

П. В. Лушин

ЭКОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ГОЛОГРАММЫ
И ЛУШИНИЗМЫ

2016

ББК 88.8
УДК 159.923
Л 87

Рекомендовано к печати ученым советом Учебно-исследовательского института менеджмента и психологии ГВУЗ «Университет менеджмента образования» НАПН Украины (протокол № 3 от 28.04.2016 г.)

Рецензенты:

Волянюк Наталия Юрьевна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и педагогики Национального технического университета Украины «Киевский политехнический институт»;

Сухенко Яна Валериевна – кандидат психологических наук, докторант Государственно высшего учебного заведения «Университет менеджмента образования» НАПН Украины.

Лушин П. В.

Л 87 Экопсихологические голограммы и лушинизмы : [текст] / П. В. Лушин. – 2-е изд., дораб. и дополн. – Киев, 2016. – 56 с.

ISBN 978-966-97494-0-6

В данном сборнике представлены так называемые «экопсихологические или психологические голограммы», своеобразные афоризмы профессора П. В. Лушина, которые отражают особенности проживания сложных жизненных ситуаций. Эти афористические выражения используются в целях самопознания и самопомощи.

Сборник адресован широкому кругу читателей, интересующихся практической психологией, а также – слушателям Школы экофасилитации в процессе их профессиональной подготовки.

ББК 88.8
УДК 159.923

ISBN 978-966-97494-0-6

© Лушин П. В., 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

КОДЕКС ЭКОЛОГИЧНОСТИ	5
О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГОЛОГРАММАХ	8
ЭКОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГОЛОГРАММЫ	9
Здоровье	9
Возможности	10
Отношения	11
Работа	13
Психология	14
Ценности	15
Общество	16
Эмиграция «Я»	18
Экология	19
Жизнетворчество	19
АФОРИСТИЧЕСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ ПРОФЕССОРА П.В. ЛУШИНА ВО ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ («ЛУШИНИЗМЫ»)	21
ШКОЛА ЭКОФАСИЛИТАЦИИ ПРОФЕССОРА П.В. ЛУШИНА	45
БЕСПЛАТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НА БАЗЕ ГВУЗ «УНИВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ» НАПН УКРАИНЫ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ВСЕУКРАИНСКОЙ АССОЦИАЦИИ ЭКОЛОГИЧНОЙ ПОМОЩИ	53

О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГОЛОГРАММАХ

«Экопсихологические голограммы» – это афоризмы, в которых многогранно отражены психические явления и переживания личности в переходных ситуациях.

В одном из голографических афоризмов лаконично описан принцип их использования в работе психолога, который может применить и читатель:

«Психолог – это «голограмма», в которой, чем больше ее рассматриваешь, тем больше в ней обнаруживаешь изменений, сторон, свойств»

Благодаря своеобразной трехмерности они позволяют читателю по-новому осмыслить те или иные события, осознать их смысл в неожиданном ракурсе, в течение считанных минут изменить свое отношение к сложным переходным явлениям нашей жизни. Такой многоуровневый позитивный эффект принес «Экопсихологическим голограммам» широкую популярность.

Наибольший положительный психотерапевтический результат можно наблюдать, когда человек эмоционально отрицает их содержание. В этом случае голограммы также могут служить «отправной точкой» для индивидуальной работы с экофасилитатором.

Работа с экопсихологическими голограммами – это очень простой и эффективный способ самопознания, поиска творческого начала, формирования такого качества как «толерантность к неопределенности».

ЭКОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГОЛОГРАММЫ

Здоровье

Болезнь — есть способ осознать, что ты здоров в главном: твоя иммунная система — в норме.

В случае фатальной болезни — надо менять принципы работы иммунной системы.

Болезнь хороша тем, что расширяет круг знакомых.

Боль — показатель здоровья: уйдет она — здоров, останется — значит... ты человек.

Главное не здоровье, а то, что его обеспечивает: внимание людей.

Под «инвалидностью» нужно понимать и неумение страдать.

Залезть в прорубь может заставить страх перед отрицательными последствиями антибиотиков или операций.

Лечит не психолог или врач, а отношения между специалистом и клиентом.

Переедание и умственная лень далеко не всегда свидетельства болезни.

Умереть можно, когда понимаешь, что без тебя обойдутся.

Люди становятся «животными» и сумасшедшими не для того, чтобы их оставили в покое, а для того, чтобы хоть кто-то о них позаботился.

Чтобы придумать защиту от смерти, нужно до смерти испугаться за свою жизнь.

Хочешь оставаться здоровым – не останавливайся.

Возможности

Главное – не то, чтобы не допускать ошибок, а то, чтобы не прекращать их делать... Но главное – что-то делать. А еще главнее – не знать, что ты делаешь. Это не твое дело!

Если не знаешь, как поступить, – смотри, что ты уже делаешь!

Единственным гарантом «от тюрьмы» является непрекращающийся «внутренний суд», «от сумы» – постоянное чувство голода...

Единственный способ выжить – найти сферу своего несчастья и превратить ее в талант.

Человеку важно не просто выжить, ему важно выжить ради кого-то.

Если Вы не способны отыскать, в чем Вы гениальны – Вы уже гений скромности.

Наполненная и потому счастливая жизнь – не та, в которой нет места страданиям.

Для того, чтобы решить задачу, в ее условия нужно включить не только того, кто ее придумал, но и того, кто ее решит... Все остальные к этому имеют весьма отдалённое отношение.

Учет своих особенностей, своего опыта в решении проблемы зачастую и является способом ее решения.

Отношения

Границы нужны для того, чтобы научиться жить вместе...

Если Вы бесконфликтный человек, любите ли Вы кого-то по-настоящему?

Как ни избегай разочарований, а заниматься этим всё-таки придется.

Родители обязаны распоряжаться своими детьми в силу не только своего гражданского обязательства, но и по причине своей любви к ним.

Повышенная контактность – способ уйти от общения.

АФОРИСТИЧЕСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ ПРОФЕССОРА П.В. ЛУШИНА ВО ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ («ЛУШИНИЗМЫ»)

*Запись афоризмов на занятиях из курса экофасилитации
выполнили выпускники Школы экофасилитации:*

*Анжела Тищенко, Любовь Мухина, Максим Русыник,
Алена Антонова, Елена Бахтигузина, Елена Лашко,
Катерина Миневич, Оксана Давыдова,
Вита Бричник, Екатерина Горишня.*

Экофасилитация – движение в нестабильности.

Быть живым не мешает ни одному из психологов.

Работа группы – это «распределенные мозги» отдельного психолога.

Психолог – только временный антидепрессант.

В экстремальной ситуации – экстремальные способы поддержки.

В самокритике нужно не опускаться до самоуничтожения.

Любая личность – «полиморф»: в ней есть практически все.

Нужно очень сильно постараться, чтобы сделать клиенту плохо.

Зачастую непрофессионально стесняться своего волнения.

Испуг – это не про прошлое, а про будущее.

Иногда нужно сидеть на двух стульях, пока они не превратятся в кресло.

Первую половину жизни портят родители, вторую половину – дети.

Нужно поощрять оптимизацию системы, а не борьбу с ней.

Человека нельзя испугать чужим опытом. Его можно испугать своим.

Практически любая модель мира приемлема, главное – вера в нее.

Школу нужно пережить как стихийное бедствие: потом уж ничего не страшно.

Застоя не бывает. Это замедление развития.

Если уверен, что клиент не двинется, – бери «лупу» посильнее.

Человек проходит любую психотерапию только через свой смысл.

Родители — это «костыль», который со временем оживает...

Болезнь «оптимистична»: не надо искать повода уйти из жизни...

Подлинное чувство невозможно создать искусственно.

В христианской культуре важно прощать других, а в экокатолической — себя.

Принцип экологичности психотерапевта: не надо «копать» там, где тебя не просят.

Нужно так предлагать, чтобы можно было взять...

Психотерапевт в армии — это человек, который создает экстрим...

Помочь всем одинаково — невозможно.

Игнорирование — это способ обратить на себя внимание.

Книги не читают, а находят себя в них.

Признание своего тупика — движение вперед.

Мы замечаем то, что готовы увидеть.