



Алексей Сорока
Светлана Сорока

Сборник лекций по 7 потенциалам

Серия «Школа Консультанта»

**Светлана Сорока
Алексей Сорока
Сборник лекций
по 7 потенциалам. Серия
«Школа Консультанта»**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23465517
ISBN 9785448396199*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. 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».

Содержание

1. Лекция о потенциале воли	6
2. Лекция о потенциале разума	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**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 от-

четливые 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 психоактивных 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 за-

щиты, 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 осознание 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 ак-

тивизации 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, пытаюсь 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 *Homo sapiens*, 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

ле – 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, снижается 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 зависимости, 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 осознания – 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.