

АННА МИРЦАЛО

**Ресурсы личности: способы
активации и восстановления**



Анна Мирцало

**Ресурсы личности: способы
активации и восстановления**

«Издательские решения»

Мирцало А.

Ресурсы личности: способы активации и восстановления /
А. Мирцало — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-506167-6

В книге собран опыт участия автора в республиканском проекте «Мастерская психологических практик» в 2018—2019 уч. году, который для специалистов психологических служб объявлен «Годом ресурсов». Книга состоит из 7 глав и содержит 33 психотерапевтические техники, направленные на восстановление и активизацию ресурсов личности. Каждая глава носит название источника ресурсов, ее содержание описывает методологическую и инструментальную базу, позволяющую восстановить и раскрыть его проявление в жизни.

ISBN 978-5-00-506167-6

© Мирцало А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Целостность личности как источник ресурсов	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ресурсы личности: способы активации и восстановления

Анна Мирцало

Редактор Ольга Гаврилина

© Анна Мирцало, 2019

ISBN 978-5-0050-6167-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

С весны 2014 года Донбасс стал центром военного противостояния в некогда мирной и цветущей Украине. Именно такой ее образ запечатлелся в сердце, и расставание с ним отзывается огромной болью... О том, каким для меня как психолога был первый год жизни в Республике, прошедший в фазе открытого военного противостояния, я написала в книге «Путь от выжившего к победителю. Записки кризисного психолога». Прошло 5 лет жизни в условиях перманентного перемирия, кардинально изменившего жизни и судьбы людей, структуру их личности. Убеждена в том, что придет время, когда каждому придется дать ответ на вопрос, где он был и что делал для сохранения жизни там, где ее продали, в том числе и за деньги. Да, можно не построить дом, но важно усердие и усилия, которые человек прилагает для его строительства. Бог взирает на намерение – хорошо бы всегда об этом помнить.

По этой причине и в 2017—2018, и 2018—2019 учебных годах я принимала участие в Республиканском проекте «Мастерская психологических практик», инициированном ГУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы системы образования» как в роли тренера, так и в роли участника. В 2017—2018 учебном году проведены два семинара-практикума на тему «Консультирование в стиле коучинг». В 2018—2019 учебном году, который для специалистов психологической службы системы образования Республики объявлен годом ресурсов, состоялись психологические практикумы «Время как ресурс: как рационально организовать время жизни», «Сквозь призму времени: из прошлого в будущее». Содержание второго практикума с описанием этапов работы в групповом формате вошло в этот сборник. Важность реализации задачи сохранения и восстановления ресурсов работающих специалистов, а благодаря их труду и всех категорий участников образовательного процесса, в регионе, пятый год находящемся в условиях войны, трудно переоценить.

Как специалист психологической службы, я получила возможность принять участие в психологических мастерских проекта и в роли ведущей, и в роли участника. В конце года возникла потребность обобщить, систематизировать и сделать доступным другим для внедрения в практику тот огромный и ценный багаж, который собрали и передали наши донецкие специалисты. По следам участия в мастер-классах, пока были живы и трепетны впечатления, торопилась опубликовать опыт и наблюдения, вынесенные из них, на странице сайта «Сообщество профессиональных психологов» [1]. Материал, который вошел в эту книгу – уже отрефлексированный и проанализированный, но, надеюсь, не менее ценный и полезный.

Книга состоит из 7 глав. Каждая глава носит название источника ресурсов, а ее содержание описывает методологическую и инструментальную базу, позволяющую восстановить, укрепить и раскрыть его проявление в жизни.

В частности, глава 1 посвящена вопросу обретения внутренней целостности путем установления более тесной связи со своим внутренним «Я» с помощью метода интроспекции.

Глава 2 обращена к такому источнику ресурсов как отношения в семье и налаживанию их методами интуитивного рисования и сторителлинга.

В ситуации жизненного выбора сохранению ресурсов может способствовать метод футу-ропрактики, основанный на развитии телесной осознанности. Подробнее о нем написано в главе 3.

Взгляд на кризис как поворотный пункт, который позволяет человеку наконец-то обратить внимание на свой внутренний мир, выйти на новый уровень осознания себя в мире с помощью техник изотерапии и тестопластики, представлен в главе 4.

О ресурсах, сокрытых в жизненном опыте человека, повествует глава 5. Она раскрывает ценность жизненного опыта и посвящена способам исследования ресурсов, сокрытых в нем.

Ощутить силу Рода как источника ресурсов, раскрыть новые грани себя, посмотреть на жизнь с позиции родовых задач, условия для реализации которых стяжало не одно поколение людей, помогут практики, представленные в главе 6.

Глава 7 является наиболее инструментальной с точки зрения подбора арт-терапевтических техник, направленных на раскрытие ресурсов личности, наиболее яркой из которых является создание персональных МАК ресурсов.

В целом, в сборнике представлены 33 психотерапевтические техники, направленные на восстановление и активизацию ресурсов личности.

Следует сказать, что с октября 2018 года автор книги является слушателем высших духовно-просветительских курсов, организованных Донецкой епархией УПЦ МП, и некоторые психологические аспекты в книге рассматриваются с позиции духовных основ жизни. Эти аспекты в тексте выделены курсивом.

Глава 1. Целостность личности как источник ресурсов

В декабре 2018 года я стала участницей мастер-класса практического психолога Донецкого медицинского колледжа, специалиста высшей квалификационной категории Надежды Викторовны Минаевой. Причину истощения ресурсов мастер увидела в утрате человеком интереса к своему внутреннему состоянию, когда фокус внимания направлен вовне, на реализацию задач, преодоление вызовов действительности без потребности в их осознании и осознанной деятельности. Маркером утраты «живой» связи с собой и действительностью служит наступление в жизни периодов, когда человек чувствует себя разбитым, потерянным, с набором разных негативных чувств и отсутствием понимания, для чего все эти события случаются в жизни, какой урок несут в себе и что важно понять, чтобы сдвинуться с этой точки.

Сразу хочется оговориться, что нашим эмоциональным, душевным состоянием и действиями управляют когниции – схемы / информационные фильтры, через которые «здесь и сейчас» человек воспринимает реальность. Они рождаются из опыта прошлых лет (образов прошлого, воспоминаний наставлений родителей, детских травм), мыслей о будущем и, определяя наше поведение, гнездятся на одном из трех уровней мышления – произвольном, автоматическом или глубинном. Работа с когнициями и воплощение в поведении новых, исправленных когниций и составляет сущность когнитивно-поведенческого подхода к консультативной и терапевтической деятельности (представление о нем можно получить, например, из конспекта лекции врача-нарколога В. Г. Клешни «Профилактика аддиктивного поведения подростков методами когнитивно-поведенческой терапии» [2].

В начале занятия мастер озвучил цель: научиться распознавать различные сигналы тела, чтобы своевременно выявить внутренний конфликт и обрести внутреннюю целостность через разрешение этого конфликта и установление более тесной связи со своим внутренним «Я».

Структура занятия включала:

- 1) знакомство присутствующих с результатами исследования слова «целостность»;
- 2) определение «Я» методами мозгового штурма и интроспекции;
- 3) анализ четырех экзистенциальных пространств бытия с целью диагностики наличия проблемы;
- 4) работу с «теневой» стороной личности в упражнении «„Я“ и „не-Я“».

Что же такое целостность и каким образом она выступает источником ресурсов? В начале занятия были представлены интересные результаты исследования значения слова «целостность» в словарях и задан вопрос: «Какой наиболее подходящий синоним к слову „целостность“? Что думаете?»

Среди синонимов к слову «целостность» в одних словарях оказалось исконно славянское слово «целовать» – желать оставаться быть целым и невредимым, в других – слова «целить» или «исцелять», то есть наполнять здоровьем, жизненной силой, живостью, не позволять порчу, изъян. Слово «целовать» является однокоренным со словом «целить».

Мастер пояснила, что результаты исследования привели ее в смятение, так как поцелуй как физический акт она связывала с получением приятных ощущений от соприкосновения губами. Каково же значение других слов в этом определении? «Желать» – импульс, посыл, толчок вовне, чтобы что-то произошло. «Оставаться» – пребывать длительно в каком-либо состоянии.

Слово «быть» отражает жизнь, бытие. «Целый» происходит от «цельный», «целостный» – исполненный жизни, здоровья, живости! Слово «вред» – это изъян, ущерб, порча, частица «не» передает отрицание. Таким образом, оказалось, что «целовать» – это давать другому посыл, свою частичку, ауру, наделять его частью своей жизненной силы, чтобы длительно оставался живым! Отдавая частичку себя, своей силы, человек получает приятные ощущения.

Стало быть, человеческому естеству свойственно делать других более сильными и счастливыми с приятностью для себя. Так родилось у мастера понимание того, почему родители, не осознавая этого, обцеловывают младенца и почему любящие не могут долго обходиться без поцелуев: человек становится сильнее и счастливее рядом с тем, кого целует!

Энергию, а значит и целостность, человек утрачивает:

- при сопротивлении миру и жизни таковой, какая она есть;
- в проявлениях состояния неудовлетворенности самой жизнью, при поддержке и «переваривании» чужого негатива, вместо отсечения его;
- при вовлечении в конфликт с другими людьми, сопровождающийся потоком мыслей, создающим в голове «словомешалку»;
- всевозможные реальные и нереальные страхи вместо доверия себя миру;
- при удержании, запрете на проявление и сокрытии от окружающих своих негативных чувств и эмоций (злости, обиды, зависти), а иногда и позитивных;
- при фрустрации и игнорировании своих потребностей, внутреннем отказе в их удовлетворении, действиях в ущерб своим интересам;
- нет принятия себя, своего тела и внешности, родителей, социального статуса.

Отношения с окружающими, близкими людьми отражают возможное нарушение внутренней целостности через те эмоциональные реакции, которые возникают при общении и взаимодействии с ними. В православной традиции восстановление целостности достигается через покаяние и прощение: прощая других и принимая их несовершенство, мы прощаем себя и принимаем собственное несовершенство – как проявление той поврежденной человеческой природы, которая является ее конститутивным расстройством, возникшим в результате грехопадения первых людей. Сильная эмоция, сильная ответная реакция на поведение другого лишь указывают на схожее качество, присущее самому человеку. Просто мы не замечаем или отказываемся замечать это. Люди – «добрые Ангелы», «духовные тренажеры» очень «красиво» отзеркаливают нам подавленные части нас самих. Пример увеличительного зеркала – ребенок, демонстрирующий подавленные негативные эмоции родителей (например, те, которые мама, считаящая, что она должна испытывать исключительно «позитивные» эмоции, скрывает).

Одним из способов восстановления целостности выступает развитие наблюдательности и способности замечать утраченное качество в других, а затем признавать его наличие у себя вместе с ответственностью за его неразвитость – осознанное вытеснение. Один из ответов на вопрос «Кто есть Бог» звучит так: «Бытие и Сознание одновременно». Умение находиться в состоянии диссоциации и занимать позицию наблюдателя, обращать взор во внутренний мир, будучи включенным в проживание какой-либо ситуации – это и есть ключ к поиску ответа на вопрос: «Кто я на самом деле?».

Первое упражнение направлено на диагностику внутренней структуры бытия методом интроспекции. Интроспекция или самонаблюдение (от лат. *introspecto* – смотрю внутрь) – метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов. Он направлен на структурирование сознания через углубленное познание человеком моментов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний и размышлений.

Участники получили листы бумаги и инструкцию ведущего: «Представьте, что лист бумаги – это пространство вашей жизни. На листе бумаги в любом месте, где захочется, расположите себя в виде буквы «Я». А затем в произвольной форме расположите существительные, отвечающие на вопрос «Кто Я?», «Кем или чем себя ОСОЗНАЮ, ЧУВСТВУЮ в своей жизни или мире, в котором живу?» Работа выполняется участниками в течение 5–7 минут под релаксирующую музыку. Важно отыскать и записать как можно больше имен существительных, отражающих идентичность человека.

Размер и расположение «Я» на листе позволяет определить самооценку, положение в центре или на обочине жизни, фокус смещен в прошлое или в будущее, взгляд на мир сверху или снизу.

Затем следует этап анализа в привязке к четырем пространствам бытия: физическому, социальному, персональному и духовному. Существительные, указывают, гармонично ли человек проживает свою жизнь во всех четырех сферах или заиклен на чем-то, зависим от одного из них, каких опор не хватает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.