



Пир-2021

СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

Время перемен.

Из сообщества в сообщество:
переходы, траектории, точки невозврата

Швецова Марина

Шарков Кирилл

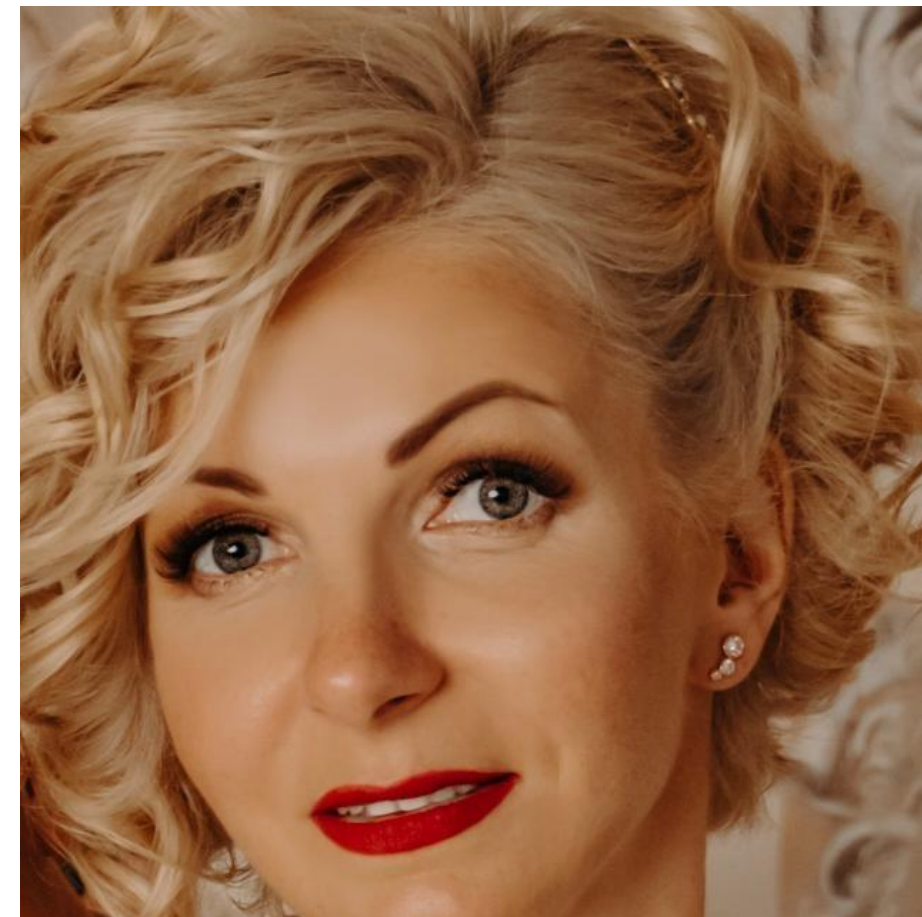


Швецова Марина

кандидат педагогических наук, доцент



- 1998 – 2000 – туристская фирма (менеджер, руководитель)
- 2000 – салон красоты (администрация)
- 2000 – 2003 – швейная фабрика, акционерно-финансовая корпорация (секретариат)
- 2003 – 2004 - туристская фирма (руководитель)
- 2004 – 2006 – аспирантура
- 2004 – 2021 – университеты Санкт-Петербурга (преподаватель, доцент, заместитель декана)
- 2003 – 2021 – туристская фирма (советник генерального директора)
- с 09.2021 г. – Восточно-Европейского институт психоанализа (студент)



Шарков Кирилл

психотерапевт, психолог, автор Медиажурнала «Психотерапия в России»



- 2001 – 2010 – обучение медицине (психиатрия, психотерапия)
- 2007 – 2012 – обучение Гештальт-подходу (ВЕГИ)
- 2011 – 2013 – обучение организационной психологии и психологии менеджмента (СПбГУ)
- 2010 – н.в. – врач-психотерапевт в клиниках Санкт-Петербурга (аллергология, сомнология, неврология)
- 2010 – н.в. – проектная деятельность в сфере психотерапии (более 10 конференций, Медиажурнал, социофобия, ВЕГИ)
- 2013 – н.в. – приглашенный преподаватель очных и онлайн-программ подготовки психотерапевтов и психологов
- с 2020 г. – консультирование топ-менеджеров организаций, организационное консультирование в Гештальт-подходе





Теоретический блок



Любая перемена — это стресс.

Страх перед новым — это наше **врожденное чувство**,
часть **инстинкта самосохранения**.

Но, тем не менее, жизненные перемены — это
единственно возможный путь к развитию.



«ЗАКОНСЕРВИРОВАТЬ» СЧАСТЬЕ и тихо наслаждаться
им всю жизнь — почти невыполнимая задача.



КОГДА НАДО СЕРЬЕЗНО ЗАДУМАТЬСЯ О ПЕРЕМЕНАХ?



Когда жизнь в привычных обстоятельствах становится **изменой самому себе**.



Когда вы понимаете, что в данной ситуации нет **никаких перспектив** для развития, а деградация уже наступает.



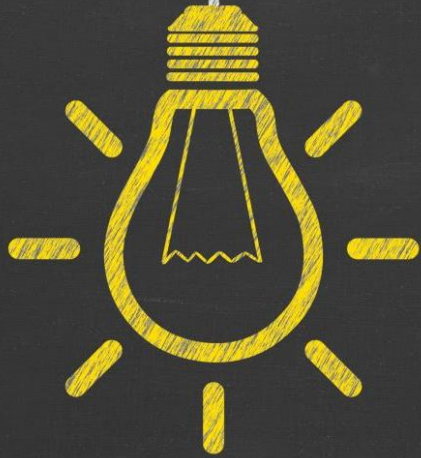
Когда в данном сообществе вы **исчерпали все свои ресурсы**. Вам некуда применить свои душевные силы, любовь, заботу, либо знания, опыт, творческие способности.

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

- ❖ **ТОЧКА НЕВОЗВРАТА** — когда вернуться вновь в прошлое или остановить приближение «конца» уже невозможно (в отношениях с людьми, с работой, профессией...).
- ❖ Если чувствуете, что точка наступила (когда собрано достаточное информации о новом), решиться на перемены **легче**.
- ❖ Новая жизнь — это не та **крепость**, которую нужно брать **штурмом**. Сложно меняется одним **махом**. Годами отработанные привычки и шаблоны поведения укореняются и закрепляются. Мозгу сложно совершить квантовый скачок в светлое будущее.
- ❖ Поэтому если еще теплится надежда на то, что все может быть по-другому, тогда изменить свою жизнь гораздо **сложнее**.



КАК?



- ◆ **Постепенная перестройка** своего мозга посредством закрепления новых привычек, получения новой информации, любопытство.
- ◆ Подготовка **почвы для изменений** (*подушка безопасности*).
- ◆ Совершение изменений только на **трезвую голову** (*нет эмоциям! Тщательное переосмысление ситуации . Вопросы: так ли действительно все плохо, как кажется? Что потеряю? Что приобрету от изменений?*).
- ◆ Составление **плана действий**.
- ◆ Избавление от **старых ненужных** вещей.
- ◆ Минимизация **разговоров о планах** с окружением.
- ◆ Изменение **внешности**.
- ◆ Прекращение **ожидания** манны небесной.
- ◆ Полагание **только на себя**.



НАДЕЖДА: ПУСТАЯ или ...?

- ◆ Определить, имеет ли ваша надежда реальные основания или она пустая?
- ◆ **ПУСТУЮ** надежду приходится «задушить», т.к. именно она **не дает совершить** судьбоносный шаг вперед.
- ◆ Цепляясь за иллюзию, что «все еще может быть», человек **может потерять** годы жизни, возможности, силы, здоровье.





КАК ФОРМИРУЕТСЯ КРУГ ОБЩЕНИЯ?



- Выдающийся американский учёный Роберт Йеркс справедливо заметил:

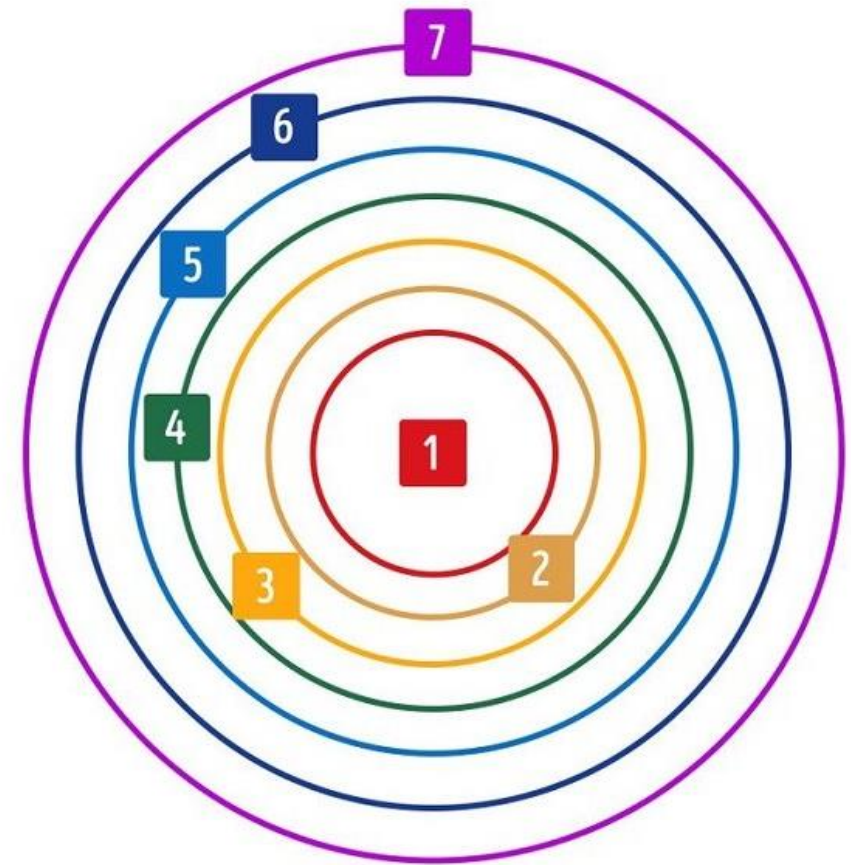
«Один шимпанзе — вообще не шимпанзе».

- Мы без других людей — НИЧТО, «безумие».
- Мы находимся в постоянном взаимодействии с миром.
- Мы не можем сбежать от него. Это иллюзия!

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: 7 КРУГОВ ОБЩЕНИЯ



- **Близкие родственники** (родители, бабушки и дедушки, сестры и братья, дети, муж, жена, внуки)
- **Друзья и другие родственники** (линии двоюродных, троюродных и т.д.).
- **Коллеги, соседи, деловые партнеры, сослуживцы, одноклассники, одногруппники** (Важно! Такие связи легко рушатся.)
- **Коллеги с прошлых мест работы, бывшие одноклассники и сокурсники**
- **«Слабые связи»** (видитесь и общаетесь часто, но близких отношений между вами нет: парикмахер, мастер маникюра, продавец и пр.).
- **Люди входящего потока** (они знают о вас, но вы не знаете о них: знакомые знакомых, потенциальные клиенты, читатели блога)
- **Люди с односторонней связью с Вашей стороны** (кумиры, известные люди, политики, блогеры, авторы книг, ведущие тренингов и пр.)



КАК ФОРМИРУЕТСЯ КРУГ ОБЩЕНИЯ?



КРУГ ОБЩЕНИЯ — это опора человека, источник его мотивации?



ОКРУЖЕНИЕ, КОТОРОЕ МЫ СОЗДАЕМ

человек общается с теми, **кто ему интересен и полезен**, сам выбирает тех, кто может его чему-то научить, улучшить его жизнь



ОКРУЖЕНИЕ, КОТОРОЕ СОЗДАЕТ НАС

человек **вынужден** общаться с другими, потому что связан с ними кровно, обстоятельствами или условиями





Примите тот факт, что перемены необходимы и неизбежны.



Четко определите личные границы, научитесь отстаивать их.



Научитесь отказывать.



Преодолейте чувства стыда и вины.



Найдите отдушину.

Как сменить круг общения?



ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ

1

ДЕПРЕССИЯ ИЛИ
«ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ
ГОРЕВАНИЕ»

2

АГРЕССИЯ И
РАЗОЧАРОВАНИЕ

3

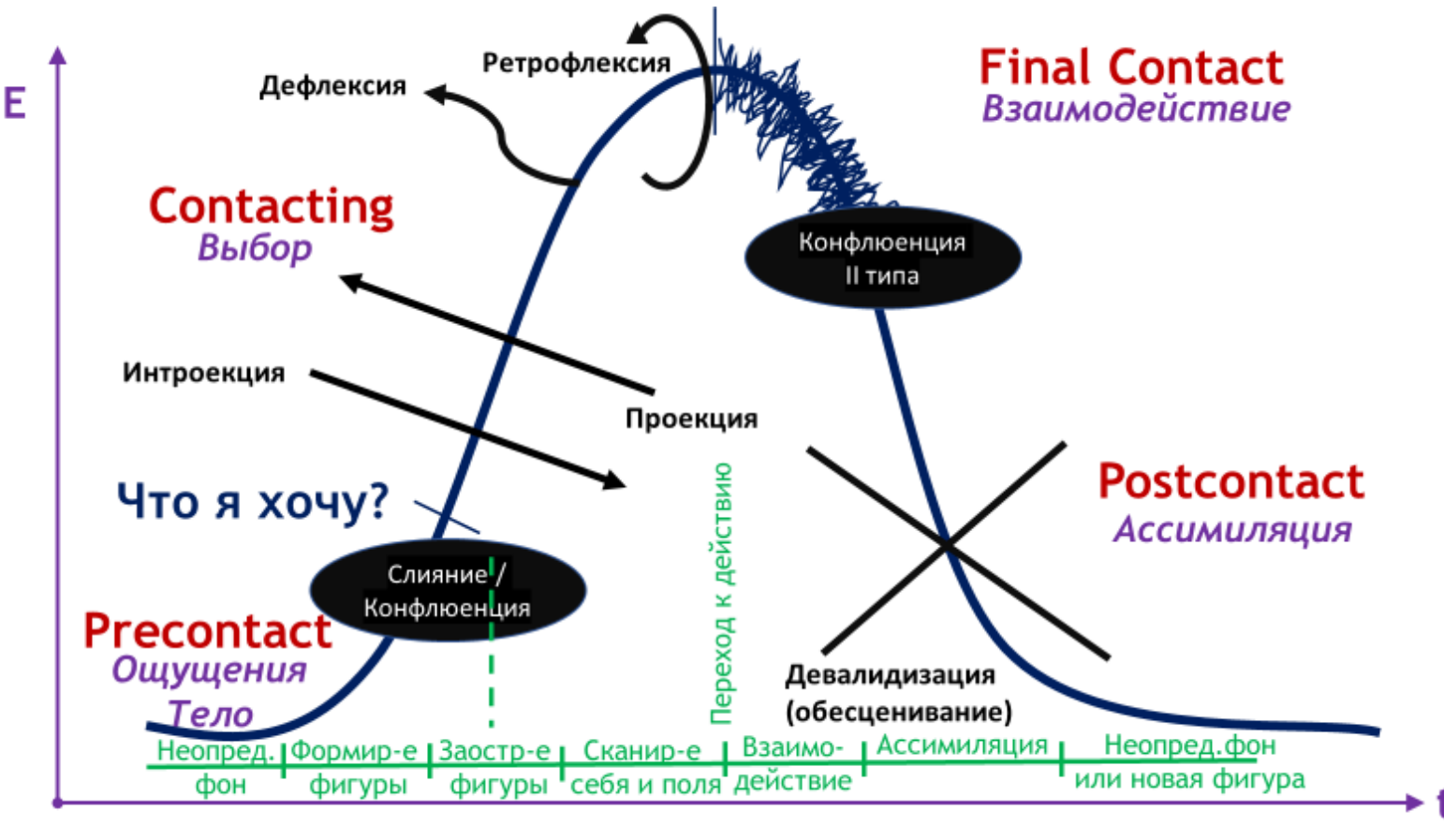
СМИРЕНИЕ

4






ПОСТРОЕНИЕ
НОВЫХ ПЛАНОВ



ИССЛЕДУЕМ ПРОЦЕСС И «МЕХАНИКУ» ПЕРЕХОДОВ (ИЗМЕНЕНИЙ)



ЧАСТЫЕ ТРУДНОСТИ:

-  Мало энергии в системе для перехода к действию и совершению изменений
-  Совершение действия может быть заблокировано страхом или предшествующим негативным опытом
-  Не выйти из контакта со «старым», не завершить начатое (место для нового занято)
-  Слишком быстрый (импульсивный) переход к действию без достаточного сканирования себя и поля
-  «Конкурирующие» потребности

Практический блок



ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ

(самостоятельный письменный ответ)

1

Вспомните **3 СИТУАЦИИ** из своей жизни, когда Вы переходили из сообщества в сообщество.

Что Вами двигало и как происходил процесс перехода?

2

Перечислите **10 СООБЩЕСТВ**, формальных или неформальных, в которых Вы состоите в настоящее время, и/или **ЛЮДЕЙ**, с кем Вы находитесь в отношениях сейчас

3

Приоритетно выберите **3 из 10**, отношения с которыми Вы бы хотели изменить. Сформулируйте, что именно требует коррекции.

Вы выберете для этих изменений те же механизмы-стратегии, что и ранее?



ТЕХНИКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

(Запишите плюсы и минусы, что Вы имеете сейчас и что сможете получить, если решитесь на перемены)

Старая жизнь

- отсутствие понимания, любви, секса, нежности
- моральное одиночество
- депрессия, болезни
- ? стабильность
- + статус
- падение самооценки и уверенности
- усталость и снижение работоспособности
- застой в развитии или деградация
- психосоматические проблемы
- раздражительность и пессимистичное видение мира

Новая жизнь

- + возможность почувствовать себя вновь любимой
- + возможность строить новые отношения
- + возможность заняться своей внешностью и здоровьем
- одиночество моральное и физическое
- временная пустота
- тоска по прошлому
- имущественные вопросы, разборки

Не надо считать плюсы и минусы, проведите не количественный, а качественный анализ.

Улучшится ли качество вашей жизни?





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Кирилл Шарков



+7(921)431-77-81



kirill.s.sharkov@gmail.com



+7(921)641-45-11



[@sharkasmo](https://www.instagram.com/sharkasmo)



[@kirill.s.sharkov](https://www.facebook.com/kirill.s.sharkov)



kirillsharkov.ru



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Марина Швецова



+7(950)022-65-22



6vetcova@gmail.com



+7(950)022-65-22



@shvetcovamarina



@marina.shvetcova.3