**Алена Любушак**

**Пространство души**

***В Петропавловске прошел уже третий по счету международный фестиваль психологических практик «Пространство души». Он был организован на базе Северо-Казахстанского государственного университета им. Манаша Козыбаева и собрал на своих тренинговых площадках более ста участников. Свои мастер-классы и коучинг на темы, касающиеся разных сфер жизни, предложили опытные психологи из Петропавловска и других городов Казахстана и России.***

**ЕСЛИ НЕ ПОМОГАЮТ «КУХОННЫЕ» ПСИХОЛОГИ...**

Один из организаторов фес­тиваля, руководитель женского клуба «По радуге» Галина Бата­лова отмечает: «Очень прият­но, что наше мероприятие уже ждут! Количество желающих принять в нем участие с каждым разом становится все больше. Мы стараемся активно и с мак­симальной пользой задейство­вать слушателей в каждом тре­нинге, в каждом мастер-классе, в каждой трансформационной игре. Наша главная цель - по­мочь участникам разобраться в себе, найти ответы на интересующие их вопросы, избавить от психологических барьеров и трудностей, возможно, нащу­пать внутренние ошибки, кото­рые порождают дисгармонию. На фестивале работают про­фессионалы. Многие из при­шедших потом снова обраща­ются к ним за консультациями. Отрадно, что в Петропавловск едут даже из других городов. В этот раз у нас были слушатели из Кокшетау и Омска. То есть людям это нужно и интересно. Они все чаще прибегают к помо­щи специалистов, заботясь о своем психологическом здо­ровье. Оно ведь не менее важ­но, чем физическое».

Доказано, что все болезни наши от нервов, от недов­ольства собой, от комплексов. Более 80% заболеваний отно­сятся к разряду психосомати­ческих.

- И если вы заболели, обра­тите внимание, прежде всего, на ваш внутренний дисбаланс, - об этом твердят все специа­листы в области психологии, и они правы.

Галина Баталова продолжа­ет: «Потребность в проведении таких мероприятий, как наше, назрела сама по себе. Ведь лю­ди часто не знают, куда бежать и к кому обратиться, если уже не помогают советы «кухонных» психологов в лице друзей, а не­разрешимые ситуации растут в геометрической прогрессии. Первый наш фестиваль с успе­хом прошел в апреле 2017 года, тогда мы и решили сделать его традиционным: проводить каж­дые полгода. Во второй и тре­тий раз программу фестиваля поделили на два дня, так как заявленных тем было очень много. А попасть слушателям хотелось на все тренинги. Они касались проблем с финанса­ми, личностным ростом, успе­хом, отношений с близкими... В этих темах тяжело разбираться самостоятельно. Человек запу­тывается в клубке негативных эмоций, обид и недовольстве собой. Ему хочется профессионального взгляда со стороны. Его он и получает у нас».

- Фестиваль психологических практик - это прекрасная воз­можность познакомиться со спи­керами, посмотреть, как они проводят игры и мастер-классы, - отмечает еще один организа­тор фестиваля, руководитель Центра развития личности Дмитрий Агапов. - У каждого специалиста свои техники и под­ходы. Но главное - это, конечно, доверие слушателей. Попадая на фестиваль, совершенно чу­жие и незнакомые друг другу люди становятся откровенными и говорят вслух о том, о чем мог­ли молчать десятилетиями. И уже уходя, искренне благодарят и знают, что делать дальше. Мы часто стали вводить в свою прак­тику трансформационные игры. Иногда они способны заменить пять-шесть индивидуальных консультаций. С их помощью люди лучше открываются и рас­кладывают там, внутри себя, все по полочкам.

**ЖИЗНЬ В МИНИАТЮРЕ**

Галина Баталова мастер по части таких игр. На фестивале она вела своих слушателей «До­рогой перемен», учила пони­мать себя и свое тело.

- Например, вам кажется, что вы предприняли массу попы­ток, чтобы достичь желаемого, но дело не сдвинулось с мёр­твой точки, хотя вроде бы обла­даете всем необходимым для того, чтобы получить то, что хо­тите. Есть несколько объясне­ний того, почему так происхо­дит: желание (намерение) не­верно сформулировано. Или к вашему намерению прикрепле­ны еще желания, которые про­тиворечат ему. Мешают страхи, неуверенность, сомнение, не­достаток знаний... Наше созна­ние не готово принять то, что должно произойти в том объе­ме, котором мы бы хотели. При­чин возникновению этих ситуа­ций может быть много, и сложно своими силами понять, что и где мы делаем не так, хотя сами знаем ответы на все свои вопро­сы. В этом случае трансформа­ционные игры вам в помощь, -объясняет Галина.

По ее словам, подобные иг­ры помогают осознавать все препятствия, которые сущес­твуют и мешают в реализации намерения, показывают, как будут развиваться дальнейшие события. И результат может при­вести к тому, что человек пой­мет ошибочность своего наме­рения, и тогда сможет его скор­ректировать с тем, чтобы затем в жизни уже получить то, чего он хочет.

Благодаря участию в игре происходит изменение представления о себе и сложившей­ся ситуации. И схитрить здесь не получится, не получится не признать существование про­блемы, потому что она всплы­вет вновь буквально через не­сколько минут. И в конце своей трансформации человек чу­вствует себя спокойным и уве­ренным, точно знающим, чего он хочет, и твердо идущим к сво­ей цели. Удивителен тот факт, что то намерение, с которым он пришел на игру, начинает воп­лощаться в жизнь уже в ближай­шее время. Дело в том, что трансформационная игра на самом деле больше, чем игра -это, по сути, наша жизнь в мини­атюре.

**ЧЕГО УГОДНО?**

Всего на фестивале дели­лись своим опытом и знаниями 15 спикеров. К примеру, Дмит­рий Агапов представил мастер-класс (МК) «Путешествие по внутреннему миру». Семейный психолог Елена Любич погово­рила со слушателями на тему «Психологическая природа ре­бенка» и помогла разобраться в себе на игре «Лицом к лицу».

«Здравствуйте, я Ваша му­за!» - такой интересный МК при­готовила художник, дизайнер, арт-коуч Елена Исакова. Про­должила тематику «Волшеб­ным фломастером» Лариса Таратуто. Танцевально-двигательный терапевт, хореог­раф Ольга Королева с помощью МК «О чем расскажет ваше те­ло?» научила зрителей тому, что танец может изменить со­стояние и решить психологи­ческие трудности. Из Тюмени с психологическими играми «Деньги. Успех. Слава», «Моя профессия», «Личностный рост», «Смысл», «Делай» прие­хали супруги Андрей и Мария Усачевы.

Эксперт игропрактики, веду­щая более двадцати и автор пяти коучинговых игр Ольга Ле­бедева из Перми представила вниманию участников игры: «Женщина-кошка», «Дочки-материи «Основной инстинкт». К слову, в аудитории у этой эф­фектной дамы были только представительницы слабого пола, говорили откровенно о личном, учились чувствовать свое женское начало.

Ольга Лебедева, говорит, что очень долго сама из себя вытас­кивала то самое «женское нача­ло». И было непросто. Так как несколько лет назад ее дея­тельность была далека от пси­хологии. Она занимала дол­жность директора в крупной ком­пании, а там нужны иные качес­тва, по большей части мужские.

- В один прекрасный момент мне все надоело, я поняла, что совсем не этого хочу, начала исправлять свои внутренние ошибки, преодолевать барье­ры, процесс и сейчас не прекра­щается, - рассказала Ольга.

Через свой опыт и практику она делилась со слушательни­цами женскими секретами, дава­ла практические упражнения по расслаблению своего физичес­кого и духовного «Я». Запом­нился и еще один мастер-класс «Достигни максимума». Его про­водила магистр педагогики и психологии Екатерина Пугачева из Кокшетау. На своем тренинге Пугачева рассказывала о том, как в любом важном деле до­биться лучшего результата.

- Прежде всего, нужно знать, чего ты хочешь, совершать ре­альные действия, которые при­ближают к цели, использовать свой потенциал, не пасовать перед трудностями, работать, вкладывать инвестиции в зна­ния, которые потом пригодятся на практике... Успех приходит только к тем, кто настойчив, уперт и точно знает, что ему нуж­но, - отмечала Екатерина.

Участникам она предложила выполнить ряд интересных упражнений, которые были на­правлены на то, чтобы преодо­леть свои внутренние страхи, выйти из зоны комфорта, на­учиться не зависеть от мнения окружающих, давать волю эмо­циям и чувствам.

- Человеку рано или поздно психологическая разгрузка не­обходима. Иначе сил на даль­нейшие действия может не быть, - поделилась Екатерина. - А еще важно очень внима­тельно себя слушать, не подда­ваясь стереотипам, установ­кам, верить в себя. Как говорит­ся, делай, что должен, и будь, что будет.

**ВАЖНО БЛАГО ДАРИТЬ**

Гостьей фестиваля стала и психолог, игропрактик Наталья Мельникова из Кургана. На­талья привезла с собой авторскую игру «Благодарность». Мельникова отмечает, что очень долго работала над ней и через свой опыт искала главный секрет благодарения и нашла.

- Благодарный человек через это чувство всегда сможет най­ти дорогу к богатству, благопо­лучию и счастью, - считает На­талья.

К слову, на ее играх все два дня залы были переполнены. Люди шли с разными проблема­ми: кому-то казалось, что он слишком много отдает и мало получает, кому-то сложно было научиться искренне благода­рить. Кто-то просто пришел из любопытства, спикер понравил­ся.

Во время игры все участники уселись за стол и принялись играть в настольную игру, как в детстве. У каждого была своя фишка, каждый кидал кубик и ходил по «кругам благодарнос­ти», даже «переплывал реку», вытягивал карточки с вопроса­ми и на них отвечал, получал необычные задания.

К примеру, автору этих строк, нужно было заключить в объ­ятья всех играющих и искренне поблагодарить за компанию. Процесс понравился. А еще каж­дый из нас вспоминал, кому из важных людей в жизни мы в свое время не сказали «спаси­бо»... По словам Натальи, не стоит обижаться на тех, кто не умеет благодарить, вместо это­го помогайте, если это не со­ставляет вам особого труда. Пусть даже вы не получите от этого человека ничего. Делайте и идите дальше своей доро­гой... Отдавать тоже приятно, и иногда больше, чем получать.

- Тема благодарности глубо­кая и насыщенная, - поделилась автор игры в завершении про­цесса. - Я изучила ее со всех сторон. В игре 49 карточек тео­рии, 49 карточек практики. На самом деле благодарность от­крывает перед тобой все двери. Когда.™ идешь к людям с от-

крытым сердцем, они не могут не откликнуться.

В подтверждение Наталья привела пример из практики, рассказав об одном молодом, предприимчивом человеке. Он поднялся за пару лет высоко вверх по карьерной лестнице, а все потому, что каждому своему наставнику говорил: «Спаси­бо», отправляя «Благода­рственное письмо».

- Игра «Благодарность» на­правлена на гармонизацию двух потоков - умение давать и умение принимать, - подчеркну­ла Наталья, заметив, что не сто­ит бояться отдавать, блага обя­зательно вернутся. - Но если это время затягивается, и ниче­го не происходит, возможно, есть какая-то помеха. Напри­мер, причиной неумения прини­мать и быть постоянно в отдаче может являться гордыня. Все эти нюансы и открывает игра.

Поиграть в эту замечатель­ную игру петропавловцам еще представится возможность. Авторский проект Натальи был куплен в первый же день фести­валя. После слушатели дели­лись своими впечатлениями.

- На фестиваль меня позвала подруга, сначала отнеслась с недоверием, но потом все же решила сходить, и не пожалела, - говорит Жанна. - Мне не хвати­ло этих двух дней. Все было по­лезно и интересно, жаль, что не успела попасть на все мастер-классы...

А Марина уже в третий раз становится участницей фести­валя, и за это время ее жизнь значительно улучшилась, она стала счастливей и удачливей, а все потому, что следовала со­ветам психологов и стала прислушиваться к себе.

Следующий фестиваль пси­хологических практик состоится в Петропавловске в октябре этого года...

 **// Неделя СК.- 2018.- 17 мая**