

## **Программа фестиваля:**

### **12.00 - 12.40 - Открытие фестиваля**

**Спикер:** Александр Пятницкий - врач психиатр, психотерапевт, с 20-летним практическим опытом, почётный член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Терапии, сотрудник Центра Психосоматической Медицины, руководитель центра психологии и развития “Равновесие”, автор книги по лечению тревожных расстройств, ведущий различных семинаров и тренингов.

### **12.40 -14.00 - Панельная дискуссия “Есть ли смысл в страдании?”**

Страдание - это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Мы теряем близких людей или значимые отношения, боеем, знаем о том, что наша жизнь конечна. И когда нам выпадают в жизни особенно тяжелые испытания, мы стараемся понять, какой же у всего этого смысл. И прав ли был, прошедший через концлагеря, психолог Виктор Франкл, убежденный в том, что смысл можно найти в любой ситуации?

#### **Спикеры:**

Андрей Павленко, известный врач-онколог, автор блога “Жизнь человека”. Весной он узнал о своем диагнозе - рак желудка.

Сэмми Джабраиль - блоггер и кибермодель. Сэмми пережила две клинические смерти, автокатастрофу, потерю ноги и нашла в себе силы жить дальше.

### **14.00 - 15.00 - Обеденный перерыв**

## **ЛЕКТОРИЙ**

### **15.00-15.45**

#### **1) "Смерть в современном мире. Принятие или бегство?"**

В выступлении была рассмотрена проблема отношения к смерти в современном мире. На первый взгляд число общественных дискуссий и различных точек обсуждения проблемы конечности человеческого существования выросло за последнее время. Но при этом, можем ли мы сказать, что культура свободно говорит на эту тему? Или речь идет о более тонком и упакованном в современные одежды традиционном избегании пугающей истины?

**Лектор:** Сергей Михайлович Бабин, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой психотерапии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, врач психотерапевт высшей категории (с 2001 г.), президент Российской Психотерапевтической Ассоциации (с 2016 г.), член правления регионального отделения Российского Психиатрического Общества.

#### **2) "Мужские и женские смыслы".**

Дискуссии на тему различий жизненных ценностей, психики и выбора поведенческих стратегий мужчин и женщин одни из самых острых в нашем обществе. За последние десятилетия эти вопросы стали предметом исследования многих ученых из области гендерных исследований во всем мире. Вместе мы попытались разобраться, существует ли на самом деле «природное назначение полов» или многие из наших различий социально обусловлены.

**Лектор:** Анастасия Субботина, магистрантка психологии, гендерная исследовательница. Постоянная участница международных и российских организованных мероприятий на тему гендера и здоровья. Участница движения «Психология за права человека».

### **3) "Ценность самопознания: как понять, найти и полюбить собственную ценность"**

На лекции обсуждались различия западного и восточного пути нахождения себя, феноменологическая ценность каждого человека, понимание себя в экзистенциальном анализе (Имею ли я право быть самим собой? Как распознать и почувствовать собственные границы и границы других людей? Что происходит, когда чувство "Я" утрачивается и как это можно распознать в себе и в других?).

**Спикер:** Дмитрий Лайус - экзистенцаналитик (Россия, Австрия), член Ассоциации экзистенциалистических психологов и психотерапевтов, Российского отделения международного общества логотерапии и экзистенцанализа), поэт (чтения в Москве и Петербурге с 2011 года, Интернет публикации), переводчик (английский, немецкий и французский языки). Ученик Альфрида Лэнгле.

**16.00-16.45**

### **1) "Ценности с точки зрения нейронаук"**

На лекции участники/цы поговорили о ценностях с точки зрения современной нейронауки и системной поведенческой психотерапии. Лектор рассказал о том, как наши ценности связаны с инстинктами и желаниями и что же разница между истинными и ложными потребностями.

**Лектор:** Сергей Ефимов - врач-психотерапевт, врач-психиатр, сотрудник клиники психотерапии Андрея Курпатова. Прошел длительное личное обучение и стажировку у Андрея Владимировича Курпатова по терапии тревожных расстройств, неврозов и преодолению стресса. Ведет курс теоретических и практических занятий по психотерапии в Высшей Школе Методологии.

### **2) «Делая мир лучше: в чем смысл борьбы за равноправие?»**

Мы все растем в одном обществе и усваиваем множество стереотипов о том, какими должны быть люди и каким должен быть мир. Навязанные стереотипы могут мешать нам понять свои личные ценности и увидеть персональные смыслы. Данная лекция - первый шаг к пониманию того, какое влияние общепринятые представления оказывают на нас. Со-основательница "Высшей школы равноправия" Екатерина Зайцева рассказала, как появилась эта организация и почему важно уметь идти на диалог. Каждый и каждая из

нас может уже сейчас начать помогать и делать окружающий мир лучше с помощью просвещения, распространения научных и статистических данных о дискриминации и влиянии гендерных стереотипов.

**Лектор:** Екатерина Зайцева, со-основательница Высшей школы равноправия в Санкт-Петербурге, занимается исследованиям в области гендера и сексуального образования.

### **3) "Хронические заболевания: в поисках смысла"**

Любое заболевание, даже элементарная простуда, становится своего рода испытанием для человека, его физической и эмоциональной стойкости. Обычно мы боремся с симптомами, зная, что лекарства и процедуры позволят нам вернуться к привычной жизни - но иногда бывает так, что болезнь победить невозможно. Жизнь хронического больного – это не только борьба с физическими симптомами и ограничениями. Заболевание распространяется на все уровни существования: отношения с другими людьми, профессиональную деятельность, привычные занятия. Хроническая болезнь как будто выбивает почву из-под ног: человек, лишенный иллюзий о долгой и счастливой жизни, сталкивается с неопределенностью будущего, которое может стать катастрофически пугающим. В итоге чувство потери контроля над своей жизнью и осознание собственной беспомощности приводят к интенсивным эмоциональным переживаниям, которые только усугубляют симптомы болезни.

**Лектор:** Когнитивно-поведенческий психолог Алена Пронина, специалистка психологического центра "Качество жизни", проживающая собственный опыт хронического заболевания.

## **Тренинги**

**17.00-19.00**

### **1) "Ценить или оценивать: как обмануть свой мозг на пути к лучшей жизни?".**

Тренинг для тех, кто:

- не знает, как начать что-то делать
- пытается изменить свою жизнь, но у него не получается
- руководствуется научным подходом в решении проблем

Тренинг основан на Терапии Принятия и Ответственности (АСТ) – современном, научно-доказанном направлении поведенческой психотерапии.

**Ведущие:** Алексей Дёмин - врач-психотерапевт, консультант, в своей работе придерживается принципов научно-доказанных контекстуальных психотерапевтических подходов.

**Антон Вотрин** - магистр психологии, консультант, координатор научно-образовательного проекта "Чистые Когниции".

### **2) "С чего начинать поиск смысла жизни?"**

Тренинг для тех, кто:

- готов обсуждать, что такое смысл

- хочет конкретизировать это абстрактное понятие
  - научиться находить смысл в ежедневных делах и в разных жизненных ситуациях.
- Тренинг основан на принципах смысло-ориентированной психотерапии (логотерапии) Виктора Франкла.

**Ведущие:** Мария Бабаева - коуч, логотерапевтка,, участница движения "Психология за права человека"

Кирилл Федоров - психолог, тренер, логотерапевт, со-основатель движения "Психология за права человека".

### **3) "Исследование ценностей и границ в отношениях".**

Тренинг для тех, кто:

- готов исследовать тему конфликтов
- находился/находится в ситуации риска подвергнуться насилию
- хочет знать, что такое нормативные и ненормативные кризисы в отношениях.

**Ведущие:**

Рената Трубачева - директор Психологического Центра "Форсайт», психолог, тренер. Участник международных конференций по неформальному образованию и работе с социально уязвимыми группами.

Анастасия Маскаева - руководитель социальных проектов в Психологическом центре "Форсайт", психолог, ведущая тренинговых и терапевтических групп, автор проекта по профилактике домашнего насилия.