

Т. И. Сосновская

Белорусский государственный университет
транспорта, г. Гомель, Беларусь

ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ «СИСТЕМНО-ВЕКТОРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЮРИЯ БУРЛАНА» КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В статье рассматриваются механизмы терапевтической эффективности при оказании психологической помощи слушателям онлайн-тренинга «Системно-векторная психология Юрия Бурлана».

Ключевые слова: онлайн-тренинг, системно-векторная психология, вектор, психологическая помощь.

Психологические онлайн-тренинги – довольно новое явление в современном психологическом ландшафте, тем не менее они приобретают все большую популярность. С 2007 года в онлайн-пространстве проходит психологический тренинг «Системно-векторная психология Юрия Бурлана» [1]. Он показывает стабильно высокие показатели по эффективности, широте и массовости результатов оказания психологической помощи участникам. Тренинг длится примерно три месяца, занятия проходят в виде 6–8 часовых онлайн-лекций два раза в неделю. Более 19000 участников на портале yurlan.ru оставили более 23 000 отзывов о качественных улучшениях во всех сферах жизни: избавление от депрессий, страхов и панических атак, улучшение отношений с супругами, детьми, родителями, избавление от разнообразных психосоматических проявлений и т. д. Я, как автор статьи, не подвергаю сомнению подлинность этих результатов, так как прошла данный тренинг лично, знакома со многими участниками тренинга и имею собственные результаты.

Данный тренинг отличается от других психологических тренингов в онлайн-пространстве тем, что не имеет специфической узкой направленности на решение какой-то одной задачи, типа

«Как приобрести уверенность в себе», «Как наладить отношения с детьми», «Как избавиться от страхов» и т.п. Тренинг «Системно-векторная психология Юрия Бурлана» объемный и многослойный и затрагивает широкий спектр психологических проявлений: от психологических механизмов формирования обид, страхов, агрессии до ментальных особенностей народов и экзистенциальных вопросов бытия.

В данной статье автор делает попытку описать механизмы высокой терапевтической эффективности данного онлайн-тренинга, учитывая то обстоятельство, что тренинг проходит не в формате личной терапии, а всего лишь в форме живых массовых онлайн-лекций с возможностью задавать вопросы в общем чате. Также в данной статье не ставится ни задача пересказа тренинга, ни тем более задача оценки его содержания.

Слушатель, попадающий на тренинг по системно-векторной психологии, прежде всего, знакомится с понятием «вектор» как совокупностью врожденных свойств-желаний человека. Всего векторов восемь, и в психике конкретного человека может встречаться сочетание разного количества векторов. Учение о векторах и их свойствах – основная концепция тренинга.

Автор тренинга Юрий Бурлан очень подробно, с причинно-следственными связями, на примерах и отличиях показывает свойства и проявления людей с теми или иными векторами. А также возможные комплексы и сценарии жизни людей с определенным сочетанием векторов. Диапазон свойств человека с одним и тем же вектором может сильно отличаться в зависимости от степени развитости, но тем не менее, он укладывается в определенную структуру, очень узнаваемую в жизни.

В процессе тренинга слушатели постепенно узнают свойства векторов и начинают

на отличиях распознавать их сначала в окружающих, потом в себе. У участников тренинга меняется картина мира. То, что раньше в других людях вызывало недоумение, раздражение, обиду или неприязнь, делается объяснимым, понятным и предсказуемым, становится ясно, что по-другому человек и не мог поступить, учитывая особенности его вектора.

В течение тренинга происходит, с одной стороны, существенная доработка внутренней картины мира слушателя, а с другой – так называемое «оправдание другого». Другой человек, а тем самым, мир в целом, из опасного, непредсказуемого, вызывающего тревогу становится понятным и узнаваемым, и то, что раньше в другом человеке вызывало негативные эмоции, начинает у участника тренинга вызывать легкую улыбку узнавания. С другой стороны, слушатель избавляется от иллюзий и нереалистичных ожиданий по отношению к другим. Таким образом, автоматически снижается уровень межличностной тревожности и агрессии, что приводит к улучшению в целом взаимоотношений с окружающими.

Согласно системно-векторной психологии, каждому вектору присущ свой индивидуальный способ психотравматизации. Событие или впечатление, которое может никак или очень мало повлиять на человека с одним набором векторов, для другого станет триггерным переживанием, запускающим весь механизм психотравматизации. Одно и то же большое психотравмирующее событие для людей с разным набором векторов будет иметь разную степень и разный механизм психотравматизации. Эти механизмы подробно раскрываются на тренинге. Слушатель, поочередно примеривая их к себе, может целенаправленно обнаружить у себя забытую психотравму, понять механизм ее происхождения и, тем самым, самостоятельно проработать ее.

Важной составляющей психического здоровья человека является позитивное непротиворечивое чувство собственного «Я» [2]. Когда человек на отличиях от других определяет свой собственный векторальный набор, это совсем не означает, что он просто относит себя к определенному классу и все. Определение собственных векторов раскрывает перед человеком механизмы функционирования собственной психики. Ему становится понятно, почему он такой, а не другой, почему он не может действовать по-другому, почему ему что-то удастся, а что-то нет, почему у него развиваются именно эти психосоматические проявления, и как разворачивается его жизненный сценарий.

Таким образом, через распознавание собственных векторов у слушателя происходит доработка сэлф-репрезентаций, образов самого себя, поддерживающих позитивное непротиворечивое чувство собственного «Я». Как следствие, повышается чувство самоуважения, снижается внутриличностная тревожность. Человек получает ответ на свои животрепещущие вопросы «Я какой?», «Почему я такой?», «Что с этим делать? Как мне применить себя в жизни?».

Также важной частью терапевтической работы на тренинге является самостоятельная работа на форуме. Участников просят выкладывать на форум конспекты занятий, а также свои вопросы, наблюдения и ощущения. В процессе выписывания на форум посредством письменного формулирования своих мыслей происходит формирование системного мышления и осознание причинно-следственных связей. Написание собственных конспектов, чтение чужих конспектов и наблюдений улучшает качество усвоения материала тренинга, личные примеры других людей способствуют более глубокому пониманию причин поведения и психических проявлений у себя и других людей.

В целом можно сказать, что онлайн-тренинг «Системно-векторная психология Юрия Бурлана» является эффективным способом оказания широкой психологической помощи онлайн большому количеству людей.

Список использованных источников

1 Онлайн-тренинг «Системно-векторная Юрия Бурлана» [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://www.yurlan.ru/>. – Дата доступа: 03.06.2020г.

2 Мак-Вильямс, Н. М. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ. – М. : Класс, 2001. – 480 с.