

ствий для начала практики или для легализации самозанятости специалистов.

Решено было после обсуждения с президентом ОППЛ Макаровым В. В. и членами ЦС ОППЛ сформировать и внедрить программу ЦФО ППЛ

«Кабинет помогающего специалиста под ключ» для начинающих специалистов, профессионалов переходящих к своей частной практике, студентов старших курсов ВУЗов, самозанятых специалистов, в которой учесть:

1. Все необходимые алгоритмы организационно-правовой деятельности, предложить варианты регистрации юридического лица, ведения бухгалтерской отчетности дистанционно.
2. Провести переговоры с банками, готовыми вести счета ИП и предоставить для данных целей банковские карты. Были найдены возможности объединить пункты 1 и 2 – с данной возможностью выступил Альфа-Банк.
3. Условия вступления в СРО и ОППЛ, участия в мероприятиях.
4. Помочь сформулировать индивидуальный план обучения и повышения квалификации на ближайшие годы.
5. Рекомендовать к выбору специалиста личных терапевтов-кураторов от ОППЛ, разъяснить условия учета часов личной терапии для специалиста, получения допуска к профессии.

6. Предоставить информацию о возможности супервизии от аккредитованных и сертифицированных супервизоров ОППЛ, предоставить информацию о проведении полимодальных супервизионных групп на территории региона. Разъяснить систему учета часов супервизии.

7. Оказать помощь в создании персонального имени и представления его в интернет-пространстве.

Все обозначенные задачи изучены, мы готовы оказать индивидуальное консультирование по данным вопросам.

Создан сайт, который поможет пройти весь алгоритм от регистрации ИП, открытия счетов, договоров ведения и подачи бухгалтерской отчетности до проверки документов и вступления в ОППЛ, СРО, выбора личного терапевта и супервизора.

Изучив все эти пункты, сформировав варианты их выполнения, было принято решение расширить задачу и провести переговоры со страховыми компаниями на предмет страхования фрилансеров от потери трудоспособности, спада клиентской активности, выгорания и прочих неприятностей нашей профессии. Этот вопрос сейчас я воспринимаю как вызов современного состояния развития профессии.

ПЛАН ДОКЛАДА НА III ОБЩЕМ СОБРАНИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СРО «СОЮЗ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И ПСИХОЛОГОВ» 11 ОКТЯБРЯ 2017 Г.

Свиридова Надежда Сергеевна, руководитель семейного центра развития и коррекции «Ветра Надежды», член СРО «Союз психотерапевтов и психологов», г. Курск.

Темы доклада:

«Общая информация по новой структуре СРО и Региональному представительству г. Курск»,

«Обзор состояния психотерапевтических и консультативных психологических услуг по Курскому краю и актуальные направления развития психотерапевтических услуг в регионе»,

«Коррекционная работа с детьми, имеющими задержку и искажения психического развития, с расстройствами аутистического спектра, работа с родителями имеющих детей с проблемами в развитии, как ведущих направлений деятельности Центра «Ветра Надежды»».

1. Самопрезентация и знакомство коллег с Центром «Ветра Надежды» (ИП Свиридова Н. С. г Курск), как с новым членом СРО и новым региональным представительством ППЛ в г. Курске и Курской области.
2. Структура Центра «Ветра Надежды» (ИП Свиридова Н. С.), знакомство с ведущими направлениями деятельности Центра и используемыми подходами; общая информация и статистика.
3. Актуальность и цели: 1) вступления в СРО; 2) организации Регионального представительства.

4. Общая информация по состоянию предоставляемых услуг в сфере взрослой и детской психотерапии, психологической коррекции и консультативных психологических услуг в Курском крае.
5. Положительные стороны и имеющиеся проблемы при организации и предоставлении услуг в сфере взрослой и детской психотерапии в г. Курске и регионе.
6. Необходимость организации психологической помощи родителям с ОВЗ в регионе.
7. Практические направления, достижения и актуальные проблемы в области детской психотерапии, коррекции и развитии, как ведущего направления Центра «Ветра Надежды», работа при ЗПР и ЗРР, расстройствами аутичного спектра и отражение вышеуказанной проблематики в обществе, семьях, образовательных структурах. Опыт социализации детей и помощь при социализации родителей детей с ОВЗ и особенностями в развитии, а также, опыт оказания психотерапевтических услуг родителям «особенных» детей.
8. Перспективные планы на год и сфера участия Центра «Ветра Надежды» как члена СРО и планы как регионального представительства.

МЕТОД «РЕКОДИНГ» В КОНТЕКСТЕ МЕДИТАТИВНЫХ И ПРОЦЕССУАЛЬНЫХ ПРАКТИК САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОТЕРАПИИ

Хайкин Александр Валерьевич, к.п.с.н., президент Восточно-Европейского психосоматического общества, Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов», г. Ростов-на-Дону

Как известно, эффективных методов самостоятельной, без сопровождения специалиста, регуляции эмоционального состояния гораздо больше, чем удачных методов самостоятельной психотерапии. Однако, задача разработки новых методов обеих групп практик остается вполне актуальной.

В течение ряда лет нами развивается метод саморегуляции и психотерапии, называемый ныне «Рекодинг», а ранее – «Стресс-Айкидо» [1]. Однако, «Рекодинг» – это не просто новое название метода. Так сказать, ребрендинг метода связан с тем, что автор перестал позиционировать его исключительно как метод саморе-

гуляции, в котором некоторые техники могут приводить и к психотерапевтическому эффекту или поспособствовать исцелению соматического заболевания. По содержанию разрешаемых задач, Рекодинг – метод саморегуляции и терапии (самотерапии) и, что важно, метод, в последнее время развиваемый более в русле самотерапии. Такое изменение позволяет «на полном основании» вводить в него разрабатываемые автором техники, не направленные на разрешение задачи преодоления стрессовых переживаний. Смена названия так же позволит избавиться от ассоциаций со спортивным, а значит, всегда двигательным методом Айкидо и с не имеющим никакого отношения к нашему методу «Психологическому Айкидо» М. Е. Литвака. И что еще важнее, новое название есть аббревиатура фразы, описывающей суть метода: «Регуляция консенсус-обусловленной динамикой». Понятно, что здесь требуются некоторые пояснения.

Несколько упрощая ситуацию, все пространство психотерапевтических методов можно разделить по их тяготению к двум полюсам. На одном полюсе окажутся методы, исходящие из того, что проблемы, которые можно охарактеризовать как психотерапевтические, определяются соответствующим внутрипсихическим устройством. И психотерапия направлена на то, чтобы его распознать и скорректировать в «нужную» сторону. На другом полюсе – методы, которые исходят из существования в психике человека естественных оздоравливающих или развивающих тенденций и механизмов, которые «хотят», но не «могут» реализоваться. И задачей психотерапии здесь является нахождение и осуществление условий, в которых эти механизмы и тенденции могут быть реализованы. Причем, в таких методах не всегда обязательно понимать, что именно нужно скорректировать в ходе терапии. В регуляции состояний также есть два «полюса». Есть методы, которые непосредственно трансформируют негативное состояние в желательную сторону. На другом полюсе – применение практик медитации, то есть, такого наблюдения за негативным состоянием, когда наблюдающий, во-первых, «помнит себя» как субъекта, не растворяясь в наблюдаемом, во-вторых, по ходу наблюдения удерживает себя от намеренной коррекции наблюдаемого, позволяя ему быть таким, как оно есть, в том числе, позволяя в нем реализовываться его собственным тенденциям. И вот динамика развертывания этих тенденций не редко и приводит к желательной для медитирующего трансформации состояния и, более того, в ней часто рождается исцеляющий процесс (спонтанные исцеляющие процессы можно наблюдать также и в трансовых практиках.)

Ранее автором была показана родственность ряда психотерапевтических методов, базирующихся на идее исцеляющего процесса, который изначально заложен и развивается непосредственно из самой проблемы, ее динамических тенденций, энергии и информации [2]. Эти методы различаются по способу разрешения общих для них задач: нахождению, развертыванию и поддержанию хода исцеляющего процесса. От медитации процессуальные практики (которые, конечно, используют ее как инструмент) отличаются как раз тем, что в них необходимо используются приемы и действия, способствующие нахождению и развертыванию динамики исцеляющего процесса.

Понятно, что сильная сторона медитативных и процессуальных методов в том, что они как бы берут в союзники того, кого они направлены преодолеть – психотерапевтическую проблему, негативное переживание, стресс, телесный симптом. Собственно, преодоление это использует энергию и тенденции самой проблемы! Как в Айкидо. Однако, это преимущество имеет обратную сторону – беря в такой работе в союзники проблемные переживания, можно потерять в качестве таковых другие части клиента. Для человека, не искушенного в медитативных и процессуальных практиках, интуитивно может представляться мало естественным при встрече с негативными переживанием не попытаться справиться с ним или отвлечься от него, а наблюдать за ним. Тем более – позволить этому переживанию его спонтанную динамику, и даже усилить ее. (И необходимо заметить, что при не очень грамотном исполнении процессуальных инструкций можно реально попасть не в исцеляющий процесс, а в совсем нежелательное травматическое состояние!) Вообще в привычках европейского человека действовать во внешнем или внутреннем плане для преодоления

негатива, а не наблюдать и позволять проявлять «негативу» спонтанную динамику. С другой стороны, сама медитация, отстраненное наблюдение, если ее объектом является возбужденное переживание, приходит в противоречие с природой возбуждения, функцией которого является как раз сподвигать человека на действия!

Конечно, эти обстоятельства не становятся непреодолимым препятствием для применения процессуальных методов, отчасти благодаря их учету при построении самих практик, применению в них определенных мета-приемов, но также в огромной степени благодаря грамотной работе сопровождающего психотерапевта. Именно это и делает самостоятельное применение в саморегуляции и самотерапии тех процессуальных методов, которые его предусматривают, в разы менее эффективным, чем при сопровождении квалифицированного специалиста. Этим определяется актуальность дальнейшей разработки средств для самостоятельной работы.

Рекодинг предназначен для самостоятельной работы. Объектом и одновременно «топливом» для осуществления его техник чаще всего являются наполненные энергией переживания. И поскольку как метод он существенным образом базируется на медитативно-процессуальной методологии, то успешность его практик зависит от возможности осуществить в их ходе развертывание спонтанной динамики глубинных тенденций переживаний, связанных с проблемой, телесным симптомом или стрессом. Также она естественно зависит и от возможности комфортного позволяющего наблюдения за этой динамикой. Поэтому стержневая идея нашего метода есть достижение консенсуса между различными сторонами, проявляющимися во время работы. Главным принципом построения конкретных практик в Рекодинге является одновременное соответствие содержания техники:

а) природе переживания, с которым в ней происходит работа;
б) обеспечению ощущения контроля, комфорта, субъективной и объективной безопасности;

в) привычке действовать для преодоления любого негатива.

Также техники обычно соответствуют принципу линейности, отсутствию «точек бифуркации», в которых необходим сознательный выбор процесса, за которым следовать и который поддерживает в ходе уже начавшейся работы, чтобы не допускать выскакивания «клиента» из потока переживаний в отсутствие сопровождения психотерапевта.

Работа в этом методе использует ощущение тенденций движения, реальные, но чаще – воображаемые движения и действия. В нескольких ключевых техниках подхода субъект различным образом вовлекается в представляемое движение (или действие), что соответствует природе возбуждения. В некоторых техниках используется дыхание. Практически, все техники метода при своей реализации ведут к естественно возникающему трансовому функционированию, чему способствует их линейность. Работа с пространством имеет свою специфику. Кроме пространства, в котором реализуется действительное и представляемое движение и пространства, в которое проецируются внутренние переживания, в Рекодинге также используется разработанный в рамках этого метода мета-прием распространения телесного внимания на пространство перед (вокруг) грудью и животом, в котором можно или обнаружить «точку входа» в «запертые» переживания, или ощутить интегрально и вполне переносимо (с уменьшенной интенсивностью) сильные неприятные переживания, ощущаемые внутри телесного пространства, что, в свою очередь, позволяет отпустить и наблюдать спонтанную динамику этого переживания, направляемую ее глубинными тенденциями. Необходимо заметить, что перенесение фокуса телесного внимания на область перед грудью и животом отличается от мета-приема «выноса» переживания за пределы тела или «отступления» от переживания на некоторое «расстояние» по предоставляемым возможностям и эффектам. Другим мета-приемом, специфичным для метода, является некоторое развитие мета-приема ощущения различных, в том числе, эмоциональных переживаний как набора непосредственных телесных ощущений. Здесь фокус в восприятии негативного переживания переносится на заранее заданные, но обязательно присутствующие аспекты переживания. Чаще всего – тенденции движений, причем, часто таких движений, которые могут быть

реализованы лишь в телесном или зрительном представлении. Это одновременно способствует как безопасности, так и возможности реализоваться и энергии возбуждения и глубинным тенденциям исцеляющего процесса.

Например, в технике «Полет страсти», направленной на преодоление сверхсильного стрессового возбуждения, которое ощутимо толкает человека в беспорядочное или целенаправленное движение, энергию возбуждения нужно ощутить как импульс в теле, которому можно позволить нести субъекта в совершенно пустом и безопасном (!) пространстве. Причем, именно динамические тенденции этого импульса определяют траекторию и динамику скоростей, что позволяет выразиться глубинным тенденциям возбуждения. Выполнив полезную работу и исчерпав себя, импульс движения останавливается, что часто сопровождается инсайтом, новым пониманием сути проблемы, вызвавшей стресс.

Также более комфортному наблюдению, способствующему разрыванию динамики неприятного переживания, в части практик служит контекст, представляемая позитивная ситуация, в которой происходит наблюдение.

В настоящий момент в рамках Рекодинга разработано более двадцати техник и приемов для самостоятельной работы. Некоторые из них предназначены для работы с конкретными переживаниями или телесными симптомами, некоторые вполне универсальны. Некоторые применимы только в рамках практики регуляции состояний, некоторые – в психотерапии. Часть техник применима в обоих контекстах. Автор выражает надежду, что Рекодинг имеет перспективы к развитию, которые ему удастся осуществить, причем, более в контексте самотерапии.

Литература

1. Хайкин А. В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо» // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. N5(28). URL: http://www.mprj.ru/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer00.php [дата обращения: 05.09.2017]

2. Хайкин А. В. Процессуальные методы в единстве и многообразии. (Методологический аспект.) // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2015. N2(9). URL: http://humjournal.rzgm.ru/upload-files/02_Haikin_2015_02.pdf [дата обращения: 05.09.2017]

XVI ТРАДИЦИОННЫЙ ДЕКАДНИК ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ В ИТАЛИИ

03–09 января 2018, Милан-Флоренция

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ ИСКУССТВА И МОДЫ

ПЕРВЫЙ ФИНАЛ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КВЕСТА «ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ»

Идея: В. В. Макаров

Авторы проекта: З. Б. Положая, И. В. Румянцева

Программа:

03.01. День первый: Прибытие в Милан

20.00. Совместный праздничный ужин

Желающие могут заранее забронировать билеты и посетить театр Ла-Скала, а так же обязательно «Тайную вечерю» Леонардо да Винчи.

04.01. День второй:

10.00–13.30. Можно посетить:

- Экскурсия по Милану на городском транспорте.
- Кастелло-Сфорцеско, или замок Сфорца – название резиденций миланских герцогов династии Сфорца в Милане и Виджевано. Адрес: Piazza Castello, время работы: 07.00–19.30.
- Кафедральный собор (Duomo di Milano) Адрес: Corso di Porta Ticinese. Режим работы смотровой площадки: пн-вс 09:00–21:30; Стоимость посещения на лифте: взрослый – 12 €, льготный – 6 € (дети 6–12 лет, лица старше 65 лет, группы студентов). Стоимость посещения пешком: взрослый – 7 €, льготный – 3,50 € (дети 6–12 лет, лица старше 65 лет, группы студентов).
- Базилика Сан-Лоренцо-Маджоре, Базилика Святого Лаврентия – миланский храм, возведённый в память о святом Лаврентии в конце IV века.
- Национальный музей науки и технологий Леонардо да Винчи. Музей науки и техники в Милане. Рекомендуются посещение с детьми. Множество экспонатов, которые можно трогать руками и испытывать.

Адрес: Via San Vittore, 21, время работы: четверг 09.30–17.00

14.00–19.30. Психотерапевтические семинары-тренинги:

Мода в психологии и психотерапии

1. Лекция Макарова В. В. «Искусство шопинга и шопинг, как искусство»
2. Лекция Макаровой Г. А. «Леонардо внутри нас»
3. Семинар-тренинг дизайнеров и модельеров из Милана. Для нас будут:
- Консультации по индивидуальному стилю, подбор гардероба.

• Итальянская мода и стиль. Психологи покупок.

• Модные тенденции предстоящей весны-лета 2018.

4. Румянцева И. В. Практическое упражнение: Изменение стиля гардероба, как новая идентичность.

5. Fashion-Therapy Положая З. Б.

20.00. Совместный ужин.

05.01. День третий:

10.00–17.00. Посещение аутлета (по рекомендации профессионалов миланского шопинга), усиление новой идентичности, обновление стиля и образа.

18.00–20.00. Свободное время. Миланский шопинг по местным рекомендациям. Экскурсия по городу.

20.00. Совместный ужин.

06.01. День четвертый:

Переезд из Милана во Флоренцию.

Участие в карнавальной шествии волхвов в исторической части города

Экскурсия по Флоренции в сопровождении экскурсовода-искусствоведа «Леонардо Да Винчи и его эпоха».

Семинар «Психотехнологии Леонардо Да Винчи» Положая З. Б.

20.00. Совместный ужин, событие квеста.

07.01. День пятый:

Посещение галереи Уффици с осмотром картин Леонардо Да Винчи.

Поездка в городок Винчи. Посещение музея Леонардо Да Винчи.

20.00. Совместный ужин в античном ресторане, событие квеста.

08.01. День шестой:

Визит в Школу психотерапии Эриха Фромма. Общий семинар.

Поездка в рекомендуемый аутлет.

20.00. Совместный праздничный ужин, первый финал квеста, награждение победителя.

09.01. День седьмой.

Перелет домой, желающие могут продолжить путешествие в Риме.

Стоимость участия:

Авиабилет Москва-Милан-Москва – 25.000 рублей.

Профессиональная программа:

Действительные члены Лиги 400 евро;