**Елена Чмель**

**Путь к внутренней гармонии**

Минувшие выходные жители Петропавловска провели в весьма необычном формате - в компании незнакомых людей они рассказывали о наболевшем, искали подсказки на волнующие вопросы и свои внутренние ресурсы для решения тех или иных ситуаций. Эту возможность окунуться в тайны подсознания импредоставили организаторы третьего международного фестиваля психологических практик «Пространство Души». Проект постепенно набирает популярность, что свидетельствует об одном; люди все чаще пытаются заглянуть в душу, чтобы разобраться в страхах, нежелательных установках и позаботиться о своем психологическом здоровье.

Организаторами мероприятия выступили частные психологи из Петропавловска -создатель женского клуба «По\_Радуге» Галина Баталова и руководитель «Центра Личности» Дмитрий Агапов, а также кафедра «Психология и педагогика» СКГУ имени М.Козыбаева в лице декана педагогического факультета, кандидата педагогических наук Амангельды Иманова.

**ЕСТЬ КОМУ ДОВЕРИТЬСЯ**

Неумение слушать и пони­мать свое тело, обиды на близ­ких, трудные отношения с деть­ми, неуверенность в выборе профессии, вечный поиск смыс­ла жизни, неправильное отно­шение к финансам - кто из нас не сталкивался с этими пробле­мами? Вот только не всем в че­реде суетных дней удается раз­обраться в своем внутреннем мире и найти верные решения.

Все чаще в петропавловских интернет-группах появляются анонимные вопросы с про­сьбой поделиться контактами хорошего психолога. Многое уверены - у них в жизни все замечательно, а решить самос­тоятельно ту или иную ту или иную пробле­му не составит особого труда. Однако зачастую мы не пони­маем, что взваливаем на свои плечи непомерную ношу, кото­рая мешает двигаться вперед! А внутри скапливаются нега­тивные эмоции, влияющие не только на психику, но и на здо­ровье. Сходить и рассказать об этом незнакомому человеку нелегко, поэтому мы дальше аккуратно складываем в коро­бочку эти эмоции и поглубже прячем ее в самих себя.

В начале прошлого года одно­му из организаторов фестиваля - психологу Галине Баталовой пришла мысль познакомить североказахстанцев с психоло­гами родного края и с настоль­ными трансформационными играми, которые пользуются популярностью в городах Ка­захстана, России и других стран СНГ. Ее идею поддержал кол­лега по цеху Дмитрий Агапов, который, помимо организаци­онных вопросов, взял на себя также роль спикера. Второй фестиваль состоялся осенью 2017 года. Большое количество участников, приезд в Петропав­ловск специалистов не только из нескольких городов Казах­стана, но и из России - все это стало предпосылкой для орга­низации и проведения третьего международного проекта.

Очень радует, что активизи­ровались петропавловские спи­керы, - поделилась Галина Бата­лова. Люди теперь будут знать, куда можно обратиться за психологической помощью. Зачастую многие думают, что у них все хорошо. А когда при­жмет - не знают к кому бежать и что делать. Наш фестиваль - прекрасная возможность по­знакомиться со спикерами, по­смотреть, как они проводят иг­ры. У каждого специалиста своя манера ведения игры, свои техники - кому-то нужно поговорить, кому-то порисо­вать, а кто-то, к примеру, нужда­ется в телесных практиках. Са­мое главное в терапии - дове­рие к психологу. Когда ты дове­ряешь и понимаешь, что перед этим человеком ты можешь лег­ко открыться, тогда и результат налицо. А если смотришь на человека и понимаешь, что те­бе трудно ему довериться, то и работа будет неэффективна. Мы работаем с людьми, кото­рых не устраивают в жизни ка­кие-то моменты - не клеятся отношения, не могут найти ра­боту, не умеют выстраивать отношения с детьми и т.д. То есть какие-то насущные проб­лемы, которые постепенно на­капливаются. В этом плане по­могают психологические игры, заменяющие пятъ-шестъ кон­сультаций. В процессе игры можно увидеть, в какую сторону необходимо двигаться и что делать дальше.

По словам Галины, люди в последнее время все чаще зво­нят и записываются на игры, интересуются очередным пси­хологическим фестивалем. Кс­тати, в этот раз мероприятие посетило более ста человек, для которых в лице пятнадцати спикеров были проведены раз­личные тренинги, мастер-классы, коучинги и трансфор­мационные игры.

**«ДОСТИГНИ МАКСИМУМА!»**

- так называется один из тре­нингов, ведущим которого ста­ла спикер из города Кокшетау - магистр педагогики и психоло­гии Екатерина Пугачева. Она эксперт по семейным отноше­ниям, саморазвитию и эмоцио­нальному благополучию, а так­же практический психолог и спе­циалист в области арт-терапии, гештальт-терапии и терапии кризисных состояний.

Я очень люблю свою работу, - рассказала Екатерина. Это та сфера, которая доставляет мне огромное удовольствие. В свободное от работы время смотрю психологические се­минары, читаю дополнитель­ную литературу. Просто я пони­маю, что завтра приду к людям и смогу им чем-то помочь, и их жизнь изменится в лучшую сторону! Поэтому я использовала возможность съездить в другой город на фестиваль, провести тренинги, консультации. Целей много - оказать психологичес­кую помощь, сменить обста­новку, набраться какого-то опы­та, попутешествовать. Когда я понимаю, что поеду куда-то, и мне будет там классно, я са­жусь и еду!

На своем тренинге Пугачева делилась с участниками, как достигать максимального ре­зультата в любой важной сфе­ре. Психолог отметила, что че­ловек может все, для этого дос­таточно трех вещей: знать, чего хочешь, действовать в соответ­ствии с этим желанием и ис­пользовать весь свой потенци­ал. Участники в комфортной обстановке выполняли инте­ресные упражнения, получалиот спикера необычную инфор­мацию, шутили и искренне об­щались с незнакомыми людь­ми. Проблемы у всех были раз­ные, но причины их возникнове­ния были практически одни и те же - внутренний страх, психо­логические барьеры, зависи­мость от мнения окружающих, неумение расслабляться и да­вать волю чувствам и эмоциям. Екатерина привела взрослым в пример маленьких детей до трех лет. Именно в этом возрас­те малыши живут так, как хотят - слушают свое сердце, невзи­рая на определенные установ­ки и стереотипы. В конце специ­алист поделилась самым про­стым, по ее мнению, но эффек­тивным лайфхаком - всегда де­лай то, что хочешь, и не бойся, что тебе за это что-то будет!

**КАРТЫ В ЯБЛОЧКО!**

Порой мы живем рядом с людьми и оцениваем их поступ­ки и действия со своего плеча. Мало кто из нас умеет посмот­реть на ситуацию, взаимоотно­шения тазами оппонента, по­нять чувства и эмоции, которые он переживает. Петропавлов­ский семейный психолог, специ­алист в области женско-мужских и детско-родительских от­ношений, сертифицированный тренер Елена Любич провела трансформационную игру «Ли­цом к лицу». Задача спикера -помочь участникам прояснить и гармонизировать любые дис­комфортные отношения в про­шлом и настоящем. Каждый игрок пришел со своим запро­сом - понять причину неудач­ных отношений с братом, ма­мой, партнером, ребенком.

Стол, игровое поле, кубик и метафорические карты - каза­лось бы, как все это может раз­решить трудную ситуацию?! Когда пришла пора вытягивать карты, участники только и успе­вали ахать и поражаться, на­сколько подсказки бьют в яб­лочко! Игроки смогли поэтапно проанализировать основные точки напряжения в отношени­ях, увидеть свои нерациональ­ные убеждения и стратегии, рассмотреть глубинные причи­ны конфликтов и непонимания с другими людьми.

Игра потрясающая! - при­зналась одна из участниц Еле­на. В последнее время не ла­дились отношения с супругом. Мне казалось, что он не уделя­ет внимания семье, отгородил­ся от нас с детьми. Когда карты рассказали о том, что не только он меня не слышит, но и я его, признаюсь, была в шоке! Я впервые посмотрела на проис­ходящую ситуацию глазами мужа, осмыслила его стратегию и увидела, как он реагирует на мое поведение и как чу­вствует себя при этом! В ходе игрового процесса пришли нуж­ные подсказки и решения, кото­рые, я уверена, помогут нам наладить отношения.

**УМЕНИЕ БЛАГО ДАРИТЬ И ПРИНИМАТЬ**

Из Кургана на фестиваль «Пространство Души» приеха­ла психолог, коуч, игропрактик Наталья Мельникова. Женщи­на призналась, что ей понра­вился наш город. У нее сложи­лось ощущение, будто она и не уезжала из родного края на столько Курган по архитектуре схож с Петропавловском. На фестиваль Наталью пригласи­ла Галина Баталова, когда они вместе присутствовали на игрофесте «Фишка» в Тюмени.

Наталья привезла с собой авторскую игру, которая помо­гает понять главный секрет Благодарности. Она уверена, что через практику Благодарения и Благо принятия человек с лег­костью найдет дорогу к благо­получию, богатству, успеху и гармонии.

Правила игры просты - са­дишься за стол, кидаешь кубик, совершаешь ходы и получаешь карточки с заданиями. Как час­то мы благодарим других лю­дей? Какой смысл вкладываем в это слово? А можем ли мы не только благодарить, но и прини­мать благо в дар? И надо ли благодарить других людей да­же за негативный опыт? Все эти ответы участники получили в ходе игрового процесса.

Тема благодарности очень глубокая и насыщенная, - поде­лилась автор игры. Я изучила ее со всех сторон. В игре 49 кар­точек теории, 49 карточек прак­тики. На самом деле благодар­ность распахивает перед тобой все двери. Когда ты идешь к людям с открытым сердцем, они откликаются. Есть яркий пример на эту тему - в Кургане молодой человек за короткое время сделал себе карьеру чи­новника и защитил молодеж­ный проект. Он неукоснительно выполнял одно правило - всем тем, кто так или иначе участво­вал в его судьбе, распечатывал благодарственные письма.

Иногда случается так, что че­ловек находится в постоянном отдавании - дает, дает, дает, и в какой-то момент его источник иссякает. Игра «Благодарно­сть» направлена на гармониза­цию двух потоков - умение да­вать и умение принимать.

Бывает такое, что человек долго отдает, а через какое-то время к нему возвращаются эти блага, отметила Наталья. Есть время, когда мы сеем, а потом жнем. 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.

**ОТ ПЕТРОПАВЛОВСКА ДО ТЮМЕНИ**

Хотелось бы рассказать не­много о спикерах, которые в рамках двух дней с большим профессионализмом стара­лись изменить жизнь присутст­вующих в лучшую сторону. Практикующий психолог, арт-терапевт Галина Баталова про­вела трансформационную игру «Дороги перемен» и мастер-класс (далее - МК) «Слушай свое тело». Практикующий пси­холог Дмитрий Агапов пред­оставил вниманию игроков МК «Путешествие по внутреннему миру». Семейный психолог Еле­на Любич дала МК на тему «Психологическая природа ре­бенка» и сыграла с участника­ми в психологическую игру «Ли­цом к лицу». С игрой «Гейша» и МК «Самосаботаж» гостей по­знакомила профессиональный коуч Ирина Богдашева. Сандигуль Байдуашова, психолог-консультант по семейному вос­питанию, на государственном языке провела две игры - «Спи­раль Самопознания» и «Дорога к...».

Вдохновляющий МК «Здрав­ствуйте, я Ваша муза!» для участников фестиваля провела художник, дизайнер, арт-коуч Елена Исакова. На МК «Вол­шебный фломастер» руководи­тель коллектива исполнитель^ ниц фламенко Лариса Таратуто придала людям уверенности для раскрытия собственных талантов. Танцевально-двига­тельный терапевт, хореограф Ольга Королева с помощью МК «О чем расскажет ваше тело?» научила зрителей тому, что та­нец может изменить состояние и решить психолоточеские труд­ности. Сертифицированный мастер телесной психотерапии Надежда Ендовицкая провела МК «Активация личного брен­да» и две игры - «Экспирианс», «Купидон».

Из Тюмени с психологически­ми играми «Деньги. Успех. Сла­ва», «Моя профессия», «Лич­ностный рост», «Смысл», «Де­лай» приехали супруги Андрей и Мария Усачевы. Алматин-ский психолог, гештальт-практик Елена Акчалова дала два МК - «По дороге счастья с Чу­до-ребенком» и «О чем говорит твое имя». Эксперт игро практики, ведущая более двадцати и автор пяти коучинговых игр Ольга Лебедева приехала из Перми, чтобы представить вни­манию участников игры «Женщина-кошка», «Основной ин­стинкт» и «Дочки-матери».

От души благодарю органи­заторов фестиваля, участни­ков, спикеров и себя! Главная задача - рост души - достигнута. Для каждого это своя ступень­ка, свой подъем. Лично мне уда­лось сделать колоссальный рывок вперёд. Это счастье, ког­да человек берет новую высоту, новые цели и идёт вперёд. Же­лаю всем становиться лучше, добрее, чище, сильнее и пози­тивнее, - отозвалась участница фестиваля Татьяна Гнусина.

**// Добрый вечер. - 2018. - 3 мая**