

О НАС



Шибаяева Ирина Владимировна
Психолог психоаналитической ориентации, член ЕКПП-Россия. Руководитель психологического центра «Потенциал».

Первое высшее образование – Уральская государственная медицинская академия, лечебное дело. Ординатура на кафедре «Неврология детского возраста»
Второе высшее образование – Восточно – Европейский институт психоанализа (психолог), специализация – психоанализ.
Опыт работы:
Индивидуальная психотерапия с 2009 года.



Шибаяев Денис Александрович
Психолог психоаналитической ориентации, член ЕКПП – Россия.

Первое высшее образование – Харьковская государственная академия культуры (2002-2008 гг)
Второе высшее образование – Восточно – Европейский институт психоанализа (психолог) специализация – психоанализ.
Опыт работы:
Индивидуальная психотерапия с 2012 года.



Ташкинов Евгений Викторович
Клинический психолог
Психолог психоаналитической ориентации, член ЕКПП – Россия.

Образование:
1997 – 2003 Гуманитарный университет, факультет «Социальная психология» Психолог, Преподаватель по специальности «Психология».
2005 – 2006 Гуманитарный университет факультет «Социальная психология», программа «Психологическое консультирование»
2009 – 2013 Восточно-Европейский институт психоанализа, Клинический психолог, Психоанализ.



Вохмина Елена Витальевна
Детский психолог, семейный психолог
Психолог психоаналитической ориентации, член ЕКПП-Россия.

Редактор газеты «Сам себе психолог»

Образование:
1990 г. – Уральский госуниверситет им. А.М.Горького по специальности «Русский язык и литература», присвоена квалификация Филолог, Преподаватель.
2006 г. – Профессиональная переподготовка в Гуманитарном университете на факультете социальной психологии по программе «Психологическое консультирование».
2008 г. – Институт по переподготовке и повышению квалификации преподавателей гуманитарных и социальных наук Уральского госуниверситета им. А. М. Горького по программе «Психоанализ»



Погарцева Анна Германовна
Психолог психоаналитической ориентации, специалист по групповому анализу, член ЕКПП-Россия.

Образование:
2000-2006 гг. Уральский государственный университет им. А.М.Горького, диплом о высшем образовании, специализация – психолог, преподаватель психологии.
2014-2017 гг. Курс тематического усовершенствования по специализации «Современный американский групповой анализ», РОЕКПП-СПБ



Ильина Ольга Витальевна
Психолог - психоаналитик, член ЕКПП-Россия

Образование:
1995-2000 гг. Уральский государственный университет им. А. М. Горького. Диплом о высшем образовании. Квалификация «математик» по специальности «математика».
2008-2010 гг. Институт по переподготовке и повышению квалификации преподавателей гуманитарных и социальных наук ГОУ ВПО «Уральский государственный университет им. А. М. Горького» по психологии.
Диплом о профессиональной переподготовке. Специализация: «Социальная психология и психологическое консультирование».
2009-2012 гг. Санкт-Петербургский Институт Гештальта (член Международной Федерации организаций, преподающих Гештальт /FORGE/).
2014-2015 гг. «Восточно-Европейский Институт психоанализа». Диплом о профессиональной переподготовке. Квалификация: психолог-психоаналитик.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Вечные войны:
о детях, не переживших
травму ● 1,2

Побег
из терапии ● 3,4

Синдром
предков ● 4

Не изобретайте
испытания ● 5

Травма или бег
с препятствиями ● 6
по кругу

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ВЕЧНЫЕ ВОИНЫ: О ДЕТЯХ, НЕ ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМУ



Ирина Шибаяева

Данная статья, я надеюсь, войдет в еще не написанную книгу о выросших детях, которые в раннем возрасте перенесли тяжелейшую травму.

Не все травмы одинаковые. Я имею в виду те, что оставляют отпечаток в душе и психике человека на всю жизнь. Это травматические события, которые человек вынужден был проживать в состоянии беспомощности, отчаяния и ужаса. Достаточно просто догадаться, что таким переживаниям чаще подвержены дети. Во взрослом состоянии уже довольно сложно представить событие, которое заставило бы человека сдаваться без борьбы и в буквальном смысле готовиться к смерти, без надежды и возможности на выживание. Это то состояние, когда любая борьба, любое бегство абсолютно бессмысленны.

Окончание на странице 2.

ТЕМА НОМЕРА

ДЕТИ И ИХ ТРАВМЫ

Личная история каждого человека наполнена напряженными событиями, справиться с которыми и выйти победителем удается не всегда. Эмоциональное опустошение и экстремальные способы выхода из него могут закончиться трагически. Какою роль в этом играют детские переживания? Читайте в этом номере.

С. Шибаяева, И. В. Потенциал

Потенциал
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Именно такое состояние травматично для любой психики. В детстве ребенок по определению витально зависит от своих родителей, от тех, кто о нем заботится. А значит все, что представляет угрозу родителям, их жизни, здоровью физическому или психическому, автоматически представляет угрозу и для ребенка. Именно в таком состоянии ни бег, ни борьба ребенка не несут особенного смысла для выживания. Кроме того, само лишение должного ухода, заботы и безопасности со стороны родителей тоже является травматичным и безнадежным для ребенка.

Эти факторы играют огромную роль в развитии ребенка. Если он жил продолжительное время в ощущении опасности, абсолютной беспомощности и неопределенности, то с высокой долей вероятности можно предположить в будущем развитие синдрома посттравматического стрессового расстройства детского возраста (ПТСР).

Но это скорее клинический, психиатрический термин, а в клинической практике это будет означать, что у такого человека в будущем будут диагностироваться различные симптомы и нарушения: от пограничного расстройства личности до разнообразных симптомов тревожно-депрессивного спектра.

Почему так происходит?

На самом деле, наш организм приспособлен к совладанию со стрессовыми и травматическими событиями. Если сложилась угрожающая и опасная ситуация, то автоматически включается симпатическая часть нервной системы. Именно она заставляет наши надпочечники выделять адреналин, увеличивает частоту сердцебиения, мобилизует все резервы организма. Это необходимо для ведения активной деятельности, борьбы с внезапно приключившимися обстоятельствами (бежать или сражаться). Но особенность этой

системы заключается в том, что она должна включаться на преодоление краткосрочно действующих факторов, в течение непродолжительного времени. Но если стрессовый фактор действует длительное время, а меры борьбы безрезультативны, начинает происходить поломка в этом механизме. И как выяснили физиологи, на смену симпатической нервной регуляции и стратегии «бей или беги» может прийти парасимпатическая нервная система с соответствующим каскадом гормональных перестроек. *Это означает, что человек переходит как бы к пассивному существованию, к стратегии «прикинуться мертвым» или действительно готовится к умиранию. Этот механизм может являться сам по себе травматичным и патологичным.*

Вот представьте ситуацию. Ребенок воспитывается одной матерью. Из ближайших родственников у него никого нет или отношения таковы, что, как говорится, лучше бы их не было. И в один прекрасный день мать заболевает серьезным заболеванием. Ребенок, конечно, понимает или предчувствует возможный исход при смерти родителя. Что ему делать? Вариантов для психики не много. Кто-то будет помогать и лечить мать, кто-то – отрицать всю сложность ситуации, кто-то станет больным. Но наиболее оптимальная стратегия в данной ситуации – это помогать и сражаться за здоровье, настроиться на родителя. Ребенок вынужден стать как бы заботливым родителем для своего родителя. Внутри у него будет бушевать буря эмоций, а снаружи, скорее всего, спокойствие и несвойственная взрослости. И так может пройти год, два, три... При благоприятном исходе родительница поправится, а ребенок уже никогда не будет тем, кем он должен был быть – маленьким и беззаботным. И как говорят некоторые клиенты, выросшие из таких детей: «Часть души как будто умерла или крепко заснула». И это правда.

Такие люди в будущем могут иметь сложности в следующих аспектах их психического функционирования:

1. У них будут сложности с формированием привязанности, скорее всего она будет формироваться по типу дезорганизованной или цепляющейся.
2. Наличие тревожно-депрессивных симптомов.
3. По своему уровню функционирования они будут приближаться к пограничному или психотическому, с выраженным садо-мазохистическим компонентом.
4. Они будут крайне тяжело переносить состояние пассивного бодрствования. Им необходимо постоянно находиться в активном состоянии, постоянно что-то преодолевать и бороться.
5. Сужение эмоционального спектра буквально до нескольких эмоций – ужаса, ярости (ненависти), вины и тревоги, иногда стыда.
6. Высокий уровень тревоги.
7. Симптомы диссоциации.
8. Невозможность переживать горевание.
9. Особые отношения со временем («неповзрослевшие дети»).
10. Чаще всего ощущение «умирания» части души.

ПРОГРАММЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ПОТЕНЦИАЛ»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПОТЕНЦИАЛ»

— центр организован в 2012 году.

Основная деятельность центра — психоаналитическое консультирование, краткосрочная терапия, проведение семинаров, тренингов.

АДРЕС:

г. Екатеринбург, ул. Сурикова, д. 28.
Телефоны: 319 54 30
+7 922 109 54 30
mp-potencial@yandex.ru
www.mp-potencial.ru

Мы занимаемся:

- индивидуальным консультированием
- групповой психотерапией
- семейными проблемами

Мы работаем:

- с детьми и подростками

Мы проводим:

- тренинги личностного развития – школа «Сам себе психолог»
- открытые семинары, лекции, мастер - классы
- клуб любителей психологии

Мы специализируемся на:

- лечении психосоматических заболеваний
- лечении тревоги, панических атак, депрессии
- коррекции нарушенной самооценки

ШКОЛА «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»

Предлагаем Вашему вниманию авторский курс лекций-тренингов от специалистов центра «Потенциал». В процессе обучения в нашей школе «Сам себе психолог» Вы сможете научиться быть приятным собеседником, лучше контролировать свои эмоции, распознавать манипуляции и блокировать их, а также выходить победителем из самых непростых жизненных ситуаций!

Это и многое другое Вы сможете узнать, посетив нашу школу «Сам себе психолог».

ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ:

- 1 раз в неделю, по 1,5-2 часа
- в группах по 4-6 человек
- на базе центра «Мастерская психоанализа «Потенциал».

В стоимость входит комплект наглядных материалов. По окончании курса выдаётся свидетельство.

Стоимость 8 лекций-семинаров—**6400 р.**

Количество мест ограничено!

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ: +7929 216 7 261

«Потенциал» психологический центр

ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ-ТРЕНИНГОВ

Первое занятие:

Знакомство с современной психологией.

Второе занятие:

«Приятный собеседник—кто он?»

Эмпатия, навыки эмпатийного слушания.

Третье занятие:

«Страшно, аж жуть!»

Тревога, страх, паника... В чём разница и что с этим делать?

Приёмы аутотренинга и релаксации.

Четвертое занятие:

«Что обо мне подумают?!»

Понятие самооценки, какая она бывает, от чего зависит.

О чувстве стыда.

Уверенное поведение—что это такое?

Техники уверенного поведения.

Пятое занятие:

«Конфликтовать, не обижая»

Что такое конфликт? Чем он отличается от скандала?

Способы проявления агрессии. Приёмы эффективного общения.

Шестое занятие:

«Не надо мной манипулировать!»

Что такое манипуляция, как её распознать и ей противостоять. Понятие психологических вирусов.

Седьмое занятие:

«И снова о любви... и отношениях»

Что такое любовь? Как возникают пары?

В чём секрет долгих отношений?

Кризис в отношениях. Об одиночестве.

Восьмое занятие:

«Я люблю успех!»

Кто такой успешный человек?

Страх успеха и что с ним делать?

СПЕЦПРОЕКТ

ТРАВМА ИЛИ БЕГ
С ПРЕПЯТСТВИЯМИ
ПО КРУГУ

Анна Погорцева

Подчас детский травматический опыт становится барьером к построению эффективных и безопасных отношений в течение жизни. Они становятся похожими на бег с препятствиями по кругу. И у людей во взрослом возрасте могут возникать сложности с построением отношений с партнерами, супругами, детьми или другими значимыми людьми. Получается, что человек с внутренним «барьером» как бы неосознанно избегает настоящей эмоциональной связи с близкими.

Так, например, мужчина чувствует неудовлетворенность семейными отношениями, где осуждается какое-либо его характерное поведение. Он

идет «на сторону», где его особенности принимаются как достоинства. Или женщина, не чувствуя своей нужности и важности в семье, идет реализовываться через работу. Но спустя время тоже разочаровывается и возвращается к поискам себя.

Это примеры самых драматичных, но реальных историй. Иногда такие поиски продолжаются всю жизнь. Подобный бег с препятствиями требует больших затрат эмоциональной энергии да и просто богатейшего физического здоровья. В результате циклической суеи человек ощущает опустошение, усталость, разочарование. Но случается, что человека не устраивает такое положение дел и он отправляется навстречу своему травматичному прошлому. Существуют разные подходы к исцелению травмы прошлого. Это работа с психоаналитиком, где человек начинает осознавать, что именно происходит, работает с причинами травматического опыта. Помимо

персональной работы с психоаналитиком, существуют закрытые группы, где в стабильном мини-коллективе происходят те же процессы, но динамичнее. Групповой процесс более сложный, т.к. затрагивает параллельно несколько участников. Они общаются не столько с терапевтом, сколько воспринимают реакцию сразу нескольких своих «зеркал», пробуют общаться и строить отношения. Кроме того, в группе всегда есть группотерапевт, который регулирует весь рабочий процесс.

В групповой работе человек воссоздает чувство надежной привязанности с окружающими, это способствует формированию эмоционального контакта с другими участниками. В этих условиях встреча с травмирующим прошлым открывает дверь в «ресурс настоящего», который направляется на создание здоровых, полноценных взаимоотношений с близкими в реальной жизни.

ТАЙНЫ ТЕРАПИИ



Денис Шibaев

Итак, встречаем –
запрет на излечение!

Наблюдая за работой коллег, а также анализируя свою, я хочу поделиться мыслями об одном загадочном явлении – запрете на излечение.

К сожалению, в большинстве случаев человек приходит на прием к аналитику в самой крайней ситуации, когда другие методы уже не помогают. Это могут быть депрессия, повторяющиеся ситуации, из которых не получается найти выход, конфликты в семье, сложность в общении с окружающими, панические атаки и т.д. Обращение в крайнем случае означает, что человек, скорее всего, находится в кризисном состоянии и ему необходима экстренная поддержка. Клиент настроен на полноценную работу, соблюдение правил и выполнение рекомендаций аналитика. Но период острого кризиса достаточно быстро проходит. И с этого момента начинается самое интересное. При относительно стабильном эмоциональном состоянии можно начинать следующий этап аналитической работы – поиск и устранение глубинных психологических проблем.

Итак, встречаем – запрет на излечение! Часто после фазы острого кризиса появляются всевозможные отговорки и оправдания тому, почему клиент не может больше ходить к аналитику. Но самый распространенный вариант – пациент просто уходит по-английски.

ПОБЕГ
ИЗ ТЕРАПИИ

Почему так происходит? Думаю, ответ заключается в совокупности факторов: особенности менталитета, неуважение к работе другого, стыд за проявление слабости, самообман («я все понял и справлюсь сам»), недоверие по отношению к аналитику.

Психологическое здоровье, как и физическое, нуждается в постоянном контроле, диагностике и коррекции. Однако психологическому состоянию у нас не принято уделять должное внимание. Максимум прочтение заметок в журналах, разговоры в компании друзей о наблевшем и, как вариант, запить или заесть горе и страдания. Знакомо?

Но психотерапия подразумевает большую работу над собой и изменения в отношениях с близкими. Тут появляется одно из самых загадочных явлений – вторичная выгода. Именно она зачастую является тем барьером, который человек не хочет признавать и преодолевать. Подобная выгода может не осознаваться человеком, но в процессе работы он непременно с ней столкнется. И тогда встанет выбор: признать ее существование или продолжить жить в своем иллюзорном мире.

«Психологическое здоровье, как и физическое, нуждается в постоянном контроле, диагностике и коррекции.»



Окончание. Начало на странице 3

Для наглядности приведу собирательный пример. На приеме молодая женщина жалуется на своего мужа. Он ее не ценит, не уважает, иногда может даже ударить. Она устала терпеть подобное отношение к себе, но не знает, как поступить дальше. Несколько сессий она жалуется на свою незавидную участь, раскрывая некоторые подробности семейной жизни. Мы обсуждаем дальнейший план и цели психотерапии, клиентка убедительно говорит, что хочет качественных изменений в своей жизни и готова работать над собой. А потом просто не приходит на очередную сессию, никак не предупредив и не отвечая на сообщения от аналитика. Работа с ней окончена.

Можно много фантазировать о том, почему терапия закончилась, не успев начаться. Но одним из наиболее вероятных факторов «убегания» является та самая вторичная выгода. Она может заключаться в том, что девушку устраивают ее отношения с мужем, а к аналитику она пришла, чтобы немного выговориться. Или для галочки: рассказать об этом визите своим близким, а также убедить себя, что она сделала всё, что могла. Возможно, через какое-то время она снова решит пойти к психотерапевту и тогда начнет заниматься своим психологическим здоровьем, но это уже другая история.

КНИЖНАЯ ПОЛКА



Елена Вохмина

СИНДРОМ
ПРЕДКОВ

Так называется книга французского психотерапевта Анн Анселин Шутценбергер. Она посвящена трагическим и загадочным событиям, которые неожиданно случаются в жизни каждого человека. Но так ли фатальна наша жизнь? После того, как человек обратится к истории нескольких поколений своей семьи, он обнаружит, что события его жизни таинственным образом повторяются в предыдущих поколениях. Но кажущаяся предопределенность оборачивается возможностью понять и поменять сценарий своей судьбы. После этого «рок судьбы» предстает для нас не тем, чему нужно покориться, а возможностью воспользоваться опытом наших предков, чтобы выжить, жить и развиваться.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

НЕ ИЗОБРЕТАЙТЕ
ИСПЫТАНИЯ

Евгений Ташкинов

Очень часто мои знакомые, коллеги и пациенты спрашивают меня, почему я против экстремальных видов деятельности (быстрая езда на мотоцикле, автомобиле, спуск с горы на лыжах и прочее). Я отвечаю, что это дополнительные факторы в жизни человека, которые могут очень резко приблизить смерть. Особенно у тех людей, у которых есть и другие экстремальные и рискованные виды деятельности (алкоголь, наркотики, игромания, опасная работа, нет постоянного и одного полового партнера и прочее). Но меня не понимают. Возможно, сейчас будет более понятно.

Читая книгу психоаналитика Франсуази Дольто «На стороне

ребенка», нашел интересное высказывание: «...следует идти только на тот риск, который необходим для выживания, а не изобретать дополнительные испытания». И мне кажется, что этим высказыванием все сказано. Спуск на лыжах со склона, быстрая езда на мотоцикле, автомобиле, прием наркотических веществ и злоупотребление алкоголем, отсутствие одного и постоянного партнера и прочее – это потребность не для выживания, это наоборот. Это деструктивная потребность, которая увеличивает вероятность получения увечья, неприятного и хронического заболевания или может привести к смерти.

Да, ритм жизни увеличивается. Да, увеличивается и скорость жизни человека. И все это захватывает. Но все же, зачем рисковать лишний раз? Для чего это?

Даже такой пример, который продемонстрировал нам гонщик Шумахер, не является аргументом для моих собеседников. Мне говорят, что

он разбился не на гонках, а при спуске с горы на лыжах. Вот об этом я и говорил в начале – множественные, рискованные, необдуманные, деструктивными (самоуничтожающими) особенностями личности, ведут к увеличению вероятности получения увечья или к смерти.

Ладно (если можно так сказать) если в момент деструктивного (самоуничтожающего) поведения этот человек один. А если в этот момент он отвечает еще и за других людей (выполняя свою профессиональную деятельность, или они являются членами его семьи)? Хотя, конечно, и в этом случае можно задать вопросом: «А почему я общаюсь с такими людьми, у которых самоуничтожающее поведение?»

Поэтому, дорогие мои, будьте аккуратны в своем поведении и в мыслях. Берегите себя и близких.

А вопрос: «Почему я рисковую и уничтожаю себя?» можно задать своему психологу.