

Jacek Ozimek

Pomeranian Higher School in Starogard Gdański

ORCID: 0000-0002-6568-2933

Capabilities and Internal Conflicts from the Perspective of Nossrat Peseschkian's Transcultural Positive Psychotherapy: A Counselling Context

In the article, I present the tenets of transcultural positive psychotherapy founded by Nossrat Peseschkian. The main area of consideration will be, firstly, potentialities, interpreted as human capacities and capabilities, and secondly, intrapsychic conflicts resulting from the differentiation of actual capabilities. I discuss the work and selected theoretical and research writings of Peseschkian, whereby I focus on the formation of intrapsychic conflicts. I highlight the important role of the therapeutic process, which Peseschkian framed as the activation of one's individual, social and family resources. The major elements of the therapeutic process I discuss include the Balance Model, the language of therapy and the use of metaphors, folk proverbs, parables or allegories. I explain that, in Peseschkian's framework, the process of therapeutic interactions should be embedded in a broadly understood cultural context. I also seek to show that components of transcultural positive psychotherapy can be used in the counselling process.

Keywords: capabilities, capacities, internal conflicts, psychotherapy, counselling, therapy

Introduction

Transcultural positive psychotherapy is a fairly recent trend in psychotherapy that emerged in Germany in 1968 to be soon recognised and obtain official accreditation there. Initially, intensive training courses presenting the forms and methods of working with patients were organised exclusively for doctors. With time, doctors were joined by psychologists and educators. In 1994, the European Association for Psychotherapy recognised this form of support as an independent and effective method of therapeutic assistance. Today, transcultural positive psychotherapy is a therapeutic method endorsed by multiple international and European organisations that assemble the main schools of psychotherapy (Ciesielski, 2015).

Nossrat Peseschkian, the founder of the method, introduced an interesting concept of potentialities to psychotherapy. He defined 'potentialities' as human capacities and capabilities activated and developed throughout an individual's lifetime. Although the notion of 'potentialities' or 'capabilities' has long been known in scholarship, notably in the humanities and the social sciences (Rzechowska, 1996; Rzechowska, 2004), the conception of transcultural positive psychotherapy has given a new value to it.

A constant increase in the quality of life, proliferating possibilities for the social and cultural development of societies and a growing social sense of freedom and the pursuit of individual needs necessitate, as it were, an increase in the demand for broadly defined counselling (Kargulowa, 2007; Bilon, 2010) and therapeutic interventions. Hence, Peseschkian's insistence on the appreciation of a human being's own resources and the activation of individual capacities as significant values on the way to self-knowledge can and should be effectively used by people involved in counselling and therapeutic interventions.

In this article, I outline Peseschkian's life and work to discuss the tenets of transcultural positive psychotherapy and scrutinise two major constructs: capacities and internal conflicts. I seek to identify the elements that can meaningfully enrich counselling and therapeutic processes.

The Life And Work of Nossrat Peseschkian

Transcultural positive therapy was founded by Nossrat Peseschkian (1933–2010) in the mid-1960s. Born in Iran in 1954, Peseschkian emigrated to Germany and settled in Wiesbaden. He studied medicine and psychology, eventually specialising in psychiatry and neurology. Besides, he trained as a psychotherapist. He was particularly interested in the humanistic and psychodynamic aspects of psychology and psychotherapy. He personally met prominent psychiatrists and psychotherapists, such as Viktor Frankl and Jacob L. Moreno, and these encounters must have been an important factor that contributed to the crystallisation of his views on the methods, forms and aims of psychotherapy.

In the 1970s, Peseschkian gave a number of lectures and seminars for doctors, psychotherapists and psychologists, presenting his own vision of psychotherapy. These events were authorised by the medical authorities of Hesse and recognised as specialist psychotherapeutic training courses. In that period, Peseschkian (1987[1977]) also wrote a study describing positive psychotherapy as a method that brought together the humanistic and psychodynamic approaches and made the therapeutic process accommodate various socio-cultural and intercultural factors influencing patients' biographies. The study was originally titled *Differential Analysis*, but as Peseschkian himself later said, the publisher concluded that the phrase would be difficult to understand, which could harm the sales. To avoid

that, the title was changed to *Positive Psychotherapy*. Peseschkian (1987[1977]) also used the term 'transcultural psychotherapy.' The 1970s and 80s saw the publication of a number of Peseschkian's studies that developed this strand of psychotherapy. In *Positive Psychotherapy of Everyday Life* (1974), Peseschkian proposed expanding transcultural psychotherapy through the adoption of a perspective derived from the wisdom of proverbs and metaphors; he also illuminated the positive facet of conflicts and sufferings experienced by individuals. He discussed conflicts in relationships, at the same time suggesting what could be done to deal with these problems effectively (Peseschkian, 1974; Peseschkian, 2016). In 1979, the German version of *Oriental Stories* was published. In this book Peseschkian compiled and edited a substantial collection of narratives, funny parables and allegorical tales of Eastern origin. In the volume, he combined Western rationality and the wisdom and intuition that were part of the culture of the East (Ciesielski, 2015). He also underscored the relevance and therapeutic dimension of the wisdom coming from the interpretation of tales, hidden metaphors and allegorical parables.

In the 1980s, the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF) was developed as the first research tool used in psychotherapy and published by Peseschkian in collaboration with his son Hamid Peseschkian and Hans Deidenbach. *Positive Family Therapy* was another hallmark publication of the positive psychotherapy school. In Poland the study was published in Roman Ciesielski's translation as *Pozytywna terapia rodzin. Rodzina w roli terapeuty* [*Positive family therapy: The family as a therapist*] in 2015. In *Psychosomatik und positive Psychotherapie*, a study published in 1992, Peseschkian discussed the therapeutic possibilities of transcultural positive psychotherapy, offering a detailed analysis of around forty different cases of mental disorders.

Between 1995 and 1997, a team of researchers, including Peseschkian, carried out a study to examine the effectiveness of transcultural positive psychotherapy. In 1999, *Positive Psychotherapy: Effectiveness of an Interdisciplinary Approach* was published as an outcome of the study to confirm the considerable effectiveness of this therapeutic method (Tritt, Loew, Meyer, Werner, & Peseschkian, 1999). In 2005, Peseschkian and his wife founded the Peseschkian Foundation—International Academy for Positive and Transcultural Psychotherapy (IAPP) with a mission to promote the idea of positive and transcultural therapy across the world. The goals of the Foundation are as defined on its website: 'We have dedicated ourselves to the international further training of psychologists, doctors and educators in a special way, whereby the education and therapy work with children and adolescents plays an important role' (Peseschkian Stiftung, n.d.).

In 2016, some years after Peseschkian's death, the term 'transcultural' was added to the name of the World Association for Positive Psychotherapy. Ever since, the organisation has been known as the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP). Institutions disseminating the idea of transcultural positive psychotherapy began to be set up in several countries, for example, in

Germany, Bulgaria, Romania and Ukraine. In Poland, centres promoting Peseschkian's legacy were established as well, including the Wrocław Institute of Psychotherapy, the Polish Centre of Positive and Transcultural Psychotherapy in Wrocław and the Centre of Positive and Transcultural Psychotherapy in Leszno.

The author of 26 books on transcultural positive psychotherapy, translated into more than twenty languages, Peseschkian died in 2010, and his work was taken up by his son, Hamid Peseschkian, who became the Director of the Academy for Psychotherapy in Wiesbaden and the Managing Director of the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP). Today, transcultural positive psychotherapy, as an independent and effective approach in psychotherapy, is recommended for therapeutic and training purposes by the International Federation for Psychotherapy (IFP) and the European Association for Psychotherapy. It also has the accreditation of the World Certificate for Psychotherapy (WCPC) and is represented in the World Council for Psychotherapy (WCP) (Ciesielski, 2015, p. 9).

The Tenets of Transcultural Positive Psychotherapy¹

In any attempt to depict the tenets of transcultural positive psychotherapy, questions arise about what transcultural positive psychotherapy is, what determines the sense of satisfaction, and what vision of the world it promotes. Obviously, this is not a complete list of questions. Let me try and describe transcultural positive psychotherapy as imagined by its founder.

As he studied in Germany, Peseschkian began his education from psychoanalysis. He also trained with proponents other psychotherapeutic schools, such as Viktor Frankl, Jacob L. Moreno, Heinrich Meng, Raymond Battegay and Gaetano Benedetti. He was surprised to find that the various psychotherapeutic approaches did not form a coherent system of support. He discovered that every school of psychotherapy was a closed, separate system of forms and methods of support. However, none of these schools took into account the specificity of a given disorder or the real needs and capacities of the patient.² What Peseschkian found missing was a form of therapeutic assistance that would best serve the patient and, at the same time, would integrate various psychotherapeutic approaches. What he had in mind was developing a support system that would be receptive to diverse therapeutic methods and forms, as many of the disorders required strategies from different strands of psychotherapy: humanistic, psychodynamic, behavioural and others. Peseschkian called for the integration of all these strands in the process of supporting the patient, because it could make support interventions more effective. Another important problem that Peseschkian identified was that the language

¹ Another frequently used term is Positive and Transcultural Psychotherapy (PPT).

² See an interview with Arno Remmers (<https://www.youtube.com/watch?v=WtQ0N5JRFis>).

of psychotherapy was hermetic and, consequently, incomprehensible to many patients. As a response to this predicament, he called for greater clarity and simplicity.

Consequently, Peseschkian pursued his vision of integrating psychotherapy: a humanistic vision of the human being, a psychodynamic understanding of internal conflicts (psychoanalytical approach), systemic reflection on transculturality, the cognitive-behavioural structure of the therapeutic process and strategic thinking (an individualised structure of therapy), which encompassed a multi-stage resource- and goal-based support process (Remmers, 2020). The idea was that the language used in the process should be simple enough for the patient not to need a psychotherapist to deal with the problems after the conclusion of therapy. An interesting space for self-help was generated as called for by Peseschkian (1987 [1977]), consistently with the principle of teaching people to fish, rather than giving them a fish.

Peseschkian's belief that the cultural factor was crucial in capability development was sparked by his childhood observations of how members of other cultures functioned and consolidated by his subsequent numerous international contacts and the many years of research. Peseschkian recognised the cultural values shared by all people, but also those that starkly differed, which seemed particularly interesting in the era of all-encompassing globalisation. Encounters of people from various social and cultural backgrounds led to a mutual assimilation of distinct behaviours and attitudes.

The socio-cultural context is also a factor that determines the attitudes and beliefs a person adopts; it is an important circumstance in exploring the source of the problems one experiences. The place of birth, family models, intergenerational transmission and the historical moment a person inhabits influence their way of thinking, existential value-judgment system and, consequently, attitudes to problems. This has been pointed out by Roman Ciesielski, who observes in his study on transcultural positive psychotherapy: 'Professor Nossrat Peseschkian, a Persian by birth who lived in Germany until his death, reminds us that culture determines our thinking and value-judgement system. Thus, by understanding better the socio-cultural background of our patients, we identify the sources of their suffering and come up with more adequate forms of psychological assistance' (2015, p. 5).

Peseschkian proposed a holistic vision of the world. Essential to this conception is the assumption that the human being, as an internally integrated system of values and beliefs, is part of the universe. Thus, an individual's physical, mental, social and spiritual aspects are interlinked and constitute a whole. This is illustrated by the notion that what influences the body influences the mind as well. This idea is inscribed in Peseschkian's Balance Model, which is a simple tool for studying the level of inner harmony, energy distribution and involvement in the four important areas of individual life.³ The tool also makes it possible to detect the sources of internal

³ These are: 1. body/senses; 2. diligence/achievement; 3. contact; 4. future (qtd. Ciesielski, 2015 p. 18)

conflicts, establish and classify diagnostically significant symptoms, assess an individual's response to a difficult situation and detect that individual's resources (Ciesielski, 2015, pp. 18–19).

What matters in transcultural positive psychotherapy is that 'positive' is its intrinsic component. In Peseschkian's concept, the term is linked to the notion of *Positum*, which denotes 'the real, the given' (Peseschkian, 1987[1977]; Ciesielski, 2015). Therapeutic practice should be informed by the idea that a person bears not only symptoms of disorders and problems, but also capacities and capabilities with various activity potentials that enable the person to carry on despite the difficulties they experience. Of special interest is Peseschkian's theory of microtraumas or internal conflicts, which accords a prominent place to the idea of capacity, echoing the theory of salutogenesis as an important point of reference in this strand of psychotherapy.⁴

Consistently with Peseschkian's principles, transcultural positive psychotherapy endorses an integrated therapeutic system, reflexivity derived from transculturality, individualised therapeutic interventions, the salience of human capabilities and capacities, a holistic worldview and the pursuit of inner balance as a determinant of satisfaction and health.

Peseschkian on Capabilities

Compelling to many therapists and regarded as Peseschkian's pivotal achievement, his concept of potentialities is rendered as 'capabilities' or 'capacities' in English-language studies on transcultural positive psychotherapy. In the Polish translation, the terms fully convey the essence of potentiality, as they denote specific capacities and capabilities acquired throughout an individual's life. Peseschkian's crucial finding holds that capabilities indicate possibilities for, rather than limitations to, development. Briefly put, potentialities are the capacities and capabilities that become inner norms in the successive stages of a person's life and determine the way in which the person functions, interprets events in their life, recognises values and limits and experiences inner conflicts (Ciesielski, 2015). To be activated, potentialities need a specific social context.

In order to understand the nature of capabilities, we can imagine a symphony orchestra that performs a piece of music. What makes our listening experience pleasant is, among others, a smooth collaboration of all the instruments in the orchestra. Capabilities are like the instruments that have their own individual performing capacities. Indeed, the violin, the trumpet and the drum play differently each, but they all work to achieve the same goal, which is to perform the piece

⁴ Salutogenesis is Aaron Antonovsky's model, which emphasises the preservation of health, rather than the treatment of disease. Maintaining one's balance/health depends on one's resources and acquired patterns of behaviour in a given situation. It is the opposite of the pathogenetic model.

properly. What matter are the good tuning and good condition of the instruments, the musicians' skills, the difficulty of the pieces and the like factors. An instrument that is not in good condition or is not well tuned will not play harmoniously with the other instruments. Moreover, each instrument has a different role in the composition being played. A good performance and a good reception of a piece of music are also predicated on the right setting and circumstances. A symphonic work will sound one way in a concert hall with the proper acoustics, and a different way in an ordinary room; we listen to a piece of music differently in the morning and differently in the evening; differently among people who like and know classical music, and differently among fans of pop music. Thus, the capacities of the instruments, the skills of the musicians and the circumstances of the performance will probably influence the final rendition of the piece. And, significantly, a Stradivari violin will play differently than an ordinary fiddle. Yet both instruments can or will be vehicles for music, satisfaction and fulfilment.

The capacities and capabilities referred to here tend to be confused with life values. However, the term 'potentiality' prompts the belief that a capacity (for example, a capacity to love or to have a sense of justice) can develop; it suggests dynamism. As opposed to that, the term 'value' suggests something static, established and not evolving. This, in short, is the difference in the linguistic meaning between these two terms.

Peseschkian's assumption was that all human beings were born with two immanent capacities ('basic capacities'), which, as 'primary capacities,' enabled them to build relationships, feel love and experience emotional bonds, and, as 'secondary capacities,' helped them acquire knowledge and explore themselves and the world (Peseschkian, 1987[1977]; Ciesielski, 2015). The former are fostered in people's relationships with their loved ones early in their lives, and the latter stem from accumulated experiences and the endorsement of social norms. As people's lives unfold at a certain place and time, capabilities diversify to form actual capacities, which Roman Ciesielski defines as '[i]nternalised beliefs, values, implicit rules and unconscious internal standards, which determine the quality of our emotional relationships and social contacts' (2016, p. 15). Consequently, actual capabilities not only reflect individuals' personalities but also serve as indicators of the formation of people's individual and social identities (Erikson, 1968; Szczurek-Boruta, 2007; Wróblewska, 2011).

Peseschkian's conception stresses the uniqueness of every human being, which is affected by three factors: the body, the background and time. Although all people are endowed with the same primary capacities at birth, these capacities evolve over the course of their lives. Certain capabilities will be activated in people with a disability and other ones in athletes; some in actors and other ones in machine builders (the somatic context). Certain capabilities will develop in Buddhists and other ones in Christians; some in big-city dwellers and other ones in villagers; some in families of high social status and other ones in underprivileged families (the social

context). Certain capabilities will prevail in youngsters and other ones in adults. The capabilities of people living in the Middle Ages evolved differently than those of people living today (the temporal context). The general idea is that every human being is a bearer of capabilities that become differentiated throughout their lifetime as a result of the experiences they accumulate, the knowledge they acquire, the psychophysical constitution they develop and the socio-cultural context, community, time and place they inhabit, with this differentiation giving rise to an internal conflict. In brief, Peseschkian's theory of capabilities holds that:

- ◆ Irrespective of the time, place and socio-cultural background, a human being is born with two *basic capacities*: to establish relationships and to adopt social norms.
- ◆ The differentiation of these basic capacities (activation or inertia) depends on the individual's biological set-up, socio-cultural background and the time in which they live.
- ◆ The differentiation of the basic capacities leads to the emergence of *primary capacities*, which arise in the family environment, and *secondary capacities*, which are activated in education and socialisation.
- ◆ The differentiation of basic capacities (primary and secondary capacities that are part of the Love and Learning area) results in the emergence of *actual capacities*. The process depends on the person's current development, historical context and social and cultural determinants.
- ◆ *Internal conflicts* are intrapsychic and unfold in the area of *actual capacities*. Which of these capabilities will become genuine indicators of the difficulties one experiences depends on the patterns of behaviour and beliefs formed in the family environment. The formation of these attitudes families is bound up with the social norms and cultural paradigms characteristic of a given period (Ciesielski, 2016).
- ◆ Primary capacities encompass love, trust, time, contact, unity, faith, hope, self-confidence, sexuality and an ability to doubt. Secondary capacities include reliability, obedience, justice, orderliness, cleanliness, punctuality, thrift, precision, conscientiousness, diligence, courtesy and openness (Dobiała, 2021). As a psychological construct, capacities are an interesting research area, given the unique and cultural *loci communes*.⁵

Internal Conflicts as Viewed by Nossrat Peseschkian

Etymologically, 'conflict' derives from the Latin word *confligere*, which is a compound verb that consists of *con* ('together') and *fligō* ('strike'), translated as 'to clash,

⁵ Cultural commonplaces. For an illuminating discussion of the issue with regard to literary and culture studies, see Ernst Robert Curtius, *European Literature and the Latin Middle Ages* (1990), especially chapter 'Topics' (pp. 79–105).

fight, get involved, quarrel, disagree' (Georges, 1998). The meta-meanings of the term point to persistence over time, dynamism and activity.

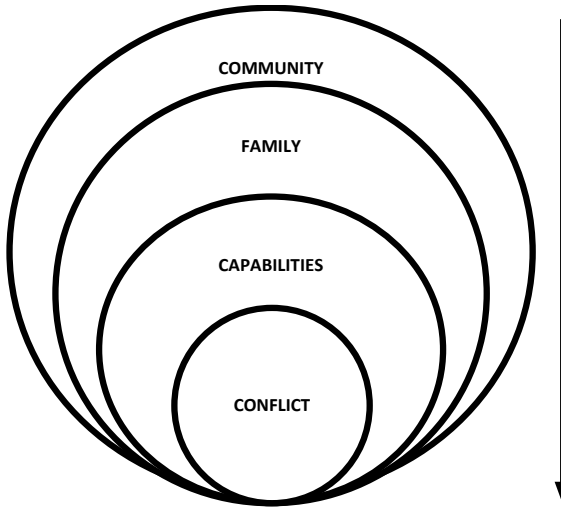


Fig. 1. The model of conflict creation
(Inspired by Ciesielski R., 2016a)

On this take, a community that lives in a given historical period produces personal role models and behavioural norms that influence the ways that families function. On this basis, various capacities will be activated, and their differentiation can become a source of conflict. Conformity to the norms and rules in place will influence people's overall sense of life harmony. However, as the literature on transcultural positive psychotherapy underscores, despite the prevailing norms, humans are highly individualised beings, which means that they bring their unique developmental needs, capabilities and capacities into the reality they experience (Ciesielski, 2016). In the space of functioning which is shaped in this way, people are bound to encounter unpleasant experiences and to succumb to many unconscious compromises, which can (and do) give rise to intrapsychic micro-conflicts resulting in the disruption of their established self-images and world-perceptions. In transcultural positive psychotherapy, existentially experienced micro-conflicts are referred to as micro-traumas, which Ciesielski defines as 'recurring micro-conflicts that destabilise the established self-image and model of the world constructed through actual capacities, which simultaneously reactivate the underlying conflict' (2016, p. 39). A destabilisation in an individual's perception of their life can inferably stem from the modelling of unconscious compromises within the space of family rules and from the demands of the time, beliefs and social norms. According

to Ciesielski, this process, which is founded on the simple principle of ‘if A then B,’⁶ can occur invariantly between all capacities (2016, p. 11).

The first conflict to surface is the *basic conflict* determining the essence of human personality. It emerges in early childhood and may involve differentiation between primary and secondary capacities. The child’s individual emotional needs are confronted with the family’s norms and rules.

Developed in childhood, a socially and culturally defined compromise between one’s individual needs and social expectations and norms—or, more precisely, between primary and secondary capacities—can generate a situation where a person cannot realise any of these capacities. As a result, an *internal conflict* arises, which may unfold as a conscious confrontation with a particular situation or manifest itself through an unconscious use of various defence mechanisms.

What a human being is experiencing at a given moment, their struggle with a difficult situation in which remaining true to their professed values—in this case, secondary capacities—is uncertain is called an *actual conflict* in Peseschkian’s conception.

Finally, there is the *key conflict* rooted in the ‘honesty’ or ‘openness’ relationship. Specialists in transcultural positive psychotherapy claim that the ‘dynamics of the key conflict are specific to a given human being. They are influenced both by the person’s temperamental traits and by their family and cultural tradition’ (Leszczyńskie Centrum Psychoterapii Pozytywnej, 2022). In this case a reference to the ‘openness’ capability may trigger interpersonal conflicts, while activity in the ‘courtesy’ sphere may cause an individual to experience anxiety or psychosomatic problems.

Transcultural Positive Psychotherapy and the Counselling Process

In his books, Peseschkian reiterates that the methodology of transcultural positive psychotherapy can be effectively used first and foremost in *therapeutic interventions*, which include psychotherapy, educational therapy, psychological support, psychological therapy, socio-therapy, rehabilitation, family therapy and similar contexts. *Counselling*, including psychological and pedagogical counselling, certainly forms important setting in which the principles of this modality can be applied. They can similarly be useful in educational counselling interventions for students with special learning needs or requiring special learning formats on account of their developmental, functional and social difficulties. Elements of transcultural positive psychotherapy can be an inspiration for counselling focused on *developmental interventions*, which include supervision, coaching, mentorship and tutoring, and for *preventive interventions*, such as streetworking. Thus, components of transcultural

⁶ For example, the belief that ‘If I keep the house tidy, my parents will be proud of me.’

positive psychotherapy will certainly be an attractive option for practitioners of multiple counselling varieties.

This calls for specifying which elements of transcultural positive psychotherapy can be usefully implemented in the counselling process.

The 'transcultural' aspects will certainly be of interest in this context as counselling has acknowledged the value of the idea of cross-culturality for quite a while now (cf. Kargulowa, 2014, p. 64; Słowik, 2007; Siarkiewicz, Słowik, Bilon-Piórko, 2021). As already indicated in, transculturality means the coexistence of members of various cultures; it influences people's lives and their responses to the reality they experience in their unique socio-cultural environment, where diversity is cognitively important (cf. Welsch, 1998). Counselling can help people identify and enrich their resources, develop attitudes and actions and recognise an epistemically significant construct of Self, Reflection and Action.

The idea of *Positum*, which is understood as a collection of equivalent good and bad experiences, is another element of transcultural positive psychotherapy that could be transferred to counselling. In Peseschkian's conception, one's negative and positive experiences and emotions are part of one's resources and, at the same time, speak to one's real capacities and needs, stretching along the continuum between deficit/problem/limitation and persistence/capacity/capability. The support-provider's role is not only to focus on the individual's problems but also to highlight that they persists despite their difficult situation. An important question that arises in this context is what values, capacities, beliefs and capabilities make this persistence possible.

Invoked above, the Balance Model is a simple and, at the same time, an interesting diagnostic, therapeutic and support tool. By analysing an individual's biography in conjunction with the four key areas of their functioning (body/senses, diligence/achievement, contact, future/spirituality; in Ciesielski, 2015, p. 18), it is possible to identify which of those determines the individual's emotional state at a given moment. This facilitates designing support interventions with a view to restoring the person's inner harmony. The tool will certainly have an important part in counselling, for example, in identifying deficits in various areas of life—deficits affecting people's social and emotional functioning, the formation of their interpersonal relations and the decisions they make at important points in their lives. An in-depth analysis of the use of this tool in counselling or therapy requires a separate study. The four crucial areas of human life and the application of the tool are depicted and discussed in the literature on transcultural positive psychotherapy (Peseschkian, 1987[1977]; Ciesielski, 2015; Dobiała, 2021).

Potentiality theory, which helps identify the sources of internal conflicts and grants prominence to individual capacities and capabilities, is also perfectly aligned with the counselling and therapeutic process (Ciesielski, 2016). For example, it can inspire interventions that help people notice capacities of which they have been unaware before. Besides, capacities can reflect people's competencies, and

explorations regarding them can be instrumental in career counselling (Zarek & Wyszadko, 2018).

Suited for the field of family counselling, the Differentiation-Analytic Inventory (DAI) is a tool for determining the significance of actual capacities to family members. It can be a starting point for a conversation about the real sources of conflicts experienced by family members. Besides establishing the importance of a given capability, it is important that participants in therapeutic or counselling activities present their own reflections on and responses to what they perceive as manifestations of this capability in their loved one's behaviour and what this observation implies for their functioning. The tool can also be used for partners and can capture relations between various family members. It can be an important element of the counselling process, the aim of which can be to improve the functioning of the family and/or the relations among its members.

In Peseschkian's concept, the therapeutic process is founded on the therapist/counsellor–patient/client relationship (Ciesielski, 2016a, pp. 40–1), which can be described as a 'relationship in a dialogue.' This relationship is based on three basic elements: attachment, differentiation and detachment (Ciesielski, 2016a, pp. 33–4). Interestingly, in her discussion of counselling, Czerkawska points to an asset that she calls a 'dialogical bond in a counselling relationship' (2018, p. 333). Both positions reflect the humanistic facet of counselling. Admittedly, the literature on various approaches to the counsellor/counselee relationship is quite extensive (Kargulowa, 1986; Wojtasik, 2009; Czerkawska, 2013; Czerkawska, 2018). In discussing the humanistic paradigm in counselling, Alicja Kargulowa concludes that '[n]ew horizons in counselling research were opened up by the humanistic paradigm, which followed the neo-positivist paradigm in the development of counselling and placed at the centre of attention the human being in relationships with him/herself, other people and the world' (2014, pp. 56–7). That is why, as Kargulowa emphasises, counselling, like transcultural positive psychotherapy, came to be analysed from new perspectives focused on human relationships (therapist/counsellor–patient/client) and on the psychological condition of the individuals involved in counselling or therapy (2014, p. 57). Kargulowa (2014, p. 57) explains that the development of the new model of counselling was also importantly inspired by the thought of Carl Rogers and Viktor Frankl. We can, therefore, assume that central to transcultural positive psychotherapy and counselling in the humanistic paradigm are questions enumerated by Kargulowa as: 'What is a human being? What is their world? What are their relations with the world' (2014, p. 57). Both varieties of support interventions (transcultural positive therapy and humanistic counselling) look at the future of the human being in counselling and therapeutic processes. And, as Kargulowa observes, '[t]he future of the counselee [...] is envisioned as the realisation of a personal life project, often pursued against the realities at hand, and above all focused on self-development' (2014, p. 58).

Conclusion

This article has been inspired by reflection on a possible link between transcultural positive psychotherapy and counselling. Its argument also considers in how far elements of therapy within the positive and transcultural paradigm can contribute to the counselling process. Another question is whether both strands of support interventions share some ideas and approaches. Without a doubt, the twenty-first century abounds with new challenges to counselling and to counselling. Given this, a space for perceiving new possibilities for counselling seems to emerge in our globalised and often multicultural reality in connection with a range of socio-economic determinants. The idea is to develop intervention modes capable of responding to the needs of multicultural societies (Kargul, 2016). The therapeutic and counselling processes that more and more frequently take place in a multicultural space form thus the pivotal thematic concern of this paper. Both therapy and counselling cannot but rely on interventions geared to the needs of individuals who inhabit multicultural realities.

At the centre of the transcultural and positive therapeutic process, as well as of the counselling process, is a person who has a unique life story and '*gives rise to thought*' through this story (Ricoeur, 1969). Consequently, questions arise concerning that person's capacities and limitations, their reaction to the reality in which they live, the meaning of the failures they experience and their strategy for persisting despite the difficulties occasioned by the experience of life. Other important questions pertain to the individual's relations with other people and the world. The inspirations of humanistic psychology that inform transcultural positive psychotherapy and counselling in the humanistic paradigm make us attend not so much to people's deficits as rather to their capacities, capabilities, autonomy, creativity and, thus, to *potentialities*, which turn into actual norms that influence the way people function and form part of their individual resources. It seems that humanistic counselling, too, recognises the relevance of capacities, which in this case may also form part of an existential 'project' promoting individual development, with a chance to recognise one's own resources being inscribed in it (cf. Kargulowa, 2014, p. 57).

I believe that what transcultural positive psychotherapy and counselling have in common is the understanding of the way internal conflicts arise in people. Every historical timeframe develops its set of social norms, which have an impact on how families function. This largely determines which certain capacities become activated or differentiated. In Peseschkian's framework, the differentiation of capacities is a source of internal conflicts, while according to Kargulowa, who analyses the humanistic model in counselling research, the need for self-realisation is sometimes pursued 'against' the reality experienced by people (2014, p. 58), which will certainly be associated with inner disharmony.

To conclude, the elements of transcultural positive psychotherapy discussed in this article can be an important source of inspiration for counselling in multicultural settings.

References

- Bilon, A. (2010). Poradownictwo wobec ogólnej refleksji nad poradnictwem [Counselling and the general study of counselling]. *Edukacja Dorosłych* 1(62), 55–75.
- Ciesielski, R. (2015). *Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna jako zintegrowany system terapeutyczny* [Transcultural Positive Psychotherapy as an integrated therapeutic system]. Continuo.
- Ciesielski, R. (2016a). *Konflikty psycho- i socjodynamiczne w psychoterapii pozytywnej. Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna* [Psycho- and socio-dynamic conflicts in positive psychotherapy: Transcultural Positive Psychotherapy]. Continuo.
- Ciesielski, R. (2016b). *Model równowagi i trzy etapy interakcji w ujęciu Psychoterapii Pozytywnej* [The balance model and three stages of interaction in Positive Psychotherapy]. Continuo.
- Ciesielski, R. (2016c). *Pięć etapów Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej: Opis procesu terapeutycznego oraz strategii samopomocy* [Five stages of Transcultural Positive Psychotherapy: A description of the therapeutic process and self-help strategies]. Continuo.
- Ciesielski, R. (2016d). *Potencjalności aktywne, mikrotraumy i analiza różnicowa* [Active potentialities, micro-traumas and differential analysis]. Continuo.
- Curtius, E. R. (1990). *European literature and the Latin Middle Ages* (W.R. Trask, Trans.). Princeton University Press.
- Czerkawska, A. (2013). *Poradnictwo egzystencjalne: założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne* [Existential counselling: Tenets, inspirations and practical solutions]. Wydawnictwo Naukowe DSW.
- Czerkawska, A. (2018). Towards a dialogical bond in a humanistic-oriented counseling (I. Tumidajewicz, Trans.). *Studia Poradownicze/Journal of Counselling* 7, 333–49.
- Dobiała, E. (2021). *Psychiatria po dyplomie* [Psychiatry with a degree]. Retrieved November 21, 2022, from <https://podyplomie.pl/psychiatria/36366.psychoterapia-pozytywna-i-transkulturowa-w-terapii-osob-doroslych>.
- Dobiała, E., & Winkler, P. (2016). ‘Positive psychotherapy’ according to Seligman and ‘Positive Psychotherapy’ according to Peseschkian: A Comparison. *International Journal of Psychotherapy* 20(3), 5–13.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton Company.
- Georges, H. (1998). *Ausführliches lateinisch-deutsches Handwörterbuch. Vol. 2*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Kargul, J. (2016). Kulturowe konteksty organizacji poradnictwa [Cultural contexts of the organisation of counselling]. In J. Ertel, J. Górna, & D. Kukla (Eds.), *Wybrane aspekty doradztwa zawodowego na przestrzeni życia człowieka* [Selected aspects of vocational guidance across human life-span] (pp. 1–13). Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie.

- Kargulowa, A. (1986). *Poradnictwo jako wiedza i system działań: wstęp do poradownictwa* [Counselling as knowledge and a system of actions: An introduction to counselling]. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Kargulowa, A. (2007). *O teorii i praktyce poradnictwa* [On the theory and practice of counselling]. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kargulowa, A. (2014). 34 lata poradownictwa. 'Taniec czasu' w budowaniu dyscypliny [Thirty-four years of counselling: 'The dance of time' in the construction of the discipline]. *Edukacja Dorosłych* 2, 53–68.
- Leszczyńskie Centrum Psychoterapii Pozytywnej. (n.d.) Wymiar pozytywny PPT [The positive dimension of PPT]. Retrieved November 18, 2022, from <https://positum.org.pl/wymiar-psychodynamiczny-ppt/#podstawowy>.
- Peseschkian, N. (1977). *Positive Psychotherapy: Theory and practice of a new method* [R. Walker, Trans.]. Springer.
- Peseschkian, N. (1992). *Psychosomatik und positive Psychotherapie*. Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (2016). *Positive Psychotherapy of everyday life*. Springer-Verlag.
- Peseschkian Stiftung. (n.d.). Foundation info. Retrieved November 18, 2022, from <https://en.peseschkian-stiftung.de/foundation-info>.
- Remmers, A. (2020). Theoretical foundations and roots of positive psychotherapy. In E. Messias, H. Peseschkian, & C. Cagande (Eds.), *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology: Clinical applications*. Springer International Publishing.
- Ricoeur, P. (1969). *The symbolism of evil* (E. Buchanan, Trans.). Beacon Press.
- Rzechowska, E. (1996). Potencjalność w rozwoju: próba syntezy na podstawie teorii L.S. Wygotskiego i J. Piageta [Potentiality in development: An attempt at a synthesis based on the theories of L.S. Vygotsky and J. Piaget]. *Forum Psychologiczne* 1(1–2), 5–18.
- Rzechowska, E. (2004). *Potencjalność w procesie rozwoju: mikroanaliza konstruowania wiedzy w dziecięcych interakcjach rówieśniczych* [Potentiality in the process of development: A micro-analysis of knowledge construction in children's peer interactions]. Wydawnictwo KUL.
- Siarkiewicz, E., Słowik, A., & Bilon-Piórko, A. (2021). Counselling within the international culturally diverse environment on the pages of *Studia Poradownicze/Journal of Counselling*. *Studia Poradownicze/Journal of Counselling* 19, 327–40.
- Słowik, A. (2007). Spotkanie z doradcą zawodu pracującym w wielokulturowym środowisku [An encounter with a vocational counsellor in a multicultural community]. *Pedagogika Pracy* 51, 150–6.
- Szczurek-Boruta, A. (2007). *Edukacja i odkrywanie tożsamości w warunkach wielokulturowości. Szkice pedagogiczne* [Education and the discovery of identity in multicultural settings: Essays on education]. Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Tritt, K., Loew, T., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian, N. (1999). Positive psychotherapy: Effectiveness of an interdisciplinary approach. *The European Journal of Psychiatry* 13(4), 231–41.
- Welsch, W. (1998). Transkulturowość. Nowa koncepcja kultury [Transculturality: A new concept of culture]. In R. Kubicki (Ed.), *Filozoficzne konteksty koncepcji rozumu transwersalnego. Wokół koncepcji Wolfganga Welscha* [The philosophical contexts of the

transversal reason concept: On Wolfgang Welsch's conception] (pp. 195–222. Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

- Wojtasik, B. (2009). Sytuacja poradnicza – między rytuałem interakcyjnym a prawdziwym spotkaniem [The counselling situation: Between an interactional ritual and a genuine encounter]. In A. Kargulowa (Ed.), *Poradownictwo – kontynuacja dyskursu. Podręcznik akademicki* [Counsellogy: The discourse continues. A university textbook] (pp. 199–216). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wróblewska, M. (2011). Kształtowanie tożsamości w perspektywie rozwojowej i edukacyjnej [Identity formation: A developmental and educational perspective]. *Pogranicza. Studia Społeczne* 17, 176–87.

Jacek Ozimek

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

ORCID: 0000-0002-6568-2933

Potencjalności i konflikty wewnętrzne w perspektywie transkulturowej psychoterapii pozytywnej Nossrata Peseschkiana. Kontekst poradniczy

W artykule przedstawiono założenia transkulturowej psychoterapii pozytywnej. Przyjęto zasadę, że głównym obszarem rozważań będą po pierwsze, potencjalności interpretowane jako możliwości i zdolności człowieka, po drugie, konflikty intrapsychiczne wynikające z procesu różnicowania potencjalności aktywnych. Omówiono dokonania i wybrane prace teoretyczno-badawcze Nossrata Peseschkiana dotyczące procesu tworzenia się konfliktów wewnętrznych. Zwrócono uwagę na ważne zadanie procesu terapeutycznego, którym w zamyśle Nossrata Peseschkiana jest aktywizacja indywidualnych, społecznych i rodzinnych zasobów. Wskazano na elementy procesu terapeutycznego, którym są: Model Równowagi, język terapii, a także wykorzystywanie metafor, przysłów ludowych, przypowieści czy alegorii. Zwrócono uwagę na fakt, że w koncepcji twórcy transkulturowej psychoterapii pozytywnej współczesny proces oddziaływań terapeutycznych wpisują się winien w szeroko pojęty kontekst kulturowy. Podjęto również próbę ukazania możliwości wykorzystania elementów transkulturowej psychoterapii pozytywnej w procesie poradniczym.

Słowa kluczowe: potencjalności, konflikty wewnętrzne, psychoterapia, poradnictwo, terapia

Wprowadzenie

Transkulturowa psychoterapia pozytywna jest stosunkowo nowym nurtem psychoterapii, który powstał w Niemczech w roku 1968, gdzie zyskał akredytację. Organizowano intensywne szkolenia prezentujące formy i metody pracy z pacjentem. Pierwotnie uczestniczyli w nich wyłącznie lekarze. Z czasem do tego grona dołączyli również psychologowie i pedagodzy. Od 1994 roku Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapii uznało tę formę wsparcia za niezależną i skuteczną metodę

pomocy terapeutycznej. W chwili obecnej transkulturowa psychoterapia pozytywna jest nurtem terapeutycznym uznawanym przez wiele światowych i europejskich organizacji zrzeszających główne szkoły psychoterapii (Ciesielski, 2015).

Nossrat Peseschkian – twórca nurtu – wprowadza na grunt psychoterapii interesującą koncepcję potencjalności, którą ujmuje jako możliwości, a także zdolności człowieka aktywizowane i rozwijane w ciągu życia. I chociaż pojęcie „potencjalność” na gruncie nauk humanistycznych i społecznych jest nauce znane od dawna (Rzechowska, 1996; Rzechowska, 2004), to jednak w koncepcji transkulturowej psychoterapii pozytywnej uzyskuje ono nową wartość.

Stały wzrost jakości życia, możliwości rozwoju społecznego i kulturowego społeczeństw, coraz większe społeczne poczucie wolności i realizacja jednostkowych potrzeb wymuszają niejako wzrost zapotrzebowania na szeroko pojęte działania poradnicze (Kargulowa, 2007; Bilon, 2010) i terapeutyczne. Należy zatem przyjąć, że propozycja Nossrata Peseschkiana odnosząca się do postrzegania przez człowieka własnych zasobów, aktywizowanie indywidualnych potencjalności jako istotnych wartości w drodze do samopoznania, może i powinna być skutecznie wykorzystywana przez osoby zajmujące się poradnictwem, czy też różnymi formami działań terapeutycznych.

W artykule przedstawię życie i aktywność Nossrata Peseschkiana. Omówię założenia transkulturowej psychoterapii pozytywnej, a także dokonam odniesień do dwóch ważnych konstruktów, którymi są potencjalności i konflikty wewnętrzne. Podejmę też próbę wskazania tych elementów, które mogą znacząco wzbogacić proces poradnictwa i terapii.

Życie i działalność Nossrata Peseschkiana

Twórcą powstałej w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku transkulturowej psychoterapii pozytywnej jest urodzony w Iranie Nossrat Peseschkian (1933–2010). W roku 1954 wyemigrował do Niemiec i osiadł w Wiesbaden. Podjął studia medyczne i psychologiczne, uzyskując specjalizację z psychiatrii i neurologii. Uczestniczył w szkoleniach dotyczących psychoterapii. Interesował go szczególnie aspekt humanistyczny i psychodynamiczny w psychologii i psychoterapii. Istotnym czynnikiem, który z pewnością wpłynął na krystalizację jego poglądów na temat metod, form i celów psychoterapii, były osobiste spotkania z wybitnymi przedstawicielami psychiatrii i psychoterapii, m.in. z Viktorem Franklem czy Jacobem L. Moreno.

W latach siedemdziesiątych XX wieku Peseschkian przeprowadził szereg wykładów i seminariów dla lekarzy, psychoterapeutów i psychologów, podczas których prezentował swoją wizję psychoterapii. Szkolenia te uzyskały zgodę władz medycznych Hesji, zostały uznane za specjalistyczne szkolenia psychoterapeutyczne. W tym czasie powstało jego opracowanie, które opisuje metodę psychoterapii pozytywnej, integrującej podejście humanistyczne i psychodynamiczne

oraz uwzględniające w procesie terapii wpływające na biografię pacjenta czynniki społeczno-kulturowe i międzykulturowe (Peseschkian, 1977). Opracowanie, o którym mowa, nosiło pierwotnie tytuł *Analiza różnicowa*. Jak wspominał sam autor, wydawca stwierdził, że taki tytuł jest trudny do zrozumienia, a sprzedaż podręcznika w takim wypadku może być kłopotliwa. Dokonano zatem zamiany na tytuł *Psychoterapia pozytywna*. Peseschkian używał również określenia „psychoterapia transkulturowa” (Peseschkian, 1977). W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku ukazały się ważne dla tego nurtu psychoterapii opracowania, których autorem jest Nossrat Peseschkian. Pierwsze, pt. *Positive Psychotherapy of Everyday Life* (pierwsze wydanie w roku 1974), przedstawiało propozycję przyjęcia w psychoterapii transkulturowej perspektywy płynącej z mądrości przysłów i metafor, wskazywało na pozytywny aspekt doświadczanych konfliktów i cierpień. W tym opracowaniu omówione zostały również konflikty w związkach partnerskich z jednoczesnym wskazaniem na możliwe działania pozwalające sobie z tymi problemami skutecznie radzić (Peseschkian, 1974; Peseschkian, 2016). W roku 1979 ukazała się niemiecka wersja *Opowieści orientalnych*. W książce tej Nossrat Peseschkian zebrał i opracował zestaw historii, zabawnych przypowieści, opowieści alegorycznych o wschodniej proweniencji. Autor połączył mądrość i intuicję wpisaną w kulturę Wschodu z racjonalnością Zachodu (Ciesielski, 2015). Podkreślił także wagę mądrości płynącej z odczytywania sensów opowieści, ukrytych metafor czy alegorycznych przypowieści, wskazał też na ich terapeutyczny wymiar.

W latach osiemdziesiątych XX wieku powstało pierwsze narzędzie badawcze wykorzystywane w procesie psychoterapii. Jest nim opublikowany przez Nossrata Peseschkiana we współpracy z synem Hamidem Peseschkianem i Hansem Deidenbachem *Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy* (WIPPF). Wydana została również ważna dla środowiska terapeutów pozytywnych publikacja *Positive Family Therapy*. W Polsce opracowanie to pt. *Pozytywna terapia rodzin. Rodzina w roli terapeuty*, w tłumaczeniu Romana Ciesielskiego, ukazało się w roku 2015.

W wydanej w 1992 roku pracy pt. *Psychosomatik und positive Psychotherapie* omówione zostały możliwości terapeutyczne transkulturowej psychoterapii pozytywnej, a szczegółowej analizie poddano około 40 różnych przypadków zaburzeń psychicznych.

W latach 1995–1997 grupa badaczy, a w tym gronie Nossrat Peseschkian, przeprowadziła analizę skuteczności transkulturowej psychoterapii pozytywnej. Opracowanie pt. *Positive psychotherapy: Effectiveness of an interdisciplinary approach* zostało opublikowane w roku 1999. Potwierdzono w nim wysoką efektywność tej metody terapeutycznej (Tritt, Loew, Meyer, Werner, & Peseschkian, 1999).

W roku 2005 Nossrat Peseschkian wraz z żoną założył Fundację Peseschkiana – Międzynarodową Akademię Psychoterapii Pozytywnej i Transkulturowej (IAPP). Zadaniem tego ośrodka stało się promowanie idei psychoterapii pozytywnej i transkulturowej w świecie. W informacji o celach fundacji zapisano: „Poświęciliśmy się międzynarodowemu kształceniu psychologów, lekarzy i pedagogów

w sposób szczególnie, w którym ważną rolę odgrywa edukacja i terapia dzieci i młodzieży” (<https://en.peseschkian-stiftung.de/foundation-info>, pobrano 02.11.2022; tłumaczenie J.O.).

W roku 2016, już po śmierci Nossrata Peseschkiana, do nazwy Światowego Stowarzyszenia Psychoterapii Pozytywnej dodano zwrot „transkulturowy”. Od tej chwili pełna nazwa tej organizacji to: *World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy* (WAPP).

W wielu krajach zaczęły powstawać ośrodki szerzące idee transkulturowej psychoterapii pozytywnej, a w tym m.in. ośrodki w Niemczech, Bułgarii, Rumunii, Ukrainie i innych krajach. Również w Polsce działalność rozpoczęły ośrodki propagujące myśl Nossrata Peseschkiana. Są to: Wrocławski Instytut Psychoterapii, Polskie Centrum Psychoterapii Pozytywnej i Transkulturowej we Wrocławiu, Leszczyńskie Centrum Psychoterapii Pozytywnej i Transkulturowej w Lesznie.

Nossrat Peseschkian stworzył 26 opracowań dotyczących transkulturowej psychoterapii pozytywnej, a niektóre zostały przetłumaczone na ponad 20 języków. Zmarł w roku 2010, a jego dzieło podjął syn dr Hamid Peseschkian, który został dyrektorem Akademii Psychoterapii w Wiesbaden oraz prezesem *World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy* (WAPP).

W chwili obecnej transkulturowa psychoterapia pozytywna jako niezależny i skuteczny nurt psychoterapii jest rekomendowana do prowadzenia działań terapeutycznych i szkoleniowych przez Międzynarodową Federację Psychoterapii (IFP), a także Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapii. Posiada też akredytację *World Certificate for Psychotherapy* (WCPC) i jest reprezentowana w Światowej Radzie dla Psychoterapii (WCP) (Ciesielski, 2015, s. 9).

Założenia transkulturowej psychoterapii pozytywnej¹

Przy próbie opisanego założenia transkulturowej psychoterapii pozytywnej rodzą się pytania o to, czym jest transkulturowa psychoterapia pozytywna, co warunkuje poczucie zadowolenia, jaką wizję świata propaguje. Oczywiście pytań tych może być znacznie więcej. Zatem – czym jest transkulturowa psychoterapia pozytywna w zamysle jej twórcy?

Nossrat Peseschkian studiując w Niemczech, swoją edukację rozpoczął od psychoanalizy. Szkolił się również u przedstawicieli innych nurtów psychoterapii, którymi byli: Viktor Frankl, Jacob L. Moreno, Heinrich Meng, Raymond Battegay, Gaetano Benedetti. Zaskoczyło go to, że istniejące nurty psychoterapii nie stanowią jednego spójnego systemu pomocy. Odkrył, że każda ze szkół psychoterapii stanowiła zamknięty, odrębny zakres form i metod wsparcia. Jednak w żadnej z nich nie brano pod uwagę specyfiki zaburzenia czy rzeczywistych potrzeb i możliwości

¹ Używa się również terminu „psychoterapia pozytywna i transkulturowa” (PPT).

pacjenta². Brakowało mu takiej formy pomocy terapeutycznej, która byłaby najlepsza dla pacjenta, a jednocześnie integrowałaby różne podejścia psychoterapeutyczne. Chodziło o stworzenie takiego systemu wsparcia, który byłby otwarty na inne metody i formy terapii, ponieważ wiele spośród zaburzeń wymaga stosowania strategii różnych nurtów psychoterapii: humanistycznego, psychodynamicznego, behawioralnego i in. Zintegrowanie tych nurtów w procesie wsparcia pacjenta było ważnym postulatem Nossrata Peseschkiana, ponieważ mogło wpłynąć na większą skuteczność działań pomocowych. Twórca transkulturowej psychoterapii pozytywnej zauważył również, że istotnym problemem był hermetyczny język, który dla wielu pacjentów psychoterapii był zwyczajnie niezrozumiały. Pojawił się postulat o jasność i prostotę przekazu.

Nossrat Peseschkian realizował zatem swoją wizję psychoterapii integrującej: humanistyczną wizję człowieka, psychodynamiczne rozumienie rozwoju konfliktów wewnętrznych (podejście psychoanalityczne), systemową refleksję odnoszącą się do transkulturowości, poznawczo-behawioralną strukturę procesu terapii, myślenie strategiczne (zindywidualizowaną strukturę terapii), w którego zakres wpisany jest oparty na zasobach i celu kilkietapowy proces wsparcia (Remmers, 2020). W tym założeniu język powinien być na tyle prosty, by pacjent, po zakończeniu terapii, nie potrzebował psychoterapeuty w radzeniu sobie z doświadczanymi problemami. Powstała tu interesująca przestrzeń samopomocy, którą postulował Nossrat Peseschkian (Peseschkian, 1977) zgodnie z zasadą: *człowieka trzeba nauczyć, jak łowić ryby, nie zaś dawać mu ryby*.

Obserwacja funkcjonowania przedstawicieli innych kultur, czego Peseschkian doświadczył w dzieciństwie, a także późniejsze liczne kontakty zagraniczne, realizowane wieloletnie badania, ugruntowały jego pogląd na temat wagi czynnika kulturowego w procesie rozwoju potencjalności. Dostrzegł bowiem wartości kulturowo wspólne dla wszystkich ludzi, ale też te, które są czynnikami wskazującymi na istotne odmienności, co w dobie powszechnej globalizacji wydaje się szczególnie ciekawe. W zetknięciu przedstawicieli różnych środowisk społeczno-kulturowych następuje wzajemna asymilacja określonych zachowań i postaw.

Osadzenie społeczno-kulturowe jest również tym czynnikiem, który warunkuje przyjmowane postawy i przekonania człowieka, staje się istotnym elementem poznania źródła doświadczanych problemów. Miejsce pochodzenia, wzorce rodzinne, międzypokoleniowy przekaz i czas życia wpływają na sposób myślenia, system egzystencjalnego wartościowania, a w konsekwencji na przyjmowane postawy wobec doświadczanych problemów. Wskazuje na to Roman Ciesielski (2015, s. 5), który w opracowaniu poświęconym transkulturowej psychoterapii pozytywnej stwierdza:

profesor Nossrat Peseschkian z urodzenia Pers, zamieszkały do momentu śmierci w Niemczech przypomina nam, że kultura warunkuje nasz system myślenia i wartościowania. Tym samym rozumiejąc lepiej kontekst społeczno-kulturowy,

² Patr: wywiad z Arno Remmersem (<https://www.youtube.com/watch?v=WtQ0N5JRFis>).

z którego wywodzą się nasi pacjenci, odkrywamy źródła ich cierpienia oraz znajdujemy bardziej adekwatne formy pomocy psychologicznej.

Nossrat Peseschkian proponował holistyczną wizję świata. Istotne dla tej koncepcji jest założenie, że człowiek – jako wewnętrznie zintegrowany system wartości i przekonań – jest częścią wszechświata. Zatem strona fizyczna, umysłowa, społeczna i duchowa człowieka są ze sobą powiązane i stanowią całość. Można to zobrazować w następujący sposób: to co oddziałuje na ciało, oddziałuje również na umysł. Nawiązaniem do tej koncepcji jest opracowany przez Nossrata Peseschkiana Model Równowagi (*Balance Model*), który jest prostym narzędziem pozwalającym na obserwację poziomu wewnętrznej harmonii, rozkładu energii, zaangażowania w czterech ważnych obszarach życia człowieka³. Narzędzie to pozwala również na docieranie do źródeł konfliktów wewnętrznych, służy ustaleniu i sklasyfikowaniu ważnych diagnostycznie objawów, ocenie reakcji człowieka na sytuację trudną, a także zwraca uwagę na jego zasoby (Ciesielski, 2015, s. 18–19; Ciesielski, 2016b).

W transkulturowej psychoterapii pozytywnej ważne jest odniesienie do określenia „pozytywny”. W koncepcji Nossrata Peseschkiana zwrot ten wiąże się z pojęciem *positum*, co oznacza: *to co człowiek posiada, to co jest rzeczywiste* (Peseschkian, 1977; Ciesielski, 2015). W praktyce terapeutycznej należy przyjąć, że człowiek nie się ze sobą nie tylko objawy zaburzeń i problemów, ale także możliwości i zdolności o różnym potencjale aktywności, które pozwalają na funkcjonowanie, pomimo doświadczanych trudności. Interesująca jest tu ustalona przez Nossrata Peseschkiana teoria mikrotraum, czy konfliktów wewnętrznych w odniesieniu do idei potencjalności, co jest nawiązaniem do ważnej w tym nurcie psychoterapii teorii salutogenezy⁴.

Transkulturowa psychoterapia pozytywna, w założeniach, jakie nadał jej Nossrat Peseschkian, przyjmuje zatem: zintegrowany system terapeutyczny, refleksyjność wynikającą z transkulturowości, zindywidualizowanie działań terapeutycznych, odniesienia do zdolności i możliwości człowieka, jak również holistyczną wizję świata oraz dążenie do wewnętrznej równowagi jako czynnika warunkującego zadowolenie i zdrowie.

Potencjalności wg Nossrata Peseschkiana

Istotnym dokonaniem Nossrata Peseschkiana, tym, co fascynuje wielu terapeutów, jest jego koncepcja potencjalności. W anglojęzycznych opracowaniach poświęconych transkulturowej psychoterapii pozytywnej na określenie tego konstruktu używa się zwrotów: *capabilities* lub *capacities*. W polskim tłumaczeniu zwroty te w pełni oddają istotę potencjalności, są to bowiem określone *możliwości* i *zdolności*

³ 1. Ciało /zmysł; 2. Działania/Osiągnięcia; 3. Kontakt; 4. Przyszłość (za: Ciesielski, 2015, s. 18).

⁴ Model Aarona Antonovskiego, w którym położony jest nacisk na zachowanie zdrowia, nie zaś na leczenie choroby. Utrzymanie równowagi/zdrowia zależy od posiadanych zasobów, nabytych wzorców zachowań w danej sytuacji. Jest przeciwieństwem modelu patogenicznego.

człowieka nabywane w ciągu życia. To kolejne ważne odkrycie Nossrata Peseschkiana – zwrócenie uwagi na fakt, że potencjalności wskazują na możliwości, nie zaś ograniczenia rozwoju. Czym zatem są potencjalności? Najkrócej rzecz ujmując są to możliwości i zdolności, które w kolejnych etapach życia stają się wewnętrznymi mechanizmami i normami decydującymi o sposobie funkcjonowania człowieka, o interpretacji zdarzeń z życia, dostrzegania wartości i ograniczeń, a także kreacji wewnętrznych konfliktów (Ciesielski, 2015; Ciesielski, 2016a). Do ich aktywizacji potrzebny jest określony kontekst społeczny.

By dobrze zrozumieć istotę potencjalności, można sobie wyobrazić orkiestrę symfoniczną wykonującą określony utwór muzyczny. Zauważamy, że tym, co sprawia przyjemność podczas słuchania, jest między innymi dobre współdziałanie wszystkich instrumentów orkiestry. Potencjalności są zatem jak owe instrumenty, które posiadają określone, indywidualne możliwości wykonawcze. Inaczej przecież grają skrzypce, inaczej trąbki, a jeszcze inaczej bębny, jednak wszystkie działają w jednym celu, którym jest właściwe wykonanie utworu. Ważne jest dobre nastroszenie i sprawność instrumentów, poziom umiejętności muzyków, trudność utworu itp. Instrument niesprawny lub nienastrojony nie będzie właściwie współgrał z pozostałymi. I co ważne, każdy w prezentowanym utworze wykonuje inne zadanie. Dla dobrego wykonania i odbioru utworu muzycznego niezbędne jest również odpowiednie otoczenie i okoliczności. Inaczej wybrzmi utwór symfoniczny w sali koncertowej z odpowiednią akustyką, inaczej w zwykłej sali; inaczej słucha się utworu muzycznego rano, inaczej wieczorem; inaczej wśród osób lubiących i znających muzykę poważną, a inaczej wśród wielbicieli muzyki disco polo. Tak więc możliwości instrumentów, zdolności muzyków i okoliczności prezentacji wpłyną zapewne na ostateczny kształt wykonawczy utworu. I co ważne, inaczej zagrają skrzypce Stradivariego, a inaczej skrzypczki Janka Muzykanta. Jednak oba instrumenty mogą być lub będą nośnikami muzyki, zadowolenia i spełnienia.

Często zdolności i możliwości, o których tu mowa, myłone są z wartościami życiowymi. Przyjęcie określenia „potencjalność” tworzy przekonanie o możliwym rozwoju określonej zdolności (np. zdolności do miłości czy poczucia sprawiedliwości), wskazuje na dynamikę. Określenie *wartość* sugeruje statyczność, wskazuje na coś ustalonego i niepodlegającego rozwojowi. Tak najkrócej można dostrzec różnicę znaczeniową na poziomie językowym między tymi zwrotami. Nossrat Peseschkian przyjął założenie, że każdy człowiek już w chwili narodzin posiada dwie immanentne zdolności (*basic capacities*)⁵, które w pierwszym przypadku, jako potencjalności podstawowe (*primary capabilities*), pozwalają na tworzenia relacji, doświadczenie miłości i więzi emocjonalnej, w drugim zaś, jako potencjalności wtórne (*secondary capabilities*), umożliwiają nabywanie wiedzy, poznawania siebie i świata (Peseschkian, 1977; Ciesielski, 2015). Pierwsze kreują się w relacji z najbliższymi we wczesnym okresie życia człowieka, drugie są wynikiem zbieranych doświadczeń

⁵ 1 – potencjalności podstawowe; 2 – potencjalności wtórne.

i przyjmowania określonych norm społecznych. W procesie życia człowieka, osadzonego w określonym miejscu i czasie, potencjalności ulegają różnicowaniu, tworząc potencjalności aktywne (*actual capabilities*), które Roman Ciesielski definiuje jako: „zinternalizowane przekonania, wartości, reguły implicite i nieuświadomiane wewnętrzne standardy, które decydują o jakości naszych relacji emocjonalnych i kontaktów społecznych” (2016a, s. 15; Ciesielski, 2016d). Można zatem wywieść przekonanie, że potencjalności aktywne są nie tylko obrazem osobowości, są również wyznacznikami kształtowania się indywidualnej i społecznej tożsamości człowieka (Erikson, 1968; Szczurek-Boruta, 2007; Wróblewska, 2011).

W koncepcji Nossrata Peseschkiana podkreślana jest wyjątkowość każdego człowieka, na którą wpływ mają trzy czynniki: ciało, środowisko i czas. Pomimo że wszyscy ludzie w chwili narodzin są obdarzeni tymi samymi zdolnościami podstawowymi, to jednak w procesie życia zdolności te ulegają znaczącej ewolucji. Inne potencjalności będą się aktywizowały w przypadku osoby z niepełnosprawnością, inne u sportowca; inne u aktora, inne u konstruktora maszyn (kontekst ciała); inne u wyznawcy buddyzmu, a inne u chrześcijanina, inne u mieszkańca wielkiego miasta, inne u osoby żyjącej na wsi, inne w rodzinie o wysokim statusie społecznym, inne w zagrożonej marginalizacją (kontekst społeczny). Inne potencjalności będą dominowały w młodości, inne zaś u osoby dojrzałej. Odmiennie kształtowały się potencjalności u osób żyjących w okresie średniowiecza, inaczej w czasach obecnych (kontekst czasu). Można zatem przyjąć, że każdy człowiek jest nośnikiem potencjalności, te zaś różnicują się w kolejnych etapach jego życia, są efektem zbieranych doświadczeń, asymilowanej wiedzy, konstytucji psychofizycznej, osadzenia społeczno-kulturowego, środowiska, miejsca i czasu, a ich różnicowanie prowadzi do kreacji konfliktu wewnętrznego. Założenia Nossrata Peseschkiana dotyczące teorii potencjalności można przedstawić następująco:

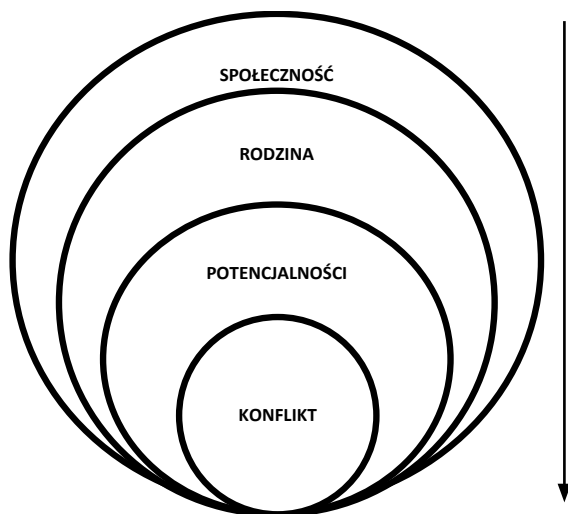
- ▶ Człowiek, bez względu na miejsce, czas i środowisko społeczno-kulturowe, rodzi się wyposażony w dwie **zdolności podstawowe**: do kreowania relacji i przyjmowania norm społecznych.
- ▶ Różnicowanie zdolności podstawowych (aktywizacja lub inercja) uzależnione jest od warunków biologicznych człowieka, jego środowiska społeczno-kulturowego i czasu, w którym żyje.
- ▶ W efekcie różnicowania zdolności podstawowych tworzą się **potencjalności podstawowe**, których kreacja następuje w środowisku rodzinnym, i **potencjalności wtórne**, których aktywizacja następuje w procesie edukacji i socjalizacji.
- ▶ Różnicowanie między zdolnościami podstawowymi (potencjalności podstawowe i wtórne wpisane w obszar Miłość i Nauka) prowadzi do kreacji **potencjalności aktywnych**. Proces ten jest zależny od aktualnego rozwoju człowieka, określonego kontekstu historycznego, uwarunkowań społecznych i kulturowych.
- ▶ W teorii Nossrata Peseschkiana **konflikty wewnętrzne** mają charakter intrapsychiczny i zachodzą w obszarze **potencjalności aktywnych**. Jednakże to,

która z tych potencjalności stanie się rzeczywistym wskaźnikiem doświadczanych trudności, zależy od wzorców zachowań, kreacją przekonań tworzonych w środowisku rodzinnym. Wpływ na te postawy kreowane w rodzinach mają związek z normami społecznymi i paradygmatami kulturowymi, charakterystycznymi dla danego czasu (Ciesielski, 2016a).

- ▶ W obszar potencjalności podstawowych wpisane są: miłość, zaufanie, czas, kontakt, jedność, wiara, nadzieja, pewność siebie, seksualność, zdolność do wątplenia. W obszar potencjalności wtórnych: niezawodność, posłuszeństwo, sprawiedliwość, porządek, czystość, punktualność, oszczędność, dokładność, sumiennosc, pracowitość, uprzejmość, otwartość (Dobiała, 2021). Potencjalności jako konstrukty psychologiczne stanowią interesujący obszar badań z uwagi na tworzone swoiste i kulturowe *loci communes*⁶.

Konflikty wewnętrzne w ujęciu Nossrata Peseschkiana

Pojęcie *konflikt* ma swój źródłosłów w łacińskim określeniu *confligere* – jest to forma czasownikowa od *con-* (razem) + *fligō* (uderzenie), co w tłumaczeniu wyklada się jako: „zderzać się, walczyć, angażować, kłócić, nie zgadzać się” (Georges, 1998). W zakresie metaznaczeń zwrot ten wskazuje na trwanie w czasie, dynamikę, aktywność.



Rys. 1. Schemat tworzenia się konfliktu

(źródło: opracowanie własne na podstawie: Ciesielski, R., 2016a)

⁶ Miejsca kulturowo wspólne. Ciekawe rozważania na ten temat w odniesieniu do nauki o literaturze i kulturze zawarte są w opracowaniu: Curtius, R.E., (1972). *Topika. Pamiętnik Literacki*, LXII, s. 231–265.

Tak więc społeczność żyjąca w danym czasie historycznym tworzy wzorce osobowe i normy zachowań wpływające na funkcjonowanie rodzin. Na tej podstawie aktywizować się będą określone potencjalności, a różnicowanie między nimi może stać się podstawą kreacji konfliktu. Przyjęcie panujących norm i zasad wpływać będzie na ogólne poczucie życiowej harmonii. Jednakże, co podkreślane jest w literaturze poświęconej transkulturowej psychoterapii pozytywnej, człowiek mimo panujących norm, nadal pozostaje jednostką wysoce zindywidualizowaną, co oznacza, że w doświadczaną rzeczywistość wnosi własne potrzeby rozwojowe, zdolności i możliwości (Ciesielski, 2016a). W tak kształtowanej przestrzeni funkcjonowania człowiek spotka się nieuchronnie z przykrymi doświadczeniami, koniecznością ulegania wielu nieuświadomianym i uświadomianym kompromisom, które prowadzić mogą, lub prowadzą, do kreacji intrapsychicznych mikrokonfliktów, a tym samym do zaburzenia ukształtowanego obrazu siebie i świata. W perspektywie transkulturowej psychoterapii pozytywnej doświadczane egzystencjalne mikrokonflikty noszą nazwę mikrotraum, które Roman Ciesielski (2016a, s. 39) definiuje następująco: „Mikrotraumy to powtarzające się mikrokonflikty, które wpływają destabilizująco na wcześniej ukształtowany obraz siebie i model świata konstruowany za pośrednictwem potencjalności aktywnych, które jednocześnie reaktywują konflikt podstawowy”. Można stąd wywieść wniosek, że destabilizacja w postrzeganiu przez człowieka własnego życia może wynikać z modelowania nieświadomych kompromisów osadzonych w przestrzeni rodzinnych zasad, a także z wymagań danego czasu, przekonań i norm społecznych. Ciesielski wskazuje, że proces ten, realizowany na zasadzie prostego wynikania: „jeśli to..., to wtedy to....”⁷, może zachodzić inwariantnie między wszystkimi potencjalnościami (2016a, s. 11).

Najwcześniej, bo we wczesnym dzieciństwie, kształtuje się **konflikt podstawowy** stanowiący o istocie osobowości człowieka. Może tu dochodzić do różnicowania między potencjalnością podstawową a wtórną. Konieczność zaspokojenia indywidualnych potrzeb emocjonalnych dziecka spotka się tu z normami i zasadami domu rodzinnego. Wykształcony w dzieciństwie, określony społecznie i kulturowo kompromis między indywidualnymi potrzebami a oczekiwaniami, normami społecznymi, czy dokładniej między potencjalnościami podstawowymi a wtórnymi, może prowadzić do sytuacji, w której człowiek nie jest w stanie realizować żadnej z tych potencjalności. Dochodzi wówczas do **konfliktu wewnętrznego**, którego proces może mieć charakter świadomego skonfrontowania z określoną sytuacją, lub w formie nieświadomej może manifestować się poprzez stosowanie różnorodnych mechanizmów obronnych. To, co w danym momencie człowiek przeżywa, zmaganie się z trudną sytuacją, w której zachodzi obawa o możliwość pozostania w zgodzie z wyznawanymi wartościami, a w tym przypadku potencjalnościami wtórnymi, w koncepcji Nossrata Peseschkiana nosi nazwę **konfliktu aktualnego**.

⁷ Np. przekonanie: „Jeśli będę dbał o porządek w domu – rodzice będą ze mnie dumni”.

I na koniec **konflikt kluczowy**, który osadzony jest w relacji *uczciwość* lub *otwartość*. W środowisku specjalistów transkulturowej psychoterapii pozytywnej wskazuje się na fakt, że „dynamika konfliktu kluczowego jest typowa dla danego człowieka. Wpływają na nią zarówno osobnicze właściwości temperamentalne, jak i przekaz rodzinny i kulturowy” (Dobiała, 2021, s. 3). W tym przypadku odniesienie do potencjalności *otwartość* może prowadzić do uaktywnienia się konfliktów interpersonalnych, zaś aktywność w obszarze *uprzejmości* może prowadzić do doświadczenia np. problemów lękowych, psychosomatycznych.

Transkulturowa psychoterapia pozytywna i proces poradnictwa

W swoich opracowaniach Nossrat Peseschkian niejednokrotnie wskazuje, że metodyka transkulturowej psychoterapii pozytywnej może być skutecznie wykorzystywana przede wszystkim w szeroko pojętych **działaniach terapeutycznych**, do których zaliczyć należy: psychoterapię, terapię pedagogiczną, wsparcie psychologiczne, terapię psychologiczną, socjoterapię, resocjalizację, terapię rodzinną itp. Ważnym obszarem, w którym z pewnością można wykorzystywać założenia omawianej modalności będą wszelkie działania poradnicze, a w tym: poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne. W ten obszar wpisuje się także poradnictwo edukacyjne i wychowawcze, gdy chodzi o pracę z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych czy wymagających specjalnej organizacji nauki z uwagi na doświadczane trudności rozwojowe, funkcjonalne i społeczne. Elementy transkulturowej psychoterapii pozytywnej mogą być inspiracją dla poradnictwa dotyczącego **działań rozwojowych**, do których zaliczyć można: superwizję, coaching, mentoring, tutoring, czy też **działań profilaktycznych** takich jak streetworking. Tak więc oferta wykorzystania elementów transkulturowej psychoterapii pozytywnej będzie skierowana z pewnością do wszystkich osób profesjonalnie zajmujących się poradnictwem w różnych jego aspektach. Powstaje więc pytanie – jakie elementy transkulturowej psychoterapii pozytywnej mogą być implementowane w proces poradniczy?

Z pewnością interesujące będą odniesienia do *transkulturowości*. Poradownictwo dostrzegło np. istotną wartość w idei międzykulturowości (por. Kargulowa, 2014, s. 64; Słowik, 2007; Siarkiewicz, Słowik, Bilon-Piórko, 2021). Transkulturowość, co w tym opracowaniu zostało już podniesione, oznacza współistnienie przedstawicieli różnych kultur, oddziałuje na życie człowieka, jego reakcje na doświadczaną rzeczywistość z uwagi na specyficzne środowisko kulturowe, gdzie istotna poznawczo jest różnorodność (por. Welsch, 1998). Poprzez działania poradnicze może nastąpić identyfikacja, wzbogacenie zasobów, kreacja postaw i działań, dostrzeżenie istotnego poznawczo konstruktów zawierającego wskazanie na: Ja, refleksję i działanie.

Kolejnym elementem transkulturowej psychoterapii pozytywnej, który może zostać przeniesiony na grunt poradownictwa, jest idea *Positum* rozumianej jako

zbiór równoważnych dobrych i złych doświadczeń. W koncepcji Nossrata Pesechiana negatywne i pozytywne przeżycia, doświadczenia, emocje wpisują się w obszar zasobów, a jednocześnie są informacją o rzeczywistych możliwościach i potrzebach, które osadzone są na kontinuum: deficyt, problem, ograniczenie – trwanie, możliwość, zdolność. Zadaniem osoby udzielającej wsparcia jest nie tylko skupianie się na doświadczanych przez człowieka problemach, ale również wskazywanie na fakt trwania pomimo trudnej sytuacji. Powstaje zatem istotne pytanie – jakie wartości, zdolności, przekonania i możliwości trwanie to umożliwiają?

Model Równowagi, na który w tym opracowaniu również wskazałem, jest prostym a jednocześnie wartościowym narzędziem diagnostycznym, terapeutycznym i pomocowym. Poprzez analizę biografii i odniesienia do czterech obszarów funkcjonowania (ciało/zmysły; działania/osiągnięcia; kontakt; przyszłość/duchowość, za: Ciesielski, 2015 s. 18) można dostrzec ten, który jest odpowiedzialny za aktualny stan emocjonalny człowieka. Możliwe wówczas staje się również programowanie działań pomocowych, których zadaniem jest powrót do sytuacji wewnętrznej harmonii. Narzędzie to z pewnością odegra ważną rolę w procesie działań poradniczych, np. w zakresie określania deficytowych obszarów życia, które wpływają na funkcjonowanie społeczne i emocjonalne, kształtowanie relacji interpersonalnych, a także na podejmowane decyzje, dotyczące ważnych momentów w życiu. Dogłębna analiza wykorzystania tego narzędzia w działaniach poradniczych czy terapeutycznych wymaga odrębnego opracowania. Wykład dotyczący czterech ważnych obszarów życia człowieka, a także sposobu korzystania z tego narzędzia, odnaleźć można w pracach badaczy, praktyków tego nurtu terapeutycznego (Pesechian, 1977; Ciesielski, 2015; Ciesielski, 2016b; Dobiąła, 2021).

W proces poradniczy i terapeutyczny znakomicie wpisuje się również teoria potencjalności, ponieważ pozwala docierać do źródeł doświadczanych konfliktów wewnętrznych, podkreśla indywidualne zdolności i możliwości człowieka (Ciesielski, 2016a). Potencjalności mogą zatem być inspiracją do podejmowania działań zmierzających do dostrzeżenia przez człowieka nieuświadomianych dotąd możliwości. Mogą być również obrazem określonych kompetencji, a analiza w tym zakresie może być pomocna w doradztwie zawodowym (Zarek & Wyszadko, 2018).

Wpisujący się w obszar poradnictwa rodzinnego Inwentarz Analizy Różnicowej (IAR) jest narzędziem pozwalającym na określenie znaczenia dla członków rodziny aktywnych potencjalności. Może być podstawą do rozmowy o rzeczywistych źródłach konfliktów doświadczanych przez członków rodziny. Ważne jest to, że uczestnicy działań terapeutycznych lub doradczych, prócz wskazania znaczenia danej potencjalności, prezentują własne refleksje, reakcje dotyczące tego, jak ich zdaniem dana potencjalność demonstruje się w zachowaniu członka rodziny i co z takiej obserwacji wynika dla ich funkcjonowania. Narzędzie to może być stosowane w odniesieniu do partnerów, jak również wskazywać na relacje poszczególnych członków rodziny. Może stanowić ważny element procesu doradczego, którego celem może być poprawa jakości funkcjonowania rodziny czy relacji jej członków.

W koncepcji Nossrata Peseschkiana proces terapeutyczny budowany jest w oparciu o kształtowaną relację: terapeuta/doradca – pacjent/klient (Ciesielski, 2016a, s. 40–41), którą można określić jako „relacja w dialogu”. Opiera się ona na trzech podstawowych elementach: przyłączanie, różnicowanie i oddzielanie (Ciesielski, 2016b, s. 33–43; Ciesielski, 2016c). Na gruncie poradownictwa Alicja Czerkawska wskazuje na walor, który nazywa „więzią dialogiczną w procesie poradniczym” (2018, s. 129). Oba stanowiska wpisują się w humanistyczny obszar działań pomocowych. Trzeba podkreślić, że literatura prezentująca różne ujęcia relacji „doradca–radzący się” jest stosunkowo bogata (Kargulowa, 1986; Wojtasik, 2009; Czerkawska, 2013; Czerkawska, 2018). Alicja Kargulowa (2014, s. 56–57) omawiając paradygmat humanistyczny w poradownictwie, stwierdza: „Nowe horyzonty w badaniach poradniczych otworzył paradygmat humanistyczny, który w rozwoju poradownictwa pojawił się jako następny po paradygmacie neopozytywistycznym, a który w centrum uwagi postawił człowieka pozostającego w relacjach z sobą, innymi ludźmi, światem zewnętrznym”. Stąd też – co podkreśla wspomniana badaczka – poradnictwo, podobnie jak transkulturowa psychoterapia pozytywna, było analizowane z nowej perspektywy, którą była relacja między ludźmi (terapeuta/doradca–pacjent/klient), a także analiza skoncentrowana na kondycji psychicznej osób uczestniczących w działaniach poradniczych czy terapii (Kargulowa, 2014, s. 57). Kargulowa wskazuje, że ważne w zakresie kreacji nowego modelu poradownictwa były również inspiracje myślą Carla Rogersa i Viktora Frankla (2014, s. 57). Można zatem przyjąć, że ważne dla transkulturowej psychoterapii pozytywnej i poradownictwa prowadzonego w paradygmacie humanistycznym stały się pytania o to – jak podaje autorka – „Kim jest człowiek? Co jest jego światem? Jakie są jego relacje ze światem?” (2014, s. 57). Oba nurty działań pomocowych (transkulturowa terapia pozytywna i poradnictwo prowadzone w nurcie humanistycznym) w procesach doradczych i terapeutycznych przyglądają się przyszłości człowieka. Jak stwierdza wspomniana badaczka: „przyszłość osoby radzącej się (...) pojawiła się jako realizacja osobistego życiowego projektu, stworzona niejednokrotnie na przykład otaczającej rzeczywistości, ale przede wszystkim skoncentrowana na rozwoju własnego »ja«” (2014, s. 58).

Podsumowanie

Inspiracją do powstania tego artykułu była refleksja o możliwej wzajemnej relacji – transkulturowej psychoterapii pozytywnej i poradnictwa. Podjęto więc rozważania nad tym, w jakim zakresie elementy terapii w paradygmacie pozytywnym i transkulturowym mogą wpłynąć na wzbogacenie procesu poradniczego. Powstało też pytanie o to, czy istnieją elementy dla obu nurtów działań pomocowych wspólne. Bez wątplenia XXI wiek stawia przed poradnictwem i poradownictwem nowe wyzwania. Wydaje się więc, że w zglobalizowanej, często wielokulturowej rzeczywistości,

w związku z określonymi uwarunkowaniami społeczno-ekonomicznymi tworzy się przestrzeń dostrzegania nowych możliwości dla poradnictwa. Chodzi o wypracowanie takich sposobów działań, które będą odpowiadały na potrzeby międzykulturowych społeczeństw (Kargul, 2016). To pierwszy, ważny element prowadzonych rozważań – proces terapeutyczny i poradniczy coraz częściej prowadzony jest w przestrzeni wielokulturowej. Wspólne zatem jest korzystanie z takich form działań terapeutycznych i doradczych, które będą odpowiadały na potrzeby człowieka osadzonego w wielokulturowej rzeczywistości.

Podstawą procesu terapeutycznego prowadzonego w nurcie transkulturowym i pozytywnym, a także procesu poradniczego jest człowiek posiadający określoną historię i poprzez nią, swoją obecnością, „zmuszający do myślenia” (Ricoeur, 2015). Pojawiają się w takim razie pytania o jego możliwości i ograniczenia, o reakcję na doświadczaną rzeczywistość, w której żyje, oraz pytania o sens doświadczanych niepowodzeń, o strategię trwania mimo trudności wynikających z doświadczania życia. Ważne są też pytania o relacje człowieka z innymi z ludźmi i ze światem. Inspiracje psychologią humanistyczną obecne w założeniach transkulturowej psychoterapii pozytywnej i poradnictwa w paradygmacie humanistycznym wydają się kierować uwagę nie w stronę deficytów, których człowiek doświadcza, a w stronę możliwości, zdolności, autonomii, kreatywności, a więc w stronę potencjalności, które stają się rzeczywistymi warunkami i normami wpływającymi na sposób funkcjonowania człowieka i wchodzącymi w zakres indywidualnych zasobów. Wydaje się, że również poradoznawstwo w wymiarze humanistycznym dostrzega istotę potencjalności, które w tym przypadku mogą również wchodzić w zakres egzystencjalnego „projektu” pozwalającego na indywidualny rozwój, którego elementem będzie możliwość dostrzeżenia własnych zasobów (por. Kargulowa, 2014, s. 57).

Uważam, że wspólna dla transkulturowej psychoterapii pozytywnej i poradnictwa jest ocena sposobu powstawania wewnętrznych konfliktów doświadczanych przez człowieka. Konkretny czas historyczny wpływa na tworzenie określonych norm społecznych, które oddziałują na funkcjonowanie rodzin. Na tej podstawie aktywizują się lub różnicują określone potencjalności. Owo różnicowanie w ujęciu Peseschkiana staje się źródłem kreacji konfliktów wewnętrznych. Alicja Kargulowa (2014, s. 58) pisząc o humanistycznym nurcie w badaniach dotyczących poradnictwa zaznacza, że potrzeba kreacji „ja” czasem jest realizowana „wbrew” doświadczanej rzeczywistości, co z pewnością wiązać się będzie z doświadczeniem wewnętrznej dysharmonii. Pomimo pewnych różnic w poglądach, przedstawione elementy transkulturowej psychoterapii pozytywnej mogą stanowić ważne zaplecze, z którego poradnictwo osadzone w przestrzeni wielokulturowej będzie mogło czerpać inspirację.

Bibliografia

- Bilon, A. (2010). Poradownawstwo wobec ogólnej refleksji nad poradnictwem. *Edukacja Dorosłych*, 1, s. 55–75.
- Ciesielski, R. (2015). *Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna jako zintegrowany system terapeutyczny*. Wydawnictwo Continuo.
- Ciesielski, R. (2016a). *Konflikty psycho- i socjodynamiczne w psychoterapii pozytywnej. Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna*. Wydawnictwo Continuo.
- Ciesielski, R. (2016b). *Model Równowagi i Trzy Etapy Interakcji w ujęciu Psychoterapii Pozytywnej*. Wydawnictwo Continuo.
- Ciesielski, R. (2016c). *Pięć etapów Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej. Opis procesu terapeutycznego oraz startegii samopomocy*. Wydawnictwo Continuo.
- Ciesielski, R. (2016d). *Potencjalności aktywne, mikrotraumy i analiza różnicowa*. Wydawnictwo Continuo.
- Curtius, R. (1972). Topika. *Pamiętnik Literacki*, LXIII, s. 231–265.
- Czerkawska, A. (2013). *Poradnictwo egzystencjalne: założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*. Wydawnictwo Naukowe DSW.
- Czerkawska, A. (2018). Ku dialogicznej więzi w poradnictwie humanistycznie zorientowanym. *Studia Poradnawcze/Journal of Counselling*, Vol. 7, s. 129–146.
- Dobiąła, E. (2021). *Psychiatria po dyplomie*. <https://podyplomie.pl/psychiatria/36366,psychoterapia-pozytywna-i-transkulturowa-w-terapii-osob-doroslych> (pobrano: 21.11.2022)
- Dobiąła, E., & Winkler, P. (2016). Positive psychotherapy' according to Seligman and 'Positive Psychotherapy' according to Peseschkian: A Comparison. *International Journal of Psychotherapy*, s. 5–13.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Georges, H. (1998). *Ausführliches lateinisch-deutsches Handwörterbuch*, t. 2. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Kargul, J. (2016). Kulturowe konteksty organizacji poradnictwa, W: J. Ertel, J. Górna, D. Kukuła (Red.), *Wybrane aspekty doradztwa zawodowego na przestrzeni życia człowieka*, ss. 1–13, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Kargulowa, A. (1986). *Poradnictwo jako wiedza i system działań: wstęp do poradownawstwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Kargulowa, A. (2007). *O teorii i praktyce poradnictwa*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kargulowa, A. (2014). 34 lata poradownawstwa. „Taniec czasu” w budowaniu dyscypliny. *Edukacja Dorosłych*, 2, s. 53–68.
- Leszczyńskie Centrum Psychoterapii Pozytywnej. *positum.org.pl*. <https://positum.org.pl/wymiar-psychodynamiczny-ppt/#podstawowy>, (pobrano 18.11.2022).
- Peseschkian, N. (2016). *Positive Psychotherapy of Everyday Life*. Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (1977). *Positive Psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer.
- Peseschkian, N. (1992). *Psychosomatik und positive Psychotherapie*. Springer-Verlag.

- Prof. Peseschkian Foundation. (2005). <https://en.peseschkian-stiftung.de/foundation-info> (pobrano: 18.11. 2022)
- Remmers, A. (2020). Theoretical Foundations and Roots of Positive Psychotherapy, W: E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande, E. Messias, H. Peseschkian, & C. Cagande (Red.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology – Clinical Applications*. Springer International Publishing.
- Ricoeur, P. (2015). *Symbolika zła*. Wydawnictwo Aletheia.
- Rzechowska. (2004). *Potencjalność w procesie rozwoju: mikroanaliza konstruowania wiedzy w dziecięcych interakcjach rówieśniczych*. Wydawnictwo KUL.
- Rzechowska, E. (1996). Potencjalność w rozwoju: próba syntezy na podstawie teorii L.S. Wygotskiego i J. Piageta. *Forum Psychologiczne*, 1 (1–2), s. 5–18.
- Siarkiewicz, E., Słowik, A., Bilon-Piórko, A. (2021). Poradnictwo w międzynarodowym środowisku zróżnicowanym kulturowo na łamach „Studiów Poradniczych/ Journal of Counsellogy”, *Studia Poradnicze/ Journal of Counsellogy*, Vol. 10, s. 101–115.
- Słowik, A. (2007). Spotkanie z doradcą zawodu pracującym w wielokulturowym środowisku, *Pedagogika Pracy*, 51, s. 150–156.
- Szczurek-Boruta, A. (2007). *Edukacja i odkrywanie tożsamości w warunkach wielokulturowości. Szkice pedagogiczne*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Tritt, K., Loew, T., Meyer, M., Werner, B., & Peseschkian. (1999). Positive psychotherapy: Effectiveness of an interdisciplinary approach. *The European Journal of Psychiatry* (13), s. 231–241.
- Welsch, W. (1998). Transkulturowość. Nowa koncepcja kultury, W: R. Kubicki (Red.), *Filozoficzne konteksty koncepcji rozumu transwersalnego. Wokół koncepcji Wolfganga Welscha*, ss. 195–222. Wydawnictwo Fundacji Humaniora
- Wojtasik, B. (2009). *Sytuacja poradnicza – między rytuałem interakcyjnym a prawdziwym spotkaniem*, W: A. Kargulowa (Red.), *Poradnictwo – kontynuacja dyskursu. Podręcznik akademicki*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wróblewska, M. (2011). Kształtowanie tożsamości w perspektywie rozwojowej i edukacyjnej. *Pogranicza. Studia Społeczne*, XVII, s. 176–187.