної психотерапії як повноправного представника України.
- 1999 Офіційне визнання методу позитивної психотерапії Українською спілкою психотерапевтів (УСП), заснування секції позитивної психотерапії УСП.

- 2000 Участь делегації УНЦПП у роботі II Міжнародного конгресу з позитивної психотерапії у Вісбадені (Німеччина) та I Міжнародному тренінгу для тренерів із позитивної психотерапії, м. Вісбаден – м. Бюдінген, Німеччина. Затвердження сертифікованих програм із позитивної психотерапії відповідно до стандартів Європейської асоціації психотерапії (ЄАП) та МЦПП. Реалізація довгострокових сертифікованих програм у різних регіонах України.
- Червень 2001 Перший в Україні випуск сертифікованих психотерапевтів за напрямом «Позитивна психотерапія».
- 2001 Участь делегації УНЦПП у II Міжнародному тренінгу для тренерів із позитивної психотерапії, м. Вісбаден, Німеччина.
- Червень 2002 Участь делегації УНЦПП у III Міжнародному тренінгу для тренерів під супервізією Вісбаденської академії післядипломної освіти з психотерапії та сімейної терапії у Відні, Австрія.
- Червень 2003 Організація роботи секції позитивної психотерапії УСП на 11-му Конгресі ЄАП «Психотерапія: ідентичність та суперечності», м. Львів.
- Вересень 2003 Участь делегації УНЦПП у IV Міжнародному тренінгу для тренерів та Міжнародній конференції з позитивної психотерапії, м. Варна, Болгарія.
- Вересень 2004 Організація та проведення в Україні V Міжнародного тренінгу для тренерів із позитивної психотерапії за участі Хаміда Пезешкіана, м. Одеса.

- 2004 Видання вперше в Україні біографії Н. Пезешкіана: Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід-Захід: Позитивна психотерапія в діалозі культур.
- Червень 2005 Участь делегації УНЦПП у VI Міжнародному тренінгу для тренерів з позитивної психотерапії, м. Фелікс, Румунія.
- 2006 Методичним правонаступником УНЦПП стає Український інститут позитивної крос-культурної психотерапії й менеджменту (УІПП), офіційно зареєстрований державою як неурядова організація.
- 2006 Сертифіковано навчальну програму післядипломної освіти з позитивної психотерапії «Коучинг та організаційне консультування».
- 2006 I Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії, II випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія», м. Черкаси.
- Червень 2006 Угода про професійну, інформаційну та організаційну співпрацю між УІПП та УСП.
- 2006 Участь делегації УІПП у VII Міжнародному тренінгу-семінарі з позитивної психотерапії, м. Вісбаден, Німеччина.
- 2007 Створення Всеукраїнського науково-практичного журналу «Позитум Україна».
- 2007 Розробка сертифікованої програми післядипломної освіти «Позитивна сімейна психотерапія».
- Травень 2007 Перший візит Носсрата Пезешкіана до України (м. Київ).
- Вересень 2007 Приїзд Носсрата Пезешкіана до України на запрошення УСП, м. Львів.

- Жовтень 2007 Представлення своїх напрацювань командою УПП у роботі IV Всесвітнього конгресу з позитивної психотерапії та VIII Міжнародного тренінгу-семінару з позитивної психотерапії, м. Фамагуста, Кіпр; нагорода В. Карікаша відзнакою Міжнародної академії позитивної психотерапії та Фонду Н. Пезешкіана за внесок у розвиток безперервної освіти.
- 2008 Заснування Всеукраїнської асоціації позитивної психотерапії. 15-річчя практичної діяльності в руслі позитивної психотерапії в Україні. 75-річчя Носсрата Пезешкіана. 40-річчя методу позитивної психотерапії
- Червень 2008 Участь делегації УПП у IX Міжнародному тренінгу-семінарі з позитивної психотерапії, м. Вісбаден, Німеччина.
- Вересень 2008 II Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії. III-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія» (м. Ніжин, м. Тернопіль).
- Вересень 2009 Участь делегації УПП у X Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії, м. Рига, Латвія.
- Січень 2010 III Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії. IV-й випуск сертифікованих спеціалістів і напрямі «Позитивна психотерапія».
- 2010 Розробка сертифікованої програми післядипломної освіти «Коучинг здоров'я в методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана».
- Жовтень 2010 Участь делегації УПП у V Всесвітньому конгресі з позитивної психотерапії, XI Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії, Туреччина, м. Стамбул; нагорода Юрія Кравченка та Олени Сакало відзнакою Фонду Н. Пезешкіана за впровадження Всеукраїнського проекту «Позитивна психотерапія в покращенні життя людей із діабетом».

- Травень 2011 Приїзд до України Навіда Пезешкіана. Семінар «Позитивна психотерапія в роботі з дітьми», м. Київ.
- Серпень 2011 Участь делегації УППП у XII Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії, м. Вісбаден, Німеччина.
- 2011 Регіональні представництва УППП діють у містах Київ, Чернігів, Ніжин, Суми, Харків, Полтава, Кременчук, Дніпро, Луганськ, Черкаси, Одеса, Хмельницький, Тернопіль, Львів, Івано-Франківськ, Ужгород.
- Квітень 2012 4-та Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії (м. Ніжин); 5-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія».
- Червень 2013 5-та Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії (Івано-Франківськ); 6-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія».
- 2013 Уперше в Україні видання книги Носсрата Пезешкіана та Навіда Пезешкіана «Як позитивно подолати втому та перенапругу».
- 2013 Участь делегації УППП у XIV Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії, м. Вісбаден, Німеччина.
- Січень 2014 1-й національний тренінг для тренерів із позитивної психотерапії в Україні (м. Черкаси).
- Вересень 2014 6-та Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії (м. Полтава); 7-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія».

- Листопад 2014 Участь делегації УПП у 6-му Всесвітньому конгресі з позитивної психотерапії та XV Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (м. Кемер-Анталія, Туреччина).
- Квітень 2015 7-ма Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії (м. Ужгород); 8-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія».
- Жовтень 2015 8-ма Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії (м. Дніпро); 9-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія», 2-й Національний тренінг для тренерів із позитивної психотерапії в Україні (м. Дніпро).
- 2015 Участь тренерів УПП у XVI Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (м. Вісбаден, Німеччина).
- Червень 2016 3-й Національний тренінг для тренерів із позитивної психотерапії в Україні (м. Одеса).
- Серпень 2016 Участь делегації УПП в XVII Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії, м. Вісбаден, Німеччина.
- Жовтень 2016 1-ша Міжнародна онлайн конференція з позитивної психотерапії за участю Хаміда Пезешкіана, організована УПП / УАПП.
- 2016 Участь тренерів УПП у XVII Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (м. Вісбаден, Німеччина).

- Червень 2017 9-та Міжнародна конференція з позитивної психотерапії в Україні (м. Одеса) за участю Хаміда Пезешкіана; 10-й випуск сертифікованих спеціалістів за напрямом «Позитивна психотерапія»; зустріч керівників центрів та тренерів із позитивної психотерапії на запрошення Української асоціації позитивної психотерапії (м. Одеса) за участю Хаміда Пезешкіана.
- Жовтень 2017 II Міжнародна онлайн-конференція з позитивної психотерапії за участю Хаміда Пезешкіана, організована УППП / УАПП.
- 2017 Позитивна психотерапія як напрям представлена в підручнику «Основи психотерапії» за ред. К. Седих, О. Фільца, рекомендованому МОН України для студентів-психологів (автори розділу «Позитивна психотерапія» – В. Карікаш, Л. Москаленко).
- 2017 Участь тренерів УППП у XVIII Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (м. Вісбаден, Німеччина).
- 2017 Розробка програми-спеціалізації для фахівців із позитивної психотерапії «Розстановки (як кінестетична метафора) в методі позитивної психотерапії».
- Жовтень 2018 III Міжнародна онлайн-конференція з позитивної психотерапії, організована УППП / УАПП.
- 2018 Участь тренерів УППП у XIX Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (м. Вісбаден, Німеччина).
- Червень 2019 Випускна конференція з позитивної психотерапії в м. Тернопіль. 11-й випуск сертифікованих спеціалістів за напрямом «Позитивна психотерапія».

- 2019 Перше в Україні видання нової книги Н. Пезешкіана «У пошуках сенсу».
- Жовтень 2019 Участь тренерів УПП у 7-му Всесвітньому конгресі з позитивної психотерапії (м. Кемер, Туреччина) та XX Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії.
- Жовтень 2019 IV Міжнародна онлайн-конференція з позитивної психотерапії.
- 2019 Участь тренерів УПП у XX Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (м. Вісбаден, Німеччина).
- 2019 Розробка дворівневої програми спеціалізації з психосоматики для фахівців із позитивної психотерапії: базовий курс «Психосоматика в позитивній транскультуральній психотерапії. Психологія здоров'я та коучинг здорового способу життя» і майстер-курс з психосоматики в методі позитивної психотерапії.
- Жовтень 2020 V Міжнародна онлайн-конференція з позитивної психотерапії, організована УПП / УАПП.
- Червень 2020 X Всеукраїнська конференція з позитивної психотерапії (онлайн). 12-й випуск сертифікованих спеціалістів у напрямі «Позитивна психотерапія» (м. Дніпро).
- 2020 Участь тренерів УПП у XXI Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (онлайн).
- Жовтень 2021 VI Міжнародна онлайн-конференція з позитивної психотерапії, організована УПП / УАПП. Випускна онлайн-конференція з позитивної психотерапії. 13-й випуск сертифікованих спеціалістів за напрямом «Позитивна психотерапія», м. Черкаси.

Листопад 2021	Участь тренерів УПП у XXII Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (онлайн).
2022	Участь тренерів УПП у проведенні заходів із психологічної підтримки та навчання українських фахівців із позитивної психотерапії в рамках безкоштовних проєктів УАПП «УАПП до перемоги».
2022	Участь УПП в організації заходів проєкту підтримки Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP Support Project) для українських фахівців із позитивної психотерапії.
Квітень 2022	14 випуск сертифікованих психотерапевтів у методі позитивної психотерапії, м. Хмельницький.
2022	Угода про співпрацю між УПП та Центром позитивної психотерапії м. Лешно, Польща.
Серпень 2022	Співорганізація Міжнародної науково-практичної конференції «У пошуках сенсу та людяності» у м. Лешно, Польща.
Жовтень 2022	15 випуск сертифікованих психотерапевтів у методі позитивної психотерапії, м. Полтава.
2022	Розробка програми-спеціалізації для фахівців із позитивної психотерапії «Травмаконсультант у методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана».
Листопад 2022	Участь тренерів УПП у XXIII Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (онлайн) та I Міжнародній онлайн-конференції Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії.

- 2023 Регіональні представництва УППП діють у містах Київ, Чернігів, Ніжин, Суми, Харків, Полтава, Кременчук, Дніпро, Кропивницький, Черкаси, Умань, Вінниця, Чернівці, Одеса, Хмельницький, Рівне, Житомир, Тернопіль, Львів, Івано-Франківськ.
- Лютий 2023 Участь тренерів УППП у Стратегічній зустрічі Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії, м. Стамбул, Туреччина.
- 2023 Участь тренерів УППП у проведенні заходів із психологічної підтримки та навчання українських фахівців із позитивної психотерапії в рамках безкоштовних проєктів УАПП «УАПП до перемоги».
- 2023 Участь УППП в організації заходів проєкту підтримки Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP Support Project) для українських фахівців із позитивної психотерапії.
- Травень 2023 Перший Всеукраїнський форум фахівців із позитивної психотерапії (онлайн), 16 випуск сертифікованих психотерапевтів у методі позитивної психотерапії (м. Київ, м. Одеса).
- Червень 2023 Доповідь В. Карікаша на II Спільному симпозіумі УСП та ЄАП «Нові виклики для психотерапевтів». Участь тренерів УППП у започаткуванні проєкту ЄАП «Європейська кімната для слухання».
- Листопад 2023 Участь тренерів УППП у XXIV Міжнародному тренінгу-семінарі для тренерів із позитивної психотерапії (онлайн) та II Міжнародній онлайн-конференції Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії.

Контакти

Всесвітня асоціація позитивної та транскультуральної психотерапії

www.positum.org

Вісбаденська академія психотерапії

www.wiap.de

Українська асоціація позитивної психотерапії

www.positum.com.ua

Український інститут позитивної психотерапії

www.positum.org.ua

Підписано до друку 01.02.2024 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 11,5.
Наклад 500 прим. Замовлення 2024-02

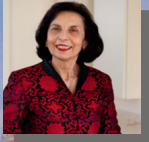
Видавництво ПП «Астрая»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
E-mail: astraya.pl.ua@gmail.com, веб-сайт: astraya.pl.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5599 від 19.09.2017 р.

Друк ПП «Астрая»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089

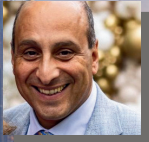
Автори:



Д-р Томас Корнбіхлер — доктор філософії, психолог, психотерапевт і письменник, який працює в Берліні. Окрім клінічної практики, він є автором спеціалізованих текстів у сфері психотерапії. Підтримував тісну професійну співпрацю з проф. Носсратом Пезешкіаном.



Маніже Пезешкіан (1940–2020) пройшла підготовку з сімейної терапії та протягом 49 років працювала разом зі своїм чоловіком Носсратом Пезешкіаном над розвитком і міжнародним поширенням позитивної психотерапії. Разом вони заснували Фонд професора Пезешкіана.



Д-р Хамід Пезешкіан, лікар — міжнародний психіатр, психотерапевт і лектор. Він є президентом Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP) та автором кількох книг. Він написав розділ, присвячений останнім рокам життя Носсрата Пезешкіана, і відіграє важливу роль у продовженні та розвитку наукової й гуманістичної спадщини свого батька.

Про книгу:

Ця книга представляє життєву історію засновника позитивної та транскультуральної психотерапії — професора, доктора медицини Носсрата Пезешкіана.

Носсрат Пезешкіан народився в Ірані, а згодом Німеччина стала його другою домівкою. Він створив інноваційний, цілісний підхід до психотерапії, у якому поєднуються східна та західна мудрість. Завдяки позитивній психотерапії міжкультурний діалог може стати конструктивною силою для формування мирного майбутнього.

Протягом свого плідного життя, окрім написання 30 книг і сотень наукових статей, Носсрат Пезешкіан активно подорожував світом, брав участь у конференціях і проводив навчальні курси. Завдяки цій діяльності він підготував покоління психотерапевтів і викладачів, які сьогодні, продовжуючи його метод, працюють у понад 65 країнах світу.

Ця книга не лише розповідає про багату життєву історію Носсрата Пезешкіана, але й дає можливість безпосередньо ознайомитися з основними принципами та методами позитивної психотерапії.



*Серія
Позитивна
психотерапія*

WAPP
P R E S S