

# Самопознание в ходе обучающего самораскрытия

## “Self-discovery in the frames of educational self-disclosure”



Смирнова Светлана Викторовна  
врач-педиатр, психотерапевт

Smirnova Svetlana  
D. in Pediatrics, Psychotherapist .

«Есть три вещи, сделать которые необычайно трудно, сломать сталь, раскрошить алмаз и познать самого себя.»

**Бенджамин Франклин**

“There are three things that are extremely difficult to do, to break steel, to crush diamond and to get to know yourself.”

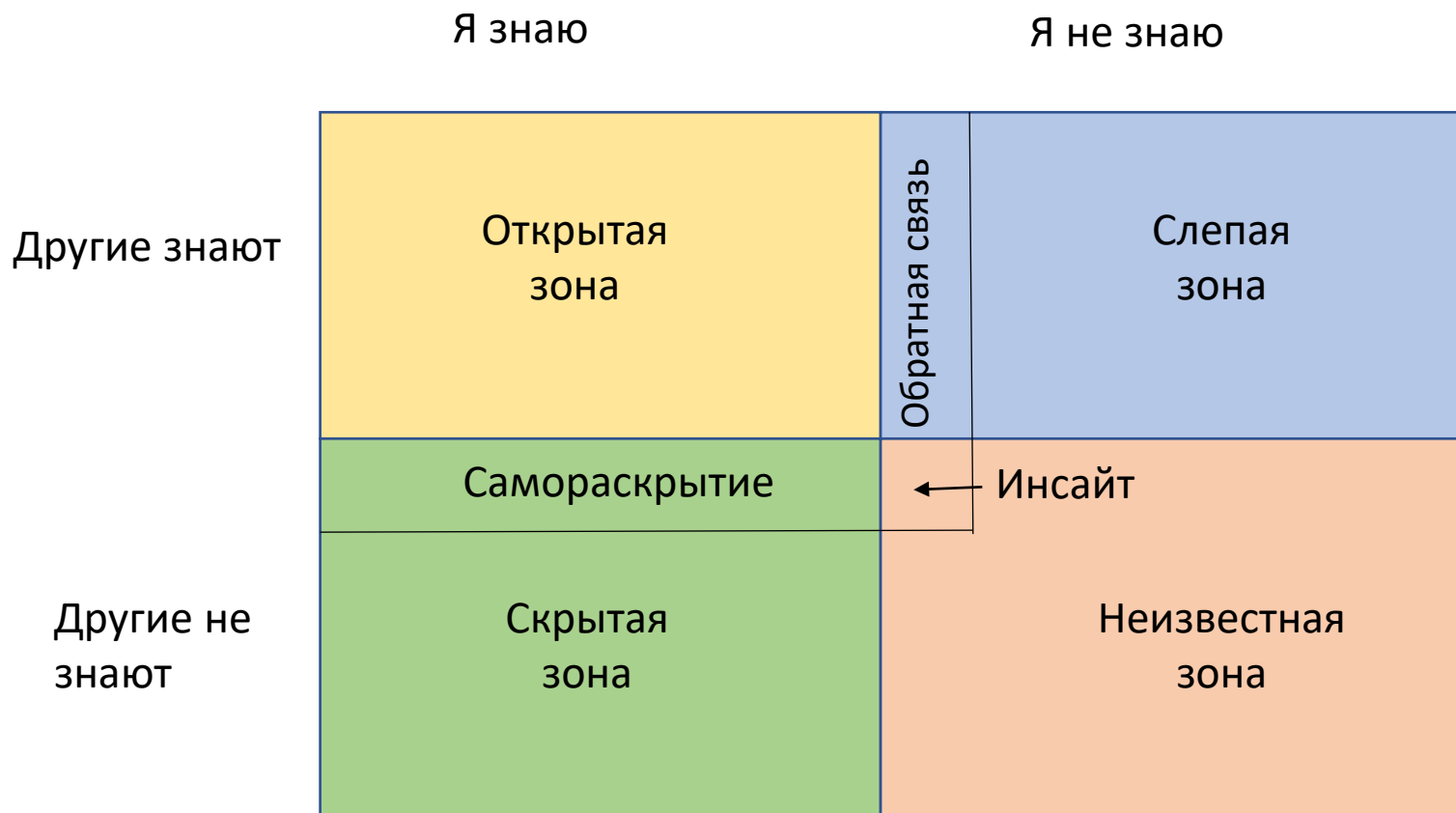
**Benjamin Franklin**

**Самораскрытие** (self-disclosure) - это процесс, благодаря которому человек добровольно и сознательно раскрывает достоверную, важную, личную и до сих пор не разглашавшуюся информацию .

**Self-disclosure** is the process by which a person voluntarily and consciously discloses reliable, important, personal and hitherto undisclosed information

# «Окно Джохари» как инструмент самопознания.

(Joe Luft и Harry Ingham, 1969)



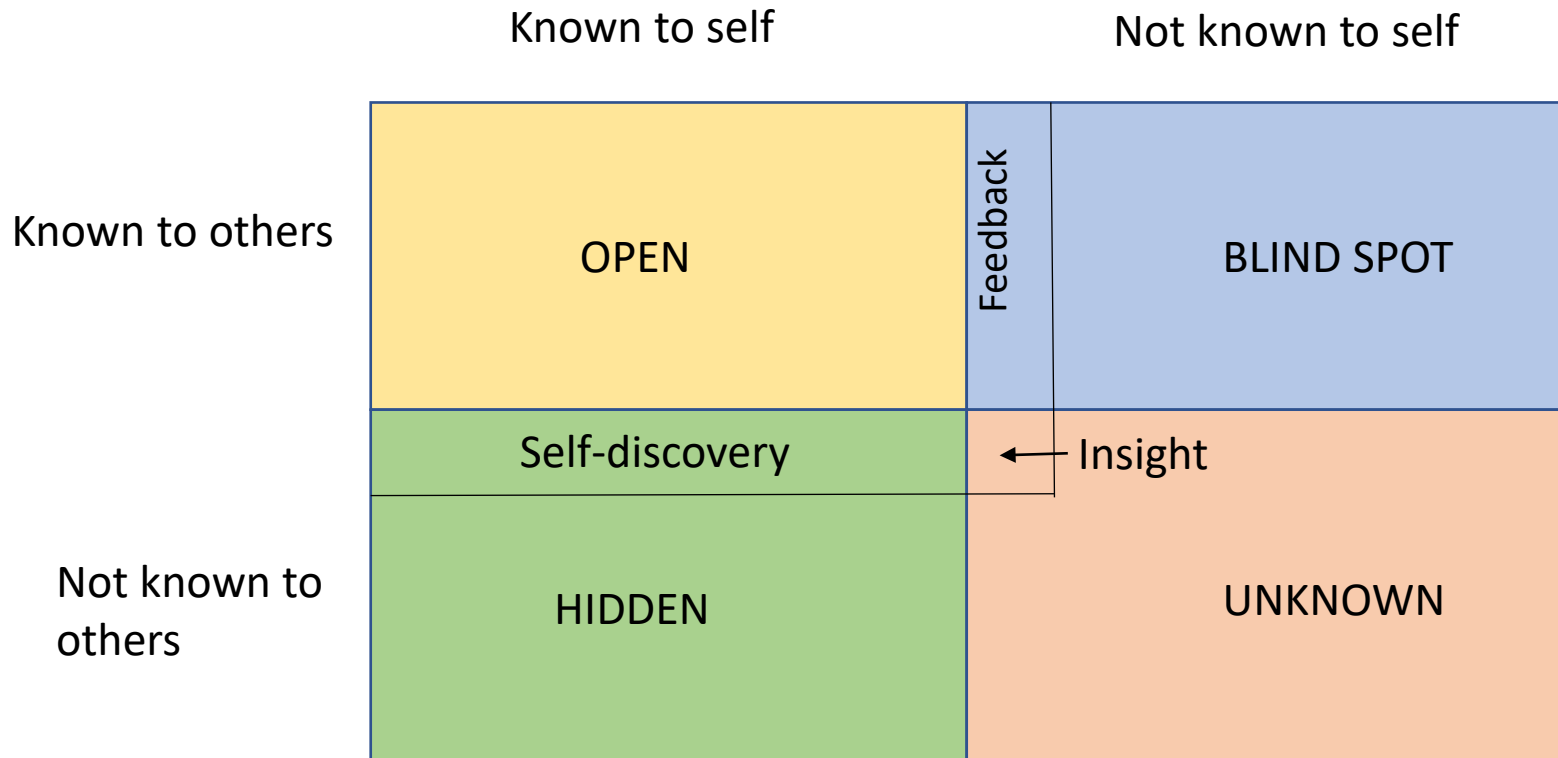
- **Открытая зона** представляет собой ту информацию о человеке, которая известна не только самому носителю этой информации, но и людям, окружающим его. Это то, что человек знает о себе и не скрывая делится с другими людьми.

- **Скрытая зона** включает в себя ту информацию, которую человек по каким-либо причинам не сообщает другим и держит в секрете. Это то, что человек знает о себе, а другие о нем не знают.

- **Слепая зона** — это то, что человеку о себе неизвестно, но что является очевидным для других.

- **Неизвестная зона** — это то, что никому не известно о человеке (ни ему самому, ни другим людям).

# «Johari window» as a self-knowledge instrument. (Joe Luft и Harry Ingham, 1969)



-An **open zone** represents information about a person that is known not only to the owner of this information, but also to the people surrounding him. This is what a person knows about himself and openly shares with other people.

-A **hidden zone** includes information that a person, for some reason, does not disclose to others and keeps secret. This is what a person knows about him, but others don't know about him.

-A **blind zone** is something that a person does not know about himself, but what is obvious to others.

-An **unknown zone** is something that no one knows about a person (neither himself nor other people).

# Самораскрытие и самопознание / Self-disclosure and Self-Discovery

1. Способствует сохранению и восстановлению психического здоровья, благодаря механизму эмоциональной разрядки/ открытость
2. Через вербальный анализ проблемной ситуации потенцируется развитие самопознания и самоопределения.
3. Развивает коммуникативные качества личности благодаря получению эмоциональной поддержки от собеседника.
4. Потенцирует готовность к доверительному взаимодействию, эмоциональной стабильности и открытому диалогу

1. It contributes to the preservation and restoration of mental health, thanks to the mechanism of emotional discharge.
2. It promotes self-knowledge and self-determination, thanks to the clarification of a problem situation through its verbal analysis.
3. Develops communicative qualities of a person by receiving emotional support from the interlocutor.
4. Potentiates readiness for trusting interaction, emotional stability, and open dialogue

## Цель обучающего самораскрытия:

- Создание психотерапевтической идентичности с учетом собственных ресурсов и ограничений (психическая гигиена).
- Рефлексия личных требований к терапевтической работе.
- Работа над бессознательными мотивами выбора профессии и метода.
- Опыт психотерапевтических интервенций, методов и техник, приобретённый в процессе работы над собственными конфликтными проблемами.
- Распознавание и практика стратегий для сложных терапевтических ситуаций (таких как разрешение конфликтов, непредсказуемых ситуаций, экзистенциальных проблем, кризисов).

# Личность терапевта

- Мое мировоззрение.
- Моя личность - мой инструмент работы.
- Развивает ли профессия меня, как личность?
- Какие потребности личности удовлетворяет во мне профессия терапевта?
- Мои "белые пятна" и защиты.
- Критерии профессионализма.
- Как выдерживать контрпереносные чувства в работе?



# Therapist's personality

- My worldview.
- My personality is my work tool.
- Does my profession develop me as a person?
- What personal needs does the profession of a therapist satisfy in me?
- My "blind spots" and defenses.
- Criteria for professionalism.
- Should I end client work with my therapist and when?
- How to cope with countertransference feelings at work?





# Терапевт и профессия

- Каков он, мой стиль?
- Что такое – мой продукт?
- На какой стадии и уровне профессионализма я нахожусь?
- Из чего состоит профессиональная моя терапевтическая позиция?
- Какие способности и качества делают меня профессионалом?
- Что делает терапию эффективной?
- Для чего я в этой профессии? Как оценить мою работу?
- Составляющие успеха: деньги, востребованность, признание.



# A therapist and profession

- What is my style?
- What is my product?
- At what stage and what level of professionalism am I?
- Crises in the development of a therapist.
- And what is the professional position of a therapist?
- What abilities and qualities make me a professional?
- What makes therapy effective?
- Why am I in this profession?
- How can I evaluate my work? Components of success: money, demand, recognition.



# Терапевт и его Путь

- Философский взгляд на психотерапевтическую практику.
- Развитие и деформация терапевта.
- Психологическое здоровье.
- Психотерапия и общество.
- Профессия терапевта как судьба.
- Что для меня психотерапия - мастерство, путь, служение, способ жить?
- Одинок ли терапевт в своей профессии?
- В чем ресурсы психолога?
- Профессиональное выгорание – каковы риски?
- Есть ли ограничения по возрасту в моей профессии?
- Терапия это жизнь?



# A therapist and his way

- Philosophical view of psychotherapeutic practice.
- Development and deformation of the therapist.
- Psychological health.
- Psychotherapy and society.
- The profession of a therapist is like destiny.
- What is psychotherapy for me - a skill, a path, a service, a way to live?
- Is a therapist alone in his profession?
- What are the resources of a psychologist?
- Professional burnout – what are the risks?
- Are there age restrictions in my profession?
- Is therapy life?



# Ассоциативный тест

Психотерапевт/ Psychotherapist				
1	1	1	1	
2				
3	2			
4				
5	3	2		
6				
7	4			
8				
9	5	3	2	
10				
11	6			
12				
13	7	4		
14				
15	8			
16				