Алексей Сорока
Светлана Сорока

Сборник лекций по 7 потенциалам

Серия «Школа Консультанта»

Алексей Сорока

Сборник лекций по 7 потенциалам. Серия «Школа Консультанта»

«Издательские решения»

Сорока А.

Сборник лекций по 7 потенциалам. Серия «Школа Консультанта» / А. Сорока — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839619-9

Сорока Алексей Анатольевич — клинический психолог. Эксперт Общественной Палаты Российской Федерации. Член координационного совета по защите граждан от алкогольной, наркотической и табачной зависимости при ОП РФ. Член правления, глава совета по реабилитации ННГ.Сорока Светлана Васильевна — практический психолог, коуч, индивидуальный, семейный и краткосрочный консультант, эксперт по усовершенствованию реабилитационных программ, руководитель Психологического центра «Сатори-возрождение».

ISBN 978-5-44-839619-9

© Сорока А.
© Издательские решения

Содержание

1. Лекция о потенциале воли 6
2. Лекция о потенциале разума 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Сборник лекций по 7 потенциалам Серия «Школа Консультанта»

Алексей Сорока
Светлана Сорока

© Алексей Сорока, 2017
© Светлана Сорока, 2017

ISBN 978-5-4483-9619-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Лекция о потенциале воли

Воля – одно из самых сложных явлений психологии человека и определить его довольно-таки трудно. Можно сказать, что воля – это некая форма внутреннего контроля поведения со стороны человека, осуществляемого им самим и тесно связанного с его сознанием, мышлением, с осознанным принятием решений и их последующим, целенаправленным выполнением. Это то, благодаря чему человек способен ставить перед собой довольно сложные цели, а также достигать их, преодолевая серьезные внутренние и внешние препятствия на своем пути.

Воля характеризуется не как физическая, не как эмоциональная, и даже не всегда как сознательная деятельность человека, но является деятельностью, всегда отражающей принципы морали и нормы личности, и указывающей на ценностные характеристики цели выбранного действия. К волевым качествам часто относят мужество, настойчивость, решительность, самостоятельность, терпение, самообладание, целенаправленность, выдержку, инициативность, смелость и др.

Наличие свободной воли – одно из основополагающих качеств человеческой личности. И также выдает здорового как в физическом, так и в психологическом плане человека. Как отмечал популярный американский психотерапевт Ирвин Ялом, теоретик и практик групповой психотерапии, «осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего „Я“, своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место».

Уровень развития потенциала воли определяет способность или неспособность человека делать осознанный выбор, совершать действия, принимать на себя ответственность, выполнять повседневные дела и рабочие обязанности, характеризует уровень его независимости. Данный потенциал показывает способность человека к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Волевой потенциал также тесно связан с физическим и эмоциональным потенциалом человека и, несомненно, с потенциалом разума.

Человек, свободный от зависимости, и, следовательно, обладающий волевым потенциалом, может без особых проблем обеспечивать целенаправленность и упорядоченность своей деятельности, тем самым освобождая себя от ненужных действий и сомнений. Это делает человека способным к саморегуляции и относительно свободным от внешних обстоятельств, по-настоящему превращая его в активного субъекта и хозяина своей жизни.

Воля человека в целом и вместе с ней его отдельные волевые качества начинают развиваться с раннего детства. Так, наблюдения за поведением детей показывают, что первые отчетливые признаки проявления волевого поведения у них можно обнаружить между вторым и третьим годом жизни. Это означает, что именно в этот период у детей уже есть воля и они могут ее демонстрировать. Следовательно, можно предположить, что начало формирования воли относится ко времени, когда у ребенка появляются первые настойчивые действия, направленные на преодоление препятствий, подкрепляемые со стороны наблюдающих за детьми взрослых людей. Такое обычно происходит между первым и вторым годами жизни ребенка.

Итак, основным признаком того, что у ребенка начинает развиваться собственная воля и появляется связанное с ней удовольствие в связи с успешным преодолением препятствия, является самостоятельное повторение ребенком действий, оказавшихся не вполне удачными для достижения цели.

По мере прогрессирования заболевания, в особенности связанного с зависимостью от психоативных веществ, потенциал воли человека, подверженного его воздействию,

в итоге сводится фактически к нулю. Всем поведением зависимого человека начинает руководить физическая тяга к веществу, либо неуправляемая потребность в абсолютном контроле над действиями близкого (в случае созависимости). Постепенно он теряет способность управлять своими действиями, чувствами, да и всей своей жизнью, подчиняясь болезни и программируемым ею формам психологической защиты, шаблонным моделям реагирования на ситуации, поступки и слова других людей.

Наличие свободной воли – одно из основополагающих качеств человеческой личности, поэтому к данной сфере в программе реабилитации прилагается значительная доля усилий, а после её прохождения непременно оценивается степень восстановления этого потенциала.

Путь к восстановлению свободной воли и способности управлять своими действиями лежит, прежде всего, через осознавание проблемы, понимание своей порабощённости болезнью, через принятие ответственности за свои поступки и свою жизнь, приобретение навыков принятия решений и способности делать выбор. К этим целям психолог совместно с пациентом должны двигаться постепенно, шаг за шагом, параллельно с реконструкцией эмоциональной и интеллектуальной сфер. Такое движение включает в себя индивидуальную проработку с пациентом приобретённых им в процессе развития зависимости различных фобий и фрустраций, чувства вины и иных стрессогенных факторов. Занятия же в терапевтической группе позволяют психологу моделировать всевозможные типовые ситуации в виде ролевых игр, способствующих пониманию алгоритмов принятия решений и выработке способности брать на себя ответственность.

Также, самостоятельно попробовать восстановить волевой потенциал можно при помощи следующих способов активизации воли:

Переоценка значимости мотива.

Привлечение дополнительных мотивов.

Предвидение и переживание последующих событий / действий.

Актуализация мотива (через воображение ситуации).

Через мотивационно-смысловую сферу.

Стойкое мировоззрение и убеждения.

Развитие волевой компетенции включает в себя формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия, свой выбор. Также важно вырабатывать навыки постановки тактических и стратегических целей жизни, соединение целей жизни со смыслом своего существования. Важно научиться не позволять обстоятельствам управлять собой, а самому управлять собой в любых обстоятельствах.

В конце, еще раз хочется напомнить, что свободная воля – одно из основополагающих качеств человеческой личности.

Воля – это источник человеческой активности, который помогает раскрытию любого личностного потенциала. Работая с волевым потенциалом, пытаясь раскрыть и восстановить его ради излечения зависимого больного, специалисты старательно ищут то, что будет стимулировать человека на достижение цели.

Задания:

1) О чем Вы можете сказать, что делая это, Вам необходима огромная сила воли?

2) Составьте «План воспитания силы воли». Что Вы будете делать, чтобы развить свой волевой потенциал?

2. Лекция о потенциале разума

Самым распространенным определением человека является его определение как Homosapiens, то есть как человека разумного. Тем самым, называется его главная отличительная особенность – разумность. Таким образом, разум играет такую же важную роль как наши руки, глаза или другие части тела, хотя в более точном смысле, частью тела в данном случае является мозг, функцией которого является разумное мышление. Отсюда мы можем извлечь простой, но главный вывод: разум, мышление, познание – коренные жизненные свойства человека, отличающие его от всех живых и неживых явлений природы и делающие его самым совершенным, самым эффективным, самым успешным и самым могучим существом в этом мире.

Итак, разум как человеческое качество, его дела, работа или он сам как процесс, то есть мышление и познание, предполагают:

– его фактическое наличие;

– его опознание и знание о нем;

– его высокую, достойную оценку;

– навык, умение, искусство жить по разуму, мыслить правильно и эффективно, полноценно.

Прежде чем говорить о потенциале разума, давайте определимся с тем, что же такое разум. Разум в широком смысле – это рациональное начало в человеке, развитая способность думать и действовать, опираясь на логику и факты. Мощь человеческого разума настолько велика, что он способен на поистине фантастические достижения.

Многие полагают, что уровень нашего интеллекта генетически запрограммирован, а значит, выше головы не прыгнешь. Однако ученые находят все больше и больше фактов, опровергающих это суждение. Ведь на самом-то деле, наш мозг – это постоянно развивающийся и обновляющийся орган. Коэффициент его полезного действия, следовательно, и наши умственные способности будут расти, если мозг регулярно и усердно тренировать.

Потенциал разума затрагивает, конечно же, весь процесс мышления, память, нашу обучаемость, самооценку, способность к познанию и адаптации, эго-идентичность. Способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться, умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь – также относится к интеллектуальному вектору. Данная компетенция содержит в себе основные установки, ценности, убеждения, метафоры жизни, мысли индивида.

Особенность разума при его взаимодействии с другими качествами человека, его волей, чувствами, эмоциями, страстями, воображением и т. д. состоит в том, что он может оценивать и контролировать их, поскольку сами по себе эмоции не могут этого делать. Только разуму присуща способность осознания и контроля поведения человека, кроме того, только разум может устанавливать осмысленную обратную связь между человеком и окружающей средой и контролировать самого себя.

Человеческий разум находится в непрерывной работе, и это является его главной характерной чертой. Если разум перестает работать, человек оказывается в ситуации психической смерти. Эта проблема (прекращение функционирования разума) находится в рамках психиатрии и представляет собой трагическое исключение. Ведь изначально человеческий разум работает непрерывно.

Как уже говорилось ранее, употребление психоактивных веществ своё разрушительное воздействие оказывает на все внутренние органы человека. Головной мозг в этом плане не является исключением. Соответственно, при длительном и постоянном употреблении искажаются все мыслительные процессы – ухудшается память, нарушается внимание, сни-

жается способность к концентрации интеллектуальных усилий и т. д. Когда употребление психоактивных веществ переходит в стадию заболевания, вся мыслительная деятельность человека, в конце концов, сводится к предмету зависимости (алкоголь или наркотик) и действиям, связанным с употреблением. Сходную картину можно наблюдать и в случае созависимости, где превалирует охваченность сознания пациента зависимостью близкого, концентрация мыслей на больном и его пагубном пристрастии.

Для восстановления потенциала разума необходима доскональная проработка вместе с психологом всех аспектов интеллектуальной составляющей личности пациента, глубокое исследование степени её разрушения. На индивидуальных консультациях и занятиях в терапевтической группе значительную часть времени уделяется процессам осознавания – как имеющихся проблем и их причин, так и поведенческих и эмоциональных реакций, совместному с пациентом анализу его действий и мотивов, его убеждений. Это в результате помогает пациенту понять и найти нужные инструменты для восстановления и развития потенциала интеллекта. Также полезны любые методики и упражнения, активизирующие когнитивные ресурсы пациента, заставляющие работать его мысль и концентрировать внимание. Даже такой простейший приём, как ведение дневника, оказывает своё благотворное влияние – это помогает не только фиксировать свои действия и реакции, но и анализировать и систематизировать накопленные наблюдения.

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.