Золотая Лестница

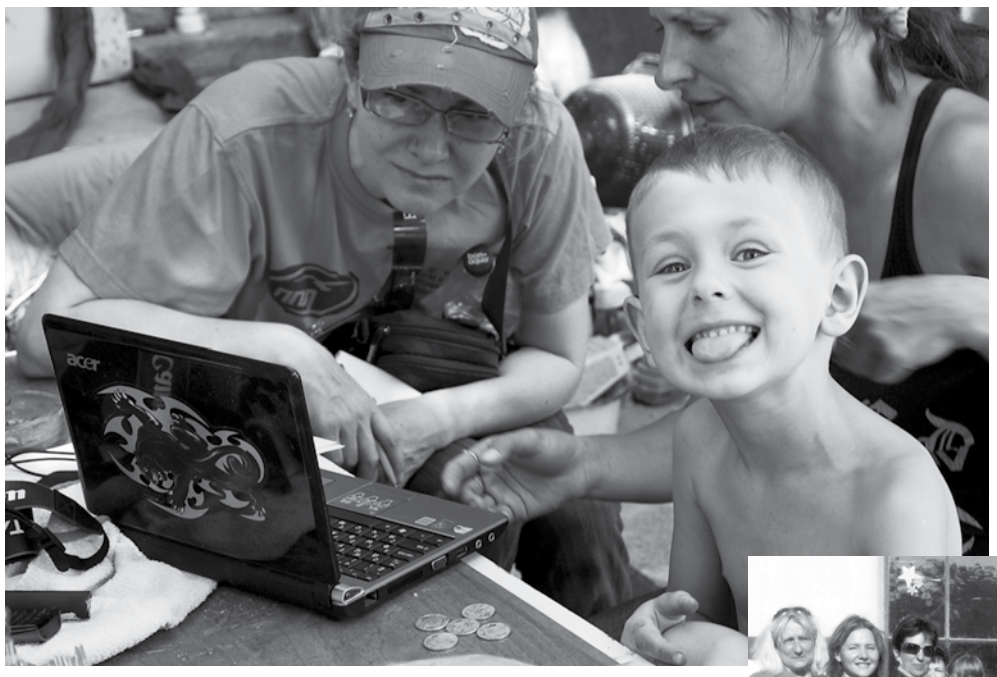
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 14 (143)
понедельник 30 июля 2012 г.

Психология успеха

Трагедия в Крымске. Миссия психологов

О страшной трагедии в Крымске я узнала днем 7 июля. В Центре шел семинар, я была занята приемом тренера, телевизор, конечно, не смотрела. Когда коллеги сказали, что затопило Новороссийск, Крымск и Геленджик, то в первую очередь я подумала о родителях. Но с папой я утром говорила по телефону, и он не говорил о том, что их затопило. Коллеги посмотрели информацию в Интернете, а там были страшные кадры и ужасающие новости.



У меня перед глазами сразу же всплыли картинки десятилетней давности, когда в августе 2002 года смерч бросил на берег волну, и волна смыла санатории, базы отдыха, дома, людей... Тогда вода прошла и через мой дом (я тогда жила в Новороссийске). У меня погибли почти все мои ткани, но это не было страшным для меня тогда, скорее досадным, — не более. А вот несколько страшных часов, когда мой муж был в волне в своей машине, и с ним не было связи, и я молилась, чтобы с ним все было хорошо, — эти часы казались вечностью. Я из-за всех сил держала себя в руках, старалась быть спокойной, вспоминая строчки Симонова. Привычка быть спокойной, держать себя в руках, молиться за здоровье близких и читать стихи осталась с Грозного. Тогда в 1991 и 1992 годах это тоже было нужно. Такие события не случайно ассоциируются с военным временем, — там действительно энергетика как на войне, — случайные смерти, железная воля, много горя и нельзя расслабляться. Петра тогда спасла бочка, которую прибило к выхлопной трубе нашей машины, и машина болталась на поверхности волны зажатая другими машинами и огромным камнем, который волна не могла сдвинуть.

Я думала о людях, о том, как им тяжело, и как им нужна помощь психологов. И понимала, что сил психологов МЧС не может быть достаточно в такой ситуации. Нужно было ехать, нужно было брать с собой людей. Был вечер 7 июля. Я понимала, что сейчас нас никуда не допустят, — ехать нужно на следующий день. Я не спала все ночь с 7 на 8 июля, — я думала, как там все организовать. Уже было известно, что больше всего пострадал Крымск. Я хорошо знала дорогу в Крымск, я по ней столько раз из Новороссийска в Краснодар и назад ездила. Я знала, что после дождя по трассе на Новороссийск не проехать, — нужно ехать через Славянск на Кубани. Я обратилась к коллегам на семинаре с предложением ехать в Крымск. Сразу же отозвались Олег Колмычок и Алексей Афанасьев. Я попросила у депутата городской думы города Краснодар Николая Павлова машину, он её выделил, и мы поехали. По дороге я звонила крымским психологам. Звонила и боялась, что у них совсем беда. Слава Богу, наши крымские коллеги живы, хотя их достаточно сильно затопило. Я спросила у них, где штаб ЧС, где МЧС и попросила их туда тоже подойти и присоединиться к нам. Подойти смогли Елена Дзюба и Елена Литвинова. Через въезд в Крымск со стороны Славянска мы въехали достаточно спокойно. Пробок еще не было. Было заметно, что народ в шоке, улицы были почти пусты. С той стороны было высоко, ту часть не затопило.

Мы приехали в штаб ЧС, нашли руководителя психологической службы МЧС — заместителя директора Южного Филиала Федерального казенного учреждения Центр экстренной психологической помощи МЧС России (ЮФ ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ) Кучеренко И. В.. Я представилась, назвала все свои многочисленные регалии, понимая, что без этого могут не допустить к работе, — ведь туда поехали не только те, кто хочет помочь. Поехали провокаторы, поехали те, кому нужны новости погорячее. Игорь Васильевич внимательно смотрел мне в глаза, сказал, что мы можем помочь пока в штабе, где принимают заявления от пострадавших. Это была привычная для меня работа, похожая на то, как я веду прием с главой администрации МО г Краснодар В. Л. Евлановым. Только в духоте и в палатках МЧС. Мы остались помогать на приеме заявлений. Через несколько часов я позвонила Кучеренко и спросила, нужны ли им еще в помощь психологи, члены ППЛ с опытом работы с психологической травмой. Игорь Васильевич сказал, чтобы я привезла завтра с утра 10 человек на целый день. Я понимала, что будут нужны специалисты не на один день, что нужно составлять списки, обзванивать. Нужно выбирать психологически-устойчивых с сильной нервной системой, выносливых, хорошо управляющих своим состоянием. Тех, кто сможет поддерживать жесткую дисциплину, действовать по приказу, не задавать лишних вопросов, не проявлять

продолжение на 2 стр.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Я хороший - Ты плохой

Может статься, ты выбираешь прямую, ровную, широкую дорогу, которая проходит где-то очень высоко, и ты взираешь на мельтешащую внизу жизнь с чувством надменного недоумения и легкого презрения. Ты явно лучше.

стр.3

9 месяцев в любви

В нашей сегодняшней статье мы поговорим о необычайно важном периоде, этапе в жизни семьи — и в жизни человека. Его продолжительность по отношению ко всей жизни невелика, а значение — огромно.

стр.4

Сексуальная аддикция

Чтобы поставить человеку диагноз сексуальной зависимости, у него должны наблюдаться три основных симптома этой зависимости:

стр.5

Планируем стройнеть!

Почему происходят срывы, и ненавистные килограммы возвращаются снова и снова, а чаще с удвоенной силой?

стр.5

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2012 года
начиная с сентября месяца
стоимость — 84 руб.40коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

90-летний юбилей О.Г. Кукосяна

4 июля в Краснодаре в Институте Экономики и Управления в Медицине и Социальной сфере отмечали 90-летний юбилей доктора психологических наук профессора Кукосяна Ованеса Гайковича.

стр.7

Все мы родом из детства

Мы — родители мечтаем, чтобы наши дети были счастливы. Но счастье для каждого бывает разным. Очень часто мы хотим, чтобы наши дети проживали ту жизнь, о которой **мы** мечтали, но она у нас в «чём-то» у нас не удалась.

стр.6

Свобода любить

Очень часто в жизни случается так, что находясь рядом с близким человеком, люди чувствуют себя несчастными, не совсем, конечно, несчастными, но и счастливыми их тоже не назовешь

стр.6

продолжение, начало на 1 стр.

Трагедия в Крымске. Миссия психологов

инициативу. Тех, кто будет согласен на любую работу. Не только психологическую, но и социальную. Кто сможет быть в случае необходимости медсестрой или санитаркой, кто забудет о своем Эго и станет слушаться психологов МЧС, которые могут быть моложе по возрасту, и наверняка с меньшим стажем работы психологом, но с большим опытом работы в чрезвычайных ситуациях.

Я размышляла о требованиях к личности и профессионализму моих коллег — потенциальных претендентов на поездки в Крымск, и список тех, кому я могу позвонить становился все меньше. А если к этому добавить время отпусков, отсутствие гарантии, что всех отпустят с работы, отсутствие транспорта, и много других нюансов (это еще слухи не начались по поводу ситуации в Крымске), то он вообще оказывался очень маленьким. Становилось очевидным, что специалистами Краснодара, Новороссийска и Анапы мы не обойдемся. Нужно было обращаться в Центральный Совет ППЛ, просить поддержки, просить сделать рассылку. Все это нужно было решать прямо сейчас — в воскресенье поздно вечером 8 июля.

А завтра в 8 утра надо было вдесятером быть на совместной с психологами МЧС планерке в Крымске у кинотеатра «Русь». Я нашла еще девять кроме себя коллег, транспорт, и мы поехали в Крымск. В 8 утра мы были на планерке. Игорь Васильевич сказал, что нужно 16 человек и круглосуточно. На вопрос, на сколько дней, он не ответил. Ответ на подобные вопросы вообще ни разу не удалось получить. Я уже перестала их задавать. Стало понятным, что в режиме ЧС все решается «здесь и сейчас» и загадывать бесполезно. А еще нужна была форма для психологов, помогающих психологам МЧС. Так как под видом волонтеров в Крымске начались случаи мародерства, и нужно было содействовать их исключению. 9 июля связи в Крымске практически не было. Обзванивать коллег из Крымска не представлялось никакой возможности. Я поручила эту работу сотрудникам Центра «Логос». У нас в «Логосе» тоже стал работать штаб. Спасибо большое Президенту ОППЛ профессору В. В. Макарову и члену ЦС ОППЛ О. А. Приходченко за поддержку и оперативное реагирование на запрос. Рассылка ОППЛ позволила сформировать команду специалистов в короткие сроки.

Мне и моим приехавшим в Крымск коллегам поручили психологическую помощь пострадавшим в ПВР (пунктах временного расположения пострадавших). Пунктов на тот момент было 8. Это были детские сады, школы, социально-культурный центр, интернат. В ПВР работали психологи МЧС и привезенные мной коллеги. Игорь Васильевич нас проинструктировал, что мы будем проводить работу трех видов:

- индивидуальный психологический прием (когда мы проводим психотерапию, работая с состоянием человека);
- групповая терапия (когда мы работаем с группой людей, используя наши методики);
- психологическое информирование (когда мы, используя лингвистические приемы, информируем обратившегося пострадавшего о том, что происходит и произошло с ним, о ситуации в целом, и при этом сглаживаем его состояние, снимаем страх, агрессию).

И мы составляли отчеты о проделанной нами психологической работе в ПВР ежедневно и сдавали отчеты по результату суток в 18.00 на вечерней планерке Игорю Васильевичу.

Первые три дня работа днем была намного легче, чем ночью. Днем те люди, которые были в состоянии передвигаться, ходили по инстанциям, подавали заявления, пытались хоть как-то навести порядок в тех домах, из которых ушла вода, ждали у себя во дворах комиссию, ходили за гуманитарной помощью. С теми, кто оставался в ПВР, мы работали, и не только как психологи. Водили бабушек в туалет и многократно выслушивали, как бабушка тонула, и как её спасли. Носили плачущих детей на руках, и у нас дети успокаивались быстрее, чем у мамы, ведь у мамы им передавалось мамино состояние. Важно было дать людям отреагировать травму, которую они пережили. Многие так и ходили в шоке, заторможенные, говорили тихо, медленно, невпопад. Было ощущение, что они до сих пор не понимают, что произошло. Иногда они проявляли агрессию, и агрессию тоже нужно было давать выплеснуть, потом уже можно было включать рациональные аргументы. Мужчины начали уходить в запои. И уходить из разрушенного дома в неизвестном направлении, что являлось еще одним травмирующим фактором для их семьи.

А ночью начиналась самая нелегкая работа. Люди от перенапряжения не могли заснуть. Их охватывала паника, ведь потоп случился ночью. И теперь они боялись темноты, воды, их мучили кошмары, кто-то вскрикивал, другие пугались, и начиналась паника. У многих поднималась температура. Ночные приступы паники провоцировала целая системы слухов, которые распространялись с огромной скоростью не только по всему Крымску, но и по всему Краснодарскому краю. Сначала пустили слух, что будет вторая волна. В результате еще несколько сердечных приступов и массовые истерики в ПВР. Потом был слух, что на Крымск с самолетов будут сбрасывать дезинфицирующие средства, все отравятся и погибнут. Потом был слух, что Крымск закрыли, так как началась эпидемия. Никакой эпидемии не было (как и всего остального, о чем ходили

слухи), но многие мои коллеги не поехали из-за слухов в Крымск работать. Казалась, что первая неделя будет самой трудной для нас. Самых смелых попросили поддержать родственников погибших на кладбищах во время захоронения. Нужно было работать с агрессией на пунктах выдачи гуманитарной помощи.

В конце первой недели Кучеренко поставил нам новую задачу. Нужно было ходить по домам и оказывать помощь пострадавшим на дому. Крымск был поделен на сорок частей, и каждая часть прикреплена к штабу одного из муниципальных образований Краснодарского края — к району или городу. Я обратилась к начальнику штаба ЧС Д. Х Хатуову, и Джамбулат Хизирович поручил мне прикрепить к каждому штабу по психологу и обойти все дома. Теперь психологов было нужно еще больше. И я обратилась во все крупные психологические и психотерапевтические сообщества с просьбой о помощи, попросила приехать в Крымск, потому что с таким объемом работы 16 и даже 20 человек уже не могли справиться. И многие мои коллеги, работающие посменно в течение первой недели эмоционально выгорели, и уже не могли работать. Нужны были новые люди, много новых людей. Людей нужно было транспортировать, расселять. Удалось договориться с руководством авиакомпании S7 о бесплатном прилете специалистов из Иркутска с опытом работы с родственниками погибших на разбившемся самолете. (Спасибо Евгении Романенко — региональному представителю ОППЛ в Иркутске и сотрудникам Крымской районной администрации). Удалось привлечь несколько спонсоров, которые оплатили приезд специалистов из Москвы. Огромную помощь оказал и продолжает оказывать фонд «Женщины Дона» (руководитель Александра Штайерт), который оплатил дорогу и проживание специалистов — психологов в Крымске.

Сейчас нас работает 29-35 человек круглосуточно. Мы обошли почти все дома, и не только в районах затопления. Мы провели первичную работу с пострадавшими и составили график долгосрочной психотерапии до декабря 2012 года включительно. Мы составили список из более чем 300 клиентов и пациентов, нуждающихся в долгосрочной психотерапии, и будем продолжать работать в Крымске, пока там будет нужна наша помощь.

Мы работали и работаем со страхом воды у детей и взрослых, со страхом темноты, дождя, у пациентов, ранее состоящих на учете обострились депрессии, много пришлось работать с тревогами, паникой, утратой, потерей, обострением психосоматических заболеваний, страхом инфекций. Днем мы ходим по домам, реагируя на экстренные вызовы или собирая информацию и оказывая помощь, а ночью мы работаем в оставшихся на сегодня ПВР.

И все это время мы работали и работаем в команде с психологами МЧС, которые показали себя смелыми, трудолюбивыми, искренними, отзывчивыми, хочется сказать «настоящими». На них всегда можно положиться. Спасибо им! Спасибо огромное И. В. Кучеренко, начальнику группы психологического обеспечения южного регионального центра МЧС России, мастеру внутренней службы Кузнецовой Н. И. (ЮРЦ МЧС РОССИИ). Наталья Игоревна сменила И. В. Кучеренко, когда он получил приказ возвращаться в Ростов на Дону, и мы стали работать под её руководством, чувствуя её материнскую заботу. Хочется сказать спасибо команде психологов главного управления МЧС России по Краснодарскому краю: Крайновой Ирине (Анапа), Свердловой Елене (Туапсе), Радкович Татьяне (Сочи), Черненко Наталье (Павловская), Пузанковой Наталье (Лабинск), Павловской Марине (Кропоткин), Таптуновой Анне (Белореченск), Степанченковой Инне (Тихорецк), Корпусенко Анне (Тимашевск), Фадеевой Татьяне (Краснодар), Левченко Ольге (Динская). Хочется высказать слова благодарности психологам ГУ МЧС РОССИИ по республике Адыгея: Полозюк Наталье, Индрисовой Жанете (Майкоп), психологу ГУ МЧС РОССИИ по Ростовской Области Ладыгиной Юлии. Выражаю искреннюю признательность и благодарность Пыжьяновой Ларисе Григорьевна — начальнику отдела ДМПКиИП ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ, под руководством которой мы работали с 21 июля, а также психологам федеральной противопожарной службы по Краснодарскому краю Степаненковой Инне, Корпусенко Анне, Капустиной Ульяне, Таптуновой Анне, начальнику отдела психологической и психофизиологической диагностики Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ Пароль Дарье Александровне, Кубелиной Ирине Анатольевне — ведущему психологу отдела экстренного реагирования Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ, Бабкиной Екатерина Аркадьевна — психологу отдела экстренного реагирования Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ, Азарко Елене Матвеевне — старшему научному сотруднику научно-исследовательского отдела медико-психологической реабилитации Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ.

Все, кто работал в Крымске, многократно были проверены на умение работать в команде, на силу, смелость, самоотверженность и профессионализм. Нас объединяли не только любовь к профессии и желание помочь людям. Мы, в оранжевых или синих футболках членов ППЛ чувствовали и чувствуем себя отрядом быстрого реагирования на душевную боль, людьми, для которых главное — это качественно делать свою работу, не смотря на тяжелые условия и усталость. Мы получили и продолжаем получать бесценный опыт — опыт взаимопонимания, взаимовыручки, чувства «локтя», искренности и выносливости. Наверное, мы все стали немножко другими, — те, кто работал все это время в Крымске. И я назову с уважением и благодарностью имена тех, кто работал все эти дни в Крымске, не перечисляя их многочисленные регалии (в Крымск поехали опытные специалисты, за плечами которых много лет работы и профессиональное признание коллег). Спасибо огромное моим заместителям по координированию работы психологов в Крымске Алексею Афанасьеву (Краснодар) и Елене Пономаренко (Новороссийск). А также хочу сказать: дорогие коллеги: Абрамова Наталья Викторовна, Альхаова Саида, Бадарин Игорь Владимирович, Бородаенко Екатерина Александровна, Васильева Ирина Владимировна, Войнова Жанна, Головина Ольга Владимировна, Голубова Елена Геннадьевна, Горбачевская Марина Анатольевна, Горицкая Алевтина Викторовна, Григорьева Наталья Васильева, Дегтярева Наталья (Краснодар), Дзюба Елена Васильевна (Крымск), Дружинина Элла Леонидовна (Динская), Дьякова Ольга Александровна, Еремеев Павел Юрьевич, Заболотная Евгения, Забураная Ирина Александровна, Зарубина Людмила Павловна, Захарчук Татьяна Рудольфовна (Краснодар), Зиновьева Наталья Юрьевна (Новороссийск), Игумнов Сергей Анатольевич (Краснодар), Ионов Юрий Анатольевич (Туапсе), Исаченко Андрей Юрьевич (Сочи), Каминская Татьяна Павловна, Кисленко Татьяна Дмитриевна, Колесников Евгений, Комлацкая Ариния Васильевна, Коренева Елена Вячеславовна, Кучма Елена, Левченко Ольга Николаевна, Левченко Татьяна Александровна, Леонова Татьяна Владимировна, Любченков Петр, Маркарова Лариса Георгиевна (Краснодар), Мельчукова Марина Викторовна и Бабанская Татьяна (Геленджик), Мосян Наталья Васильевна (Анапа), Мотренко Светлана Николаевна (Новороссийск), Мурадова Галина (Усть-Лабинск), Надточий Светлана Викторовна (Краснодар), Налабардина Светлана, Петроченко Светлана Павловна и Никифорова Эльвира (Новороссийск), Ольшанская Светлана Алексеевна и Попова Екатерина Павловна (Краснодар), Сорокина Татьяна Николаевна и Килиджан Тамара Анатольевна (Анапа), Стрижко Елена Суреновна, Тищенко Татьяна Владимировна, Детистова Мария и Тишунец Анна Станиславовна (Краснодар), Торлокян Любовь Суреновна (Сочи), Трофименко Елена Викторовна, Туголукова Любовь Владимировна, Усач Юлия, Усова Галина Александровна, Хилкова Елена Артуровна, Черганова Оксана Алексеевна, Шахмарзян Анна Олеговна, Абрамова Светлана Викторовна, Поярко Ольга Викторовна, Польская Людмила Владимировна, Фунтиков Юрий (Краснодар), Руденко Зоя, Григорашенко Надежда Максумовна (Сочи), Гудимов Вениамин Витальевич, Югай Ирина, Марачева Светлана, Разанова Ольга, Эдуард Губин, Юрова Арина, Зайцева Наталья Анатольевна, Масловский Сергей Иванович и Холондович Александр (Москва), Мещеряков Лаура Вячеславовна и Расулова Мадина Магомедрасуловна (Махачкала), Воробей Светлана, Рузина Мария Стпниславовна (Санкт — Петербург), Давлетова Анна Ивановна (Славянск на Кубани), Домашенко Людмила (Ростов на Дону), Мысловская Елена Валерьевна, Марчукова Светлана, Баранова Вера Глиннянков Юрий Геннадиевич Раздобреева Елена Сергеевна Фурцев Иван Сергеевич (Иркутск), Салаватова Лэйла Таймасхановна, Файзуллина Евгения Владимировна, Афанасьева Елена! Спасибо Вам огромное за Ваш труд, силу и терпение. Я знаю, что кого-то пропустила. А еще в этом списке нет тех, кто прямо сейчас работает в Крымске, в то время, как наши читатели читают мою статью. Здесь те, кто был в Крымске до 26 июля. Я буду продолжать писать о нашей работе в Крымске и не раз еще скажу слова благодарности моим коллегам, на волонтерской основе работающим с людьми, пострадавшими во время затопления в Крымске. Продолжение следует.

Координатор психологической помощи в Крымске
Официальный представитель ЦС ОППЛ в ЮФО РФ
Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ
Инна Силенок

СТИХИ

Эдвард Зигмунд
г.Краснодар

ГОРОДСКОЙ РОМАНС

Где-то во дворах,
Под старыми арками,
Где поцелуи на губах
Ложатся подарками,
Освещают двор,
Темный в ночи
И поверх шепота влюбленных
Только дождь стучит.
Кричит кот, хотя уже не март:
Хочет той же любви,
Что и мы хотели в годы
школьных парт.
Ах он шкодный гад, д
воровой проказник,
Но что с него взять,
с пушистой заразы?
Пусть себе кричит. Двор уже привык:
То этот кот, то лай собак,
сигнализация "пик-пик"
Музыка звучит вокруг нас...
Из парадных льется
Городской Романс!

Антон Тоцкий

Данный стих посвящён моему хорошему другу — Шаповалову Дмитрию Витальевичу, в честь его 28-летия.

В его 28-й День Рождения, хотелось бы поздравить его, пожелать всех благ, успехов, во всех его новых начинаниях, терпения и выносливости, что очень важно при его работе, и опубликовать данное стихотворение, написанное в честь данного события.

Агроном

Кроваво-алое Солнце,
из-за края земли
Пробивая лучами дорогу,
Вырастая над полем,
всем своим видом грозит
Из почвы всю вытащить воду.

С хмурым лицом, руки
скрестив на груди,
Как генерал, перед решающим боем
В одежде простой, лишь
блестят сапоги,
Стоит Агроном пред не
убранным полем.

Моторами рычат стальные исполины,
Застыли в ожиданье,
и выстроились в ряд,
Будто за миг до боя танки —
тяжёлые машины
Ждут взмах Его руки,
и грозен Его взгляд.

А в поле, без роптанья,
с судьбой своей смирившись
Застыли зерновые,
пшеница или рожь,
Чуть по ветру качаясь,
стоят, росой умывшись,
Миллионы колосков
должны пойти под нож.

Погожих дней немного,
не вынесут ненастий,
Завянут быстро стебли,
и всё зерно сгниёт. —
Во власти Агронома,
спасти их от несчастий.
Пока он здесь, на поле, —
зерно не пропадёт!

Только Ему лишь ведом
момент, когда пора:
Когда на поле выйдут
комбайны, трактора,
Когда начать уборку,
чтоб урожай весь не засох.
Так знайте, люди, Агроном,
он в поле просто Бог!

Я хороший - Ты плохой
(ГОРДЕЦ/ГРОМОВЕРЖЕЦ)

Продолжение статьи "Песни, которые поют люди", начало в номере 139 за май месяц 2012 г.

Может статься, ты выбираешь прямую, ровную, широкую дорогу, которая проходит где-то очень высоко, и ты взираешь на мельтешащую внизу жизнь с чувством надменного недоумения и легкого презрения. Ты явно лучше. Ведь только ты умеешь так хорошо работать и управлять другими, только ты знаешь, как нужно и как должно воплощать проект, дружить, любить, воспитывать детей, только ты зарабатываешь деньги, а они все... да что там говорить! Если ты участвуешь в общем проекте — каким бы ни был твой реальный вклад, ты уверенно заявляешь, что результата достиг персонально... А как ты хорошо воспитан, ты всегда знаешь, как держаться с теми, кто ниже тебя и с теми, кто выше, что, как, когда и кому сказать, и все это у тебя выходит просто блестяще. Ты посвящаешь себя тому, чтобы устанавливать правила и границы для других и при этом нарушать правила и границы, которые для них комфортны и безопасны. Если, конечно, можешь сделать это безнаказанно, например, в отношении тех, кто тебя любит и не очень при этом умеет защищаться от подобных посягательств... Ты всегда право имеешь, ведь твоя установка Я-благополучен — Ты (то есть все остальные, да и вообще этот мир без твоего влияния) — не благополучен. И ты живешь по принципу:

Не стоит прогибаться под
изменчивый мир,
Пусть лучше он прогнется под нас.
(А. Макаревич)

И ты его вовсю прогибаешь, и это у тебя получается. Ты высоко одарен, активен, деятелен, ты стремишься организовать все наилучшим образом, а именно — так, чтобы тебе было удобно. Причем, важно, чтобы ТОЛЬКО тебе. А других людей обязательно нужно «строить» — контролировать, указывать им границы, которые они не в праве преступать, и решительно ставить на место, которое ты им отводишь:

Стой, кто живет,
Здесь жить запрещено,
Это вас касается, и это не смешно.
Здесь вы должны приказы выполнять
И не надо мне в лицо тяжело
дышать...
("Лимонадный Джо")

Главное стремление в твоей жизни — самоутверждение. А для этого существуют два пути. Используя первый, ты присоединяешься к силе и власти. Отождествляешься с ней. А, отождествившись, выбираешь для себя исключительную роль, в которой с тобой никто не сравнится, из которой ты сможешь делать и говорить все, что в голову придет — вот вам, нате! Даже если эта сила и власть заключена в должностной инструкции вахтера или билетного контролера... А если ты куда-нибудь становишься «вхож», особенно если приблизился к кормилу или кормушке, то это мгновенно подогревает твою самооценку до температуры кипения. Есть и еще один путь самоутвердиться. Пинать то, что не может ответить. Или не хочет. От Родины до детской веры в Деда Мороза.

Главное — высказаться, рявкнуть. Чтобы люди оценили. И впечатлились. При этом, чтобы не очень проглядывала за всеми этими спецэффектами внутренняя сущность, ты держишь дистанцию. Отношения с теми отчаянными храбрецами, которые все же решаются подойти к тебе на расстояние меньше пушечного выстрела, строятся по одному и тому же сценарию. Если приближаются «высшие» — ты тут же демонстрируешь всемерную готовность к общению. А если приблизившийся объект не может претендовать на это лестное определение, но ты чувствуешь, что этого человека можно использовать, ты тут же со всей ответственностью заявляешь:

Уходи, но оставь мне свой номер...
Я, может быть, позвоню.
А вообще я не знаю, зачем мне нужны
эти цифры.
И я уже даже не помню,
Как там тебя зовут.
И теперь для меня номера телефонов
как шифры.
Уходи! Оставь телефон и иди...
(Музыка, слова: В.Цой)

Это тестовое поведение. И оно действует безотказно. Поскольку, если твой собеседник не из тех, кто позволяет вить из себя веревки, ты услышишь в ответ вежливое и спокойное «до свидания». И номер телефона тебе, скорее всего, не оставят. И отношения на этом завершатся. А вот если оставят, то ты позвонишь. Обязательно. И тут начинается второй тур конкурса. И его пройдет только та (или тот), кто приветствует тебя, захлебываясь от восторга. А ты поймешь, что звонка твоего ждали — с трепетом и надеждой. И ты назначишь встречу. И расскажешь на этой встрече, какие недостойные люди попадаются тебе на жизненном пути. И какие страдания они тебе причиняют своим невниманием, а часто и прямым предательством твоих интересов. Тебя выслушают внимательно и сочувственно. А ты намекнешь, что кое-кто, возможно, все-таки сможет стать для тебя мало-мальски приемлемым. Если очень постарается, конечно:

Я назову тебя реченькой,
Только ты дальше теки.
Я назову тебя звёздочкой,
Только ты ярче свети.
Я назову тебя зоренькой,
Только ты раньше вставай.
Я назову тебя солнышком,
Только везде успевай.
(Музыка: Г. Пономаренко, слова В. Боков)

Да, поглаживания, которые ты даешь, нужно зарабатывать, и чем более тяжелым трудом, тем лучше подтверждается твоя установка превосходства над этими «скромными, тихими, милыми», которые готовы из кожи вон лезть, чтобы обрести твою снисходительность, наивно принимаемую за искреннее чувство. И не важно, какое. Любовь, дружбу, желание и намерение сотрудничать... Конечно, тебе нужны именно такие персонажи вокруг. Аккуратные, исполнительные, заботливые. Удобные говорящие инструменты для достижения твоих великих целей. А если вдруг, не дай Бог, какая оплошность в их поведении, то соответствующая реакция не заставит себя ждать. Ты подвергнешь виновных опале. Гнев твой будет страшен, а ирония убийственна. А на их робкие попытки вымолить прощение и реабилитироваться в твоих глазах ты отвечаешь безапелляционно и очень убедительно:

Когда солдаты придут с победой
домой,
Когда мы сможем гордиться страной.
Когда летним днем закружит снег
В моем окне...
Я дам тебе знать — и ты вернешься
ко мне.

Когда морской прибой превратится
в отбой,
Когда за мной и тобой придет
архангел с трубой.
Когда наша жизнь привидится мне
В кошмарном сне —
Я дам тебе знать — и ты вернешься
ко мне...
(Музыка, слова: А.Макаревич)

Дорогое, однако, удовольствие — такое вот возвращение. И ты искусно выбираешь в своем окружении именно тех, кто готов платить. Точнее, формируешь свое окружение именно из них. И, сформировав, со смаком и чувством глубокого удовлетворения раздаешь своим ближним пинки — взаимодействия, вызывающие у них негативные эмоции. Например, цинично обесценивая любые их светлые чувства и позитивные жизненные устремления. Неровен час, очухаются, почувствуют собственные силы и выйдут из-под контроля:

Ты думал собой осчастливить весь
свет,
Сияньем его озарить,
Но ветер подул, и тебя больше нет...
Кого ты хотел удивить?
Скажи мне, чему ты рад?
Постой, оглянись назад.
Постой, оглянись назад, и ты
увидишь,
Как вянет листопад,
И вороны кружат,
Там, где раньше был цветущий сад.
(Музыка, слова: А.Макаревич)

В транзактном анализе описывается интересная закономерность: чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше отдает пинков. А громовержцы очень склонны достающиеся на их долю поглаживания обесценивать. Если поглаживания, даже самые искренние, рискуют дарить те, кто от них эмоционально или социально зависим, или просто отнесен к ним к категории «нижестоящих», то способ обесценивания — назвать их лестью и подхалимажем. Поглаживаний же от вышестоящих они страстно добиваются. Но когда сподобятся, наконец, то принимают их внешне радостно и подобострастно... Но считают недостаточными, сколь бы щедры они ни были. А если их дарят люди равные, то это вызывает отторжение, выражаемое в широком диапазоне эмоциональных реакций — от полного игнорирования до отчаянной агрессии. Поскольку громовержцы искренне убеждены, что партнерские отношения на равных между людьми невозможны. Противоестественны. А, значит, принять поглаживание от человека, «претендующего» на равенство с ними, солнцеликими — значит проявить слабость и поддаться коварному захватчику, стремящемуся над ними властвовать.

Ведь я тебе не верю,
И пусть немного больно.
И я не пожалею,
И я скажу: "Довольно".
Ведь я тебе не верю,
Печаль исчезнет без следа,
И я пройти сумею
Свою дорогу без тебя.
Ведь я тебе не верю
(Музыка, слова: Т. Демчук)

И такая вот установка — не допустить до себя никаких искренних проявлений человеческого внимания и любви — обкрадывает громовержцев, а они не успевают даже этого осознать... И, как следствие, продолжают активно самоутверждаться путем раздачи все новых и новых пинков. По большому счету этот процесс становится для них самоцелью и главным источником эмоциональной энергии. В итоге чаша терпения регулярно пинаемых и прогоняемых сограждан может и переполниться. И они могут таки от громовержца уйти. И он остается «не при деле», а вокруг него — пустота. Такая же, как в душе. И он переживает от того, какие мерзавцы все в этом мире, кроме него. Некоторое время...

Большие города
Пустые поезда
Ни берега, ни дна
Все начинать сначала
Холодная война
И время как вода...
Полковнику никто не пишет
Полковника никто не ждет
(Би2)

А потом соберется с силами, снова объявляет «кастинг» и найдет себе новых почитателей и обожателей. Новые инструменты для продвижения по жизни и — по совместительству — мишени для пинков. И все начнется сначала...

«Однако, было бы еще терпимо, если бы некоторые не доставали своими сентиментальными приставаниями, бездельем и глупостью. Вот если бы от них от всех избавиться, то тогда... Ах, что за жизнь тогда настанет!». В следующем номере поговорим о песнях с позицией «Я плохой — Ты хороший».

И.А.ЧЕГЛОВА,
к.м.н., доцент,
вице-президент Профессиональной
психотерапевтической лиги,
зам. главного редактора
журнала «Психотерапия», Москва

9 месяцев в любви

Здравствуйте, дорогие читатели. В нашей сегодняшней статье мы поговорим о необычайно важном периоде, этапе в жизни семьи — и в жизни человека. Его продолжительность по отношению ко всей жизни невелика, а значение — огромно. Сегодня мы говорим о беременности и родах, о пребывании в материнском лоне и рождении.

Беременность — это период, когда происходят сильнейшие изменения, внутренние и внешние, на самых разных уровнях, в разных планах, и эти изменения предшествуют другим, еще более масштабным. Еще бы: вот была семья из двух человек, любящая пара, чета — а потом стала семья уже из трех человек, к любящим родителям пришел сыночек или доченька, а может быть, сразу двое или трое... А потом настало время — и в этой семье вот-вот родится кто-то еще, и он или она рождается. А потом еще... И конечно, мама и папа хотят дать своему малышу все самое-самое лучшее. А что для малыша самое-самое лучшее? Да. Именно. Любовь.

Любовь — это то самое лучшее и безусловно необходимое, что родители могут дать и дают своему ребенку.

И тогда, когда Любовь есть, жизненные трудности, неурядицы и страхи отступают на второй, третий, десятый и пятьдесят пятый план. Ребенок, любимый и желанный, чудесно себя чувствует и великолепно развивается, и он абсолютно защищен от любых воздействий извне. Ребенок, которого любят, хотят, ждут, — живет и растет в своем маленьком мире, который к нему настроен совершенно благожелательно, и этот благожелательный мир надежно защищает его от чего угодно: от маминых стрессов и перегрузок, от ненужных ему химических веществ, случайно попавших в организм, и физических воздействий.

Мы уже писали о том, что ребенок, как правило, говорит своим родителям «да». Особенно маме, потому что с ней у ребенка до 6 лет самая сильная связь. И понятно, что это «да» в душе малыша звучит задолго, очень задолго до того, как он научится говорить его вслух. И даже задолго до рождения. Поэтому когда мама искренне уверена, что с ее малышом в животике все в порядке — он говорит: «да, мамочка, со мной все в порядке». Когда мама точно знает, что он там растет здоровым и сильным — «да, мам, я здоровый и сильный». Когда мама ждет первых шевелений и знает, что они произойдут со дня на день, — «да, мама, вот, как я уже умею, смотри!» И когда мама совершенно уверена, что малыш появится на свет наилучшим для нее и для него образом, что они прекрасно вместе справятся с этой задачей рождения — «да, мамочка, давай ты поможешь мне, а я тебе, и все у нас получится!»

Еще Жан-Жак Руссо писал о том, что с детьми важно договариваться. И важно договариваться с теми детьми, которые еще только собираются родиться. Это, конечно, возможно — и о том, чтобы малыш родился некрупным, и о том, когда и как начать роды, и о многих других вещах. Потому что тот самый механизм «да», механизм связи матери и ребенка, естественно, связи не только физиологической — работает испокон веков.

Бывает, что на консультацию к психологу приходят женщины, которым трудно принять неожиданную беременность. В такой ситуации нередко звучат фразы «не сейчас», «а как же карьера?», «доход пока не позволяет», «нужно сначала квартиру...» И много других подобных реплик, которые, если к ним присмотреться повнимательнее, конечно, теряют всю свою значимость по сравнению с тем, что зародилась новая жизнь нового человека, и не просто человека, а чистого, солнечного создания, ребенка, который изначально, искренне, абсолютно, всем своим существом ЛЮБИТ маму и папу. Мы писали в предыдущих статьях о том, что любовь — это та благодатная почва родовой системы, на которой растут и развиваются системы семейные, что любовь в родовых и семейных системах есть всегда. Именно что всегда. Случается, что-то перекрывает движение ее как потока, мешает спокойно и сильно течь дальше — но это явление временное, и даже в такой ситуации Любовь никуда из системы не исчезает, она продолжает Быть. Что может на время перекрыть любовь матери к ребенку, не важно, уже рожденному или еще нет? Родовой сценарий, страх родов, преувеличение материальной «нагрузки», настрой своих собственных родителей или партнера, элементарная усталость. Что может временно перекрыть движение любви от отца к сыну? То же самое. Что нужно, чтобы движение любви восстановить и продолжить? Осознать ее, осознать любовь как неотъемлемую, изначальную составляющую системы родовой, семейной и собственных отношений родитель-ребенок. За мелочами разглядеть главное. Ведь можно ярким полднем идти по дороге, опустив голову, и рассматривать камни под ногами, и при этом утверждать, что солнца нет. А можно поднять голову — и тогда, конечно, вопрос о том, есть солнце или нет, вообще исчезнет. Солнце — есть, всегда, даже когда пасмурно, и его не видно за облаками, даже когда ночь, и оно светит с другой стороны Земли, оно есть, и само существование нашего, нами обитаемого мира доказывает его присутствие, потому что если бы Солнца не было, мир был бы совершенно другим, но каким — мы не знаем и знать не будем.

Во многих культурах, в том числе и в славянской, распространены верования о том, что ребенок приходит в семью не случайно, что его душа еще до зачатия выбирает себе родителей, тех спутников, с которыми он хочет войти в эту жизнь, тех, кто встретит его в новом для него мире и объяснит, что здесь и как. К таким верованиям можно относиться поразному, и при этом важно понимать, что в древних традициях есть много красивого и действительно ценного. Потому что как будет относиться к своему ребенку женщина, зная о том, что он с любовью и уважением выбрал ее себе мамой — самым близким, любимым существом, которое одним своим присутствием дарит уют и радость? Конечно, она будет относиться к нему с любовью и уважением. Как будет относиться к ребенку мужчина, зная, что именно его этот ребенок с любовью и уважением выбрал папой — самым близким, самым любимым существом, которое излучает ощущение могущества и защищенности? Конечно, с любовью и уважением. И естественно, что родители в такой ситуации почувствуют благодарность к сыну или дочери за то огромное доверие, которое им оказали, и воспримут свою родительскую роль — с гордостью.

Бывают такие ситуации, когда ожидание ребенка в семье сопровождается излишней суетой. Вроде бы и беременность изначально желанная, а как будто не хватает то ли времени, то ли сил насладиться ей в полной мере: вот, скажем, задумали переезд в квартиру большей площади, или ремонт, или и то, и другое вместе, плюс погреться на солнышке в теплых краях, а еще столько всего накупить нужно... И тут необходимо понимать, что есть вещи разного порядка, разного масштаба. И что явления разного жизненного масштаба друг друга не заменяют, а дополняют, и для каждого из них есть собственное место на полотне жизни. Суета возникает тогда, когда человек пытается «одно большое» заменить на «много маленьких». А в жизни ведь нужно и то, и другое, причем каждое на своем месте. И когда приходит такое понимание, возникает умиротворение и уверенность.

Нередко в современном сознании роды напрямую ассоциируются с болью, это давно сложившееся убеждение. Интересно при этом, что даже знаменитая библейская фраза «в муках будешь рожать детей своих» на самом деле представляет собой ошибку перевода, изначальный вариант не «в муках», а «в трудах» — а ведь есть же разница между «муками» и «трудом», и немалая! И гораздо эффективнее перестать рассматривать роды как «сплошную муку» и начать воспринимать их как труд. Причем труд совместный, труд матери и ребенка. Изначальное отношение к родам как к боли, во-первых, формирует негативный самосбывающийся прогноз; ощущения идентифицируются как боль, даже не являясь таковыми, мозг «додумывает» себе боль даже там, где ее «не предусмотрено». Во-вторых, при таком подходе очень малое внимание уделяется ребенку: боль — это то, что переживается в одиночку, акцент делается на ощущениях матери, а ребенок как бы изолируется от нее. «Как бы» — потому что, понятное дело, изолировать от матери рождающегося ребенка невозможно, можно только создать иллюзию этого, но мы уже неоднократно писали, что иллюзии силы не имеют и опоры не дают. Восприятие родов как со-трудничества матери и ребенка открывает совсем другие возможности. Это возможность любить свое дитя, с которым вот-вот произойдет долгожданная встреча и которое тоже изо всех сил старается прийти к этой встрече — родиться — наилучшим для обоих образом. Это возможность любить свое тело, которое такую важную и трудную работу делает сейчас так сильно и бережно. Это возможность любить сам процесс родов как необычайный физический опыт и прямое продолжение секса. И конечно, ребенок, рожденный в такой любви, будет обладать очень важными и ценными качествами, которые в жизни помогут ему раскрыть свой индивидуальный смысл во всей полноте и красоте.

В заключение еще раз скажем: самое главное, самое нужное, жизненно необходимое, что может дать родитель ребенку и что дает — это любовь, это ощущение, что он нужен и важен. А что самое главное, самое ценное, что может дать и дает ребенок своему родителю? Да. Любовь. Ощущение своей нужности и важности. А человек, который знает, что он нужен и важен, знает, что он в этом мире значим, что он для чего-то, легко поддерживает контакт со своими ценностями и жизненной миссией, а значит, полностью реализует в этом мире тот уникальный смысл, ради которого и был рожден.

(Акин А., Стрельцова Д. Девять месяцев и вся жизнь / Алишани Акин, Дарья Стрельцова. — М.: Генезис, 2007.; Алнашев. Алексей. Древо жизни / А. Алнашев. — М.: Белые альвы, Амрита-Русь, 2005; Силенок П.Ф. Психология счастья: все значительно проще / П.Ф. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2012; Силенок И.К. Волшебные истины: пособие для родителей / И.К. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2010)

(При написании статьи использованы материалы тренингов НЛП 1.2, НЛП 5 «Убеждения», ведущий — Петр Федорович Силенок, «Успешный родитель — успешный ребенок», ведущая — Инна Казимировна Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Сексуальная аддикция

Сексуальные аддикты получают от секса необычайно приятные переживания не сравнимые ни с чем другим в их жизни. Они используют секс в качестве механизма, который помогает им подавлять любые негативные эмоции: тревогу, печаль, обиду. Чтобы поставить человеку диагноз сексуальной зависимости, у него должны наблюдаться три основных симптома этой зависимости:

1).Субъект испытывает неконтролируемые побуждения к сексуальным контактам. Это проявляется продолжающимися безуспешными попытками сопротивляться сексуальным импульсам, причём он испытывает очевидное и сильное желание ослабить проявления подобного полового поведения.

2). Человек испытывает очень сильную тревогу, которая становится определяющим фактором в его сексуальном поведении. Зависимость от секса сравнима с зависимостью от наркотиков. Все внимание человека сосредоточивается на том, чтобы вступить в сексуальную связь. Он полон решимости любой ценой удовлетворить сексуальные потребности, а все остальное отступает для него на второй план.

3).Половой акт становится единственным способом ослабить напряжение. Сексуально зависимое лицо возвращается в свое нормальное состояние только после того, как будет удовлетворено его страстное желание.

Помимо этих ***трех основных симптомов*** у таких людей должно проявляться ***пять из восьми*** следующих характерных особенностей:

1. Все мысли человека заняты сексом и тем, что как-то связано с половой жизнью.
2. Секс имеет место чаще и занимает больше времени, чем это допустимо.
3. Предпринимаются попытки всячески контролировать себя, ослаблять сексуальные побуждения и поведение.
4. Человек постоянно думает о сексе: если он не имеет полового акта в настоящий момент, он постоянно готовится к следующему половому акту.
5. Он игнорирует важные социальные, профессиональные и семейные обязанности, поскольку секс стоит для него на первом месте.
6. Подобное сексуальное поведение продолжается, несмотря на понимание того, что психологические, экономические, социальные проблемы, а также проблемы, связанные с физиологией, повторяются и являются результатом подобного сексуального поведения.
7. Развивается «толерантность», когда он или она чувствуют потребность в увеличении числа половых актов или поведения связанного с сексом для достижения желаемого эффекта.
8. У человека нарастает раздражительность и беспокойство.

Лечение имеет много общего с лечением других зависимостей. Важно помочь клиентам понять, в каких ситуациях или в каком психологическом окружении они, как правило, испытывают подобные побуждения. Обычно это ситуации, которые усиливают чувство тревоги, гнева или печали. Как только клиенты определят для себя типы ситуаций, в которых у них возникают подобного рода импульсы, они будут способны избегать их или, когда они неизбежны, прибегать к типам реагирования, помогающим справиться с проблемой на ранних этапах. Например, многие сексуально зависимые лица особенно беззащитны перед стрессами, которые они испытывают на работе, связаны с родительской семьёй или связаны с любыми ударами по их самооценке. Затем клиентам необходимо научиться справляться с этими побуждениями, прерывая подобные мысли (фокусируясь на негативных последствиях такого сексуального поведения), обсуждая с кем-либо из близких подобные побуждения, пока они не уйдут, а возможно, прибегая к заместительной мастурбации. В терапии клиентам необходимо осуществить рефрейминг — рассматривать поведение как зависимое и затем работать над поиском более подходящих способов удовлетворения своих эмоциональных и социальных потребностей. Люди начинают понимать парадоксальность своего положения, когда потребность в других людях сочетается с необходимостью защищать себя от излишней уязвимости в общении с другими людьми и в конечном итоге открывают для себя то, как сохранять душевное равновесие, не впадая в «сексуальную одержимость». Интересно, что почти каждый человек время от времени может использовать секс, как механизм, ослабляющий эмоциональный дискомфорт. Исследования показывают, что чем больше трудностей возникает у лиц обоего пола в течение дня, тем сильнее половое влечение. Это предполагает, что секс «отвлекает внимание и доставляет удовольствие», в силу чего он может успешно использоваться для уменьшения тревоги и в нормальной сексуальной связи.

В. А. Доморацкий
Д. м. н., профессор
Руководитель модальности
«Эриксоновская психотерапия
и эриксоновский гипноз» в ППЛ.
Г. Минск Белоруссия

Планируем стройнеть!

Ожидание чего-то хорошего, нового, вот завтра, вот после праздников, со следующей недели и т.д. Мы часто кормим себя завтраками и обещаем, что будет все иначе, если... Как будто ждем чуда, но чуда не случается. Наступает долгожданное завтра и следующая неделя, проходят праздники, а воз и ныне там. Почему же ничего не меняется, что не так?

Все дело в мотивации! Или она есть и тогда все получается, или ее нет и не о чем тогда говорить.

Многие замечали, что раньше, было время, когда стоило только захотеть и можно было легко голодать целую неделю, сидеть на жёсткой диете, сбросить столько сколько планировали. И все это легко, быстро и здорово. Почему же сейчас все не так?

Почему происходят срывы, и ненавистные килограммы возвращаются снова и снова, а чаще с удвоенной силой?

Попробуем составить план и ответить на его вопросы. Итак,

Цель — что я хочу получить?

Цель, это один из главных пунктов в нашем плане по снижению веса, но и как ни странно, последний. Это то, к чему мы стремимся. Другими словами — результат! Она должна быть только вашей.

Цель должна быть конкретной. Вы должны четко обозначить для себя тот результат, которого вы хотите достичь. Например, сбросить 15 кг.

Цель должна быть реальной. Не ставьте нереальных, невыполнимых целей или целей трудновыполнимых. Это приведет лишь к разочарованию и проблемам со здоровьем. Например, сбросить вес на 15 кг за год — это реально, а вот за 1 месяц — нет!

Другими словами, цель должна быть благоприятной и экологичной. Нет быстрых и безопасных способов естественного снижения веса. Если вы хотите потерять свои лишние килограммы навсегда, делать это нужно постепенно, без ущерба для здоровья. 1250г в месяц это не много и не так заметно для организма. Быстрое похудение всегда ведет к быстрому набору веса. Ведь чтобы его набрать, вы не один день потратили, так почему вы думаете, что сбросить его будет так быстро? Организм сам себя защищает.

Цель «похудеть на n-количество кг» является конечной. Это большая цель и если придерживаться правильного способа похудения, то есть длительного, то конечная цель со временем становиться менее привлекательной, так как отдалена от действительного времени. По этой причине многие срываются и бросают конечную цель. Конечная цель подобна горе — она слишком большая. Для этого предлагаю вам разбить ее на несколько более маленьких целей, например, худеть на 1кг 250 гр. в месяц. Согласитесь, что эта цифра смотрится доступней, нежели 15кг и ее легче достичь.

Мотивация — зачем, для чего мне это нужно?

Мотивация — это сильная штука! Если ее нет, то и ничего нет. Здесь необходимо ответить на вопрос — «Для чего мне это нужно, зачем вы вообще хотите похудеть?» Ответив на это вопрос, вы сможете понять истинная ваша цель или ложная. Поймите, что вами движет, для чего вы хотите похудеть. И еще, если вы достигните своей цели, что будет тогда? Например, чтобы надеть платье на два размера меньше. Часто, добившись результата, мотивация пропадает, и человек начинает употреблять в пищу все то, в чем себя все это время ограничивал. В интернете можно найти множество разнообразных диет обещающих 100% похудение за очень короткий срок. Но нигде не указывается побочный эффект от этих диет, а это такой же быстрый набор веса. Диета, в переводе с греческого языка означает — образ жизни. Это другой уровень и качество жизни. То есть, правильное пищевое поведение, культура питания, сбалансированность основных элементов белков, жиров и углеводов. Если начать правильно и сбалансированно питаться, тогда вес никогда не вернется. И тогда мотив будет верным — здоровый образ жизни.

Средства — что мне нужно для того, чтобы сбросить вес?

Во-первых, пройдите медицинское обследование: необходимо проверить биохимическое состояние крови и уровень гормонов, посетить эндокринолога. Самостоятельно при наличии определенных знаний или с помощью специалиста-диетолога определить свою идеальную массу тела, основной обмен веществ, определить водно-солевой баланс в организме и подобрать приемлемый именно для вас режим и рацион питания. Узнать как можно больше о культуре питания и начать придерживаться ее.

Во-вторых, и это действительно важно, разобраться, почему вы набрали или набираете вес. В этом вам могут помочь психолог или психотерапевт, которые занимаются этим вопросом. Чаще всего причиной избыточного веса является стресс в прошлом. Что-то, что послужило спусковым механизмом и ваше тело начало увеличиваться, расширять свои физические границы. Например, неустроенность в семейной жизни — отсутствие или недостаток любви и понимания; неудовлетворенность работой — отсутствие профессионального развития и карьерного роста, отсутствие комфортных условий на рабочем месте и т.д.; сниженная самооценка, склонность к депрессии, обиды, разочарования, отсутствие личностного роста и саморазвития и др.

Действия — что я буду для этого делать?

Что вы намереваетесь делать для того чтобы изменить свой вес? Как говориться, «Под лежачий камень вода не течет!». Так и с весом. Можно ходить по врачам, диетологам и психологам, можно составлять персональный рацион питания и режим, но ничего не изменится. Почему? На самом деле главное не цель, главное путь по которому вы будите идти. Если ничего не делать, вес не уйдет. Начните делать и увидите, как изменяется реальность. А неудачи воспринимайте как опыт и идите дальше. Если вы решили изменить свое тело, то начните с головы, а точнее с мозгов. Посмотрите в зеркало, что вы видите? Нравится вам то тело, что вы видите? А человек, которому это тело принадлежит? Другими словами «Любите и принимаете ли вы себя? За что вы себя наказываете? Что хочет вам сказать ваше тело? От чего оно вас защищает? и т.д.» понять себя и принять. Только так можно что-то изменить. Ведь пообщаться себе начать заниматься спортом — это значит, ничего не сделать. Так как наступит такой день, когда вы начнете саботировать — простуда, критические дни, давление, плохая погода, праздники, занятость и просто, нежелание что-либо делать. Начните с зарядки каждое утро, ежедневно.

Стратегия — как я буду это делать?

Заведите дневник. Начните планировать каждый свой день и четко придерживайтесь этого плана. Пусть он будет всегда под рукой. Распланируйте, когда и что вы будите есть. Сколько времени у вас уйдет на зарядку, когда вы ложитесь спать, чем вы сможете перекусить, если чувство голода будет невыносимым и т.д.

Готовьте для себя. Это очень удобно, если у вас есть семья и она не готова вместе с вами питаться по-другому. Ведь каждому свое! Это же вам нужно, а не им!

Выделите для себя полку в холодильнике и готовьте те блюда, которые вам можно употреблять.

Если вам приходится готовить пищу для семьи и чтобы не соблазняться отменным бифштексом или мясом по-французски сидя за столом с семьей, имейте всегда то, что можно съесть вам.

Записывайте все, что съели и в каком количестве. Для этого вам понадобятся кухонные весы и таблица калорийности продуктов. Это нужно для того, чтобы понять, в каком количестве и какой калорийности вы употребляете пищу в течение дня. Где допускаете поблажки, где делаете пропуски в режиме питания.

Заведите себе маленькую тарелочку, в которой будет помещаться необходимая для вас порция. Так не будет соблазна положить больше пищи в тарелку, и вы не сможете переесть.

Вы можете спросить, зачем все это, вы и так все помните, считаете в уме и контролируете? Все просто — для воспитания самодисциплины и самомотивации. Ведь нет ничего более убедительного и утверждающего, чем то, что записано на бумаге! Только так вы сможете контролировать процесс и отслеживать результат или то, что мешает в достижении цели.

Итак, не стоит начинать что-либо с завтрашнего дня. Обдумайте все и — начните прямо сейчас!

Для этого вам понадобятся:
Цель —
Мотивация —
Средства —
Действия —
Стратегия —

Я желаю вам здоровья и удачи! До новых встреч!

Наталья Походилова
психолог-кинезиолог,
консультативный член ОППЛ

С благодарностью Петру Федоровичу Силенку

Если в мире все бессмысленно, — сказала Алиса, — что мешает выдумать какой-нибудь смысл?
Л. Кэрролл

Свобода любить

Очень часто в жизни случается так, что находясь рядом с близким человеком, люди чувствуют себя несчастными, не совсем, конечно, несчастными, но и счастливыми их тоже не назовешь. Вроде бы партнер — и красив и умен, в активе и должность в динамично развивающейся фирме, и собственный автомобиль не отечественного производства, отпуск раз в год стабильно, и жилищные условия не обременяют, и быт худо-бедно, да устроен, а пресловутого счастья так и нет. И смотрят несчастные по сторонам, пытаясь утешить себя, что вроде-то у нас все хорошо, грех жаловаться, вон там у соседей еще хуже, только счастья как не было, так и нет. Чего же не хватает? Почему люди, находясь вместе, продолжают чувствовать себя одинокими, а взаимоотношения не приносят радости? И даже если внешне все хорошо, а близости в отношениях нет, жизнь так и остается пустой и незаполненной.

Ведь любовь — это, наверное, самая важная составляющая жизни человека, а жажда гармоничных отношений является одной из непреодолимых сил, формирующих наш путь. Когда всплески бурной страсти и захлестнувшего чувства успокаиваются, почему-то люди забывают, как важно что-то отдавать любимому человеку, а не выдвигать целый список требований того, что должен он. Когда мы сами стремимся любить и заботиться о других, то и в ответ получаем и чувствуем любовь и поддержку. Ведь только духовно зрелая личность способна щедро и бескорыстно дарить тепло своей души. Можно предлагать не только страсть, а дарить энергию, внимание, заботу, доброту, радость и ласку, и преподнося все эти бесценные сокровища своим любимым, мы не только делаем их счастливей, а наши отношения крепче, но и тем самым мы становимся счастливей сами. Делясь своим теплом, оно к нам же и возвращается, помноженное в несколько раз. Ведь человек, находящийся рядом, это самый главный человек в нашей жизни, и во многом именно от нас зависит, будет он счастлив или нет, и в настоящий момент нет ничего важней этого.

Печально наблюдать пары, рабские отношения в которых строятся по схеме «должна» — «обязан», ведь никто ничего никому не должен и не обязан. Если мы выбираем человека, строя с ним отношения, то крайне необходимо понять, что этого человека мы выбираем целостного, со всеми его как достоинствами, так и слабостями и где-то недостатками, а не по кусочкам (правый глазик мне подходит, а левый хочу заменить). И очень часто пара не получает удовлетворения и наслаждения от взаимоотношений, потому как кто-то один из двоих все время пытается что-то изменить в другом, перекроить под себя. Свобода любить, наверное, в том и заключается, что человек безусловно дарит себя любимому, а в замен также безусловно принимает другого. Важно постоянно задавать себе вопрос, а что мы даем близкому нам человеку своей коммуникацией, что он получает от нас, что мы сами можем ему предложить, а не ждать, что только он нам должен или обязан. Благодаря этому мы еще ближе прикасаемся к своей душе, к своей сущности и, в результате, выражаем себя как целостная личность, что и помогает создавать гармоничные искренние отношения. Даря свое тепло другому человеку, мы создаем особое пространство наших отношений, особую близкую связь на духовном уровне, мы просто ценим то, что этот человек рядом с нами, слушаем его дыхание, смотрим в его глаза, ощущаем его запах, чувствуем его энергетику даже на расстоянии. И одной из важнейших задач в отношениях является поддержание этой связи, этого единого энергетического пространства, откуда оба могут питаться силой и поддержкой. Такое особое пространство можно создать только открыв друг другу свои сердца, осознавая потребность отдавать свою любовь и поддержку партнеру. Нужно каждый день напоминать себе о том, как нам повезло встретить именно этого человека в нашей жизни и какое это счастье и радость — любить именно его.

Разумеется, путь к созданию по-настоящему истинных и искренних отношений не всегда бывает легким, периодами жизнь бросает нам вызов, предлагая нам испытания, и тем самым проверяя подлинность и крепость наших чувств и отношений. И искусство сохранения этого энергетического единства двоих крайне важно в сложных ситуациях, и тогда проблемы и трудности становятся не источником обид и взаимных упреков, а поводом для еще большего сближения любящих друг друга людей. Ощущения радости от счастья, которое мы можем подарить другому человеку, помогают нашей собственной личности раскрыться, постигая истинных себя на самом глубинном уровне и обретая внутреннюю гармонию и настоящую Свободу.

Владлена Крохалевская
г. Краснодар

Все мы родом из детства

Мы — родители мечтаем, чтобы наши дети были счастливы. Но счастье для каждого бывает разным. Очень часто мы хотим, чтобы наши дети проживали ту жизнь, о которой **мы** мечтали, но она у нас в «чём-то» у нас не удалась. И вот это «что-то» мы хотим навязать своим детям. Например, ведем в музыкальную школу, и отдаем ребенка обучатся тому музыкальному инструменту, на котором мечтали сами учиться и т.д.

Каждый из нас, наверное, задумывался, о том, что он может передать по наследству своим детям... Я имею ввиду не материальные блага, а духовные.

Передавая по наследству свои идеи, жизненные ценности, мечты, генетически наследуемые черты личности, темперамент, а также мы передаем своим детям свои недостатки, страхи. Остановимся на страхах, которые шлейфом тянутся из детства всю жизнь и мешают нам жить, но мы можем и не осознавать этого.

Термин «травма детства» не зря существует.

Мне пришлось изучить много литературы по проблеме детских страхов, тревожности, и уже встречала в личном опыте работы с детьми и их родителям проблемы страхов и уяснила для себя одно, что некоторые страхи зарождаются еще во внутриутробном развитии. А дальше идет всё как снежным комом.

Детские страхи — очень серьезная проблема. Родители иногда и не подозревают о том, что ребенка мучают невротические фантазии, переживания. А узнав, посмеиваются: «Трусишка», «Чепуха, разве этого можно бояться?» и т.д. Высказывания подобного рода не только не добавляют отваги, но и порождают дополнительный страх — страх откровенности со взрослым. В этом случае нужно рассказать, что у мамы и папы тоже когда-то были страхи, которые они, повзрослев, преодолели. В этом случае ребенок понимает не стыдно, и взрослые могут помочь. У него появляется надежда стать смелым и сильным, когда подрастет.

Таким образом, бережное, терпеливое, доброе отношение к детям — вот основной совет для воспитания счастливых, здоровых и успешных людей.

И если не обращать внимания на эти проблемы —страхи, то сложнее жить как ребенку вашему, так и вам как родителю. Предлагаю некоторые советы взрослым.

Нужно создавать атмосферу максимального психологического комфорта, то есть стараться облегчить страдания от страха. Например, оставлять приоткрытой дверь в комнату, где спит малыш, включать там светильник, брать крепко за руку, проходя в комнату, где спит малыш, включать там светильник, брать крепко за руку, проходя мимо собаки или у лифта (если он боится).

Нельзя сообщать в присутствии ребенка о его страхах. Лучше внушать, что все будет хорошо, ничего плохого не случится, то есть формировать устойчивое чувство защищенности. Словом, важно беречь детей от психотравмирующих ситуаций.

Нельзя запугивать ребенка разными страшными обещаниями: отдать в детдом, бросить на улице, сдать в милицию, сделать укол. Надо стараться понять скрытый смысл вопросов, который задают дети в тревожных ситуациях.

Почему важно избавится от страхов, потому что страх это неуверенность в себе, несостоятельность в принятии решений, от этого неуспешность в жизни. Все это ведет в конечном итоге к разочарованию, негативному отношению ко всему окружающему миру (человек ищет виновного в своих бедах) и к агрессии. Агрессивное проявление поведения является результатом неудовлетворенности своей потребности. Причем, агрессия может быть «внешняя» —направленная на окружающий мир, а может быть «внутренняя» еще она называется аутоагрессия, направленная на себя.

У человека, который постоянно подавляет выражение гнева и агрессию, развиваются различные психосоматические симптомы: сердцебиение, бледность, покраснение, усиленная потливость, приступы рвоты, ревматический артрит, крапивницы, прыщи, псориаз, язва желудка, эпилепсия, мигрень, гипертония.

Я ни в коем случае не призываю к выражению агрессии по отношению к другим людям. Я говорю о необходимости контроля своих эмоций, умения правильно анализировать те ситуации, которые приводят к такому поведению.

И в заключении...

Все мы очень боимся за своих детей. Каждая минута нашей жизни наполнена тревогой и переживаниями за их здоровье и благополучие. Но пусть этот страх станет нашим верным союзником и помощником, ведь когда мы вместе — нам ничего не страшно. У ребенка, получающего определенную дозу ласки, страхов намного меньше, потому что чувство любви и защищенности — это все мама, папа — это любовь, папа — это защита, это гарантия того, что все детские страхи пройдут относительно безболезненно.

Спицына Ольга Васильевна
Педагог-психолог,
педагог доп. образования
Консультативный член ППЛ
Ст. Переясловская
Краснодарский край

СОБЫТИЯ

4 июля в Краснодаре в Институте Экономики и Управления в Медицине и Социальной сфере отмечали 90-летний юбилей доктора психологических наук профессора Кукосяна Ованеса Гайковича. Юбиляра пришли поздравить коллеги, с которыми Ованес Гайкович работал в разные годы в Кубанском государственном университете, Кубанском Государственном Медицинском университете, студенты, аспиранты, представители общественных организаций. От Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической лиги и Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию юбиляра поздравила Вице-президент ОСПК, официальный представитель ЦС ОППЛ в ЮФО РФ, главный редактор психологической газеты «Золотая Лестница» И. К. Силенок. Инна Казимировна вручила Ованесу Гайковичу поздравительный адрес и ценный подарок. От Центра психологии и бизнес консультирования «Логос» и газеты «Золотая Лестница» юбиляра поздравил научный руководитель Центра «Логос» и учредитель газеты П. Ф. Силенок. В этот день прозвучало много стихов, посвященных юбиляру. А Инна Силенок вместе со студентами ИЭиУМиСС исполнила песню «Краснодар — любимый город» (муз. Инна Силенок, слова Евгения Колесникова). Наиболее часто в этот день звучало пожелание через десять лет собраться тем же составом и поздравить юбиляра со столетием со дня рождения.

90-летний юбилей О.Г. Кукосяна

О вкладе профессора Кукосяна Ованеса Гайковича в развитие психологической науки высшей школы и системы дополнительного профессионального образования на Кубани (в связи с 90-летием со дня рождения)

Сегодня мы чествуем всеми уважаемого человека и авторитетного ученого-психолога, доктора психологических наук, профессора Кукосяна Ованеса Гайковича. 2 июля ему исполнилось 90 лет со дня рождения. Это редкий случай, когда человек в таком зрелом возрасте занимает активную жизненную позицию, продолжает заниматься научной деятельностью и эффективно трудится в нашем институте. Мы гордимся тем, что Вы работаете в нашем коллективе и в связи с вашим уникальным юбилеем хотелось бы рассказать членам Ученого совета и приглашенным гостям о некоторых этапах вашего жизненного пути и особых достижениях в научной и образовательной деятельности.

Кукосян Ованес Гайкович родился в 1922 году в станице Раевской Анапского района. В 1941 году окончил среднюю школу в г. Анапа. После школы трудовую деятельность начал с должности финансового агента в районном финансовом отделе.

Когда Ованесу исполнилось 18 лет, он рвался как и все мальчишки на фронт, но, к сожалению, по состоянию здоровья получил отказ. В годы войны, несмотря на свой юный возраст, 3 месяца проработал председателем сельского совета. Затем пошел трудиться в школу учителем, и вскоре был назначен её директором. Ованес Гайкович, работая в школе, понял, что педагогическая, а затем и научная деятельность — его настоящее призвание, это то, чем он хотел бы заниматься всю свою жизнь. В сельской школе в экспериментальном режиме он организовал работу так называемой «продлёнки» или групп продлённого дня. Этот эксперимент Кукосяном О.Г. был начат за четыре года до Постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР, предписывавших распространение такой системы во всесоюзном масштабе. Всего, на тот момент, в стране по этой системе работало только 2 школы — одна в Москве, другая в Тульской области. Об опыте организации работы сельской школы Кукосян О.Г. неоднократно докладывал на Центральных педагогических чтениях при Академии педагогических наук СССР. За инновационную педагогическую деятельность трижды награжден Почетной грамотой Академии педагогических наук. В 1953 году окончил с отличием исторический факультет Краснодарского государственного педагогического института. С 1960 года по 1962 год работал заведующим отделом народного образования Анапского района.

В 1960 году поступил в заочную аспирантуру КГПИ. После её окончания успешно защитил кандидатскую диссертацию по теме: «Формирование детского коллектива в школе с продленным днем» при Институте истории и теории АПН СССР.

В 1966 году перешёл на работу в Кубанский государственный педагогический институт (позднее Кубанский государственный университет), в котором проработал почти 45 лет. Вначале старшим преподавателем кафедры психологии, затем 16 лет заведующим кафедрой. Под руководством известного академика Бодалева А.А. Кукосян подготовил и защитил докторскую диссертацию на тему «Профессиональные особенности межличностного познания». Возглавляя кафедру, провел две всесоюзные конференции по проблемам социальной перцепции, организовал ежегодный выпуск межвузовского сборника научных статей по вопросам психологии общения и познания людьми друг друга (1977-1991 гг.). Под руководством Кукосяна О.Г. успешно защитили кандидатские диссертации по психологии 17 человек.

В эти же годы по инициативе Кукосяна О.Г. в школах края стали создаваться первые психологические службы. Был организован специальный факультет переподготовки кадров по направлению Психология, деканом которого стал Кукосян. Со временем факультет был преобразован в Институт переподготовки, а затем Межотраслевой региональный центр переподготовки и повышения квалификации кадров.

С 2003 года перешел на работу в Институт экономики управления КГМА, где была продолжена работа по повышению квалификации и переподготовке кадров специалистов учреждений здравоохранения и социальной сферы Кубани. В 2004 году он становится директором Межрегионального центра переподготовки и повышения квалификации ИЭиУ КГМА. Всего за период работы в нашем институте в Центре повысили квалификацию и прошли переподготовку около 4 тыс. человек. Кукосян О.Г. был сторонников установления самых дружеских и добрых отношений с соседними республиками Северного Кавказа. В 2006 году благодаря Кукосяну О.Г. наш институт заключил договор о сотрудничестве с министерством здравоохранения Республики Адыгея в области повышения квалификации, переподготовки персонала учреждений здравоохранения Адыгеи. В течение трёх лет этот договор был успешно реализован.

Кукосян О.Г. — известный ученый не только в крае, но и в целом по стране. Доктор психологических наук, профессор ВАК, Заслуженный деятель науки Кубани, Академик Международной академии наук высшей школы, Почетный академик Международной академии психологических наук. Имеет более 300 публикаций по психологии и современным проблемам высшего и дополнительного образования. Им подготовлена и издана монография «Профессия и познание людей». Он участник 3-х международных конгрессов, общеевропейской и целого ряда всесоюзных и республиканских научно-практических конференций по психологии, более 10 съездов психологов и работников образования.

Имеет 12 наград. В том числе, награжден:

Знаком «Отличник народного просвещения» Министерства народного просвещения, Медалью «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И.Ленина»,

Знаком ЦК КПСС, Совмина СССР «Победитель социалистического соревнования 1975 года»,

Знаком ЦК КПСС, Совмина СССР, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ «Ударник 11-ой пятилетки»,

Медалью «Ветеран труда» (1985 г.),

Знаком «Заслуженный деятель науки Кубани» (1995 г.),

Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством 2-ой степени (1995 г.),

Тремя юбилейными медалями (50, 60, 65 лет) Победы в Великой Отечественной войне (1995, 2005, 2010 гг.) и другими наградами.

В течение всей трудовой деятельности активно занимался общественной, политической и законотворческой деятельностью. Неоднократно избирался депутатом сельсовета, горсовета, райсовета, принимал непосредственное участие в обсуждении Законов об образовании Краснодарского края и Российской Федерации.

Женат. Жена школьная учительница, позднее преподаватель немецкого языка в КубГУ. Причем, супруга на год старше Ованеса Гайковича, ей уже 91 год. У них двое прекрасных взрослых детей — сын и дочь, одна внучка и 2 правнука (девочка и мальчик).

И сегодня Ованес Гайкович один из самых востребованных психологов края. Он является членом диссертационного Совета по специальности — Психология, педагогика, методика преподавания в Кубанском государственном университете, курирует работу 3-х докторантов в качестве научного консультанта. В настоящее время Кукосян О.Г. работает профессором на кафедре социальной и клинической психологии ИЭиУ МиСС, является руководителем основной образовательной магистерской программы по Психологии, входит в состав Ученого совета ИЭиУ МиСС.

Мы сердечно поздравляем Вас с замечательным юбилеем, желаем ещё долгих, долгих лет, крепкого здоровья и надеемся на дальнейшую совместную плодотворную работу!

Янова В.В.,
ректор ИЭиУ МиСС
г. Краснодар

Золотая лестница

2-4.11.2012 г.
семинар-тренинг

ДПДГ

Психотерапия с помощью движений глаз при острых психотравмах и отдалённых травматических событиях.

Теоретические основы и общие принципы ДПДГ-психотерапии. Краткая версия метода (техника ДДГ). Основные стадии стандартной процедуры ДПДГ. Применение стимулирующих стратегий при заблокированной переработке дисфункционального материала. Работа с отреагированием. Использование ДПДГ в работе с острыми психотравмами и отдалёнными травматическими событиями.

Стоимость 5900р.

Семинар ведет д. м. н., заведующий кафедрой общей и клинической психологии БГУ, профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии Белорусского государственного медицинского университета, врач-психотерапевт, сексолог, психиатр высшей категории. Руководитель модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в Профессиональной Психотерапевтической Лиге. Официальный преподаватель и супервизор практики международного класса ППЛ. Сертифицированный специалист в области эриксоновского гипноза, семейной и супружеской терапии.Автор и соавтор 6 книг по актуальным вопросам психотерапии, психиатрии и сексологии (Минск, Белоруссия)

Доморацкий Владимир Антонович

с 25 сентября 2012г.
с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

«Успешный родитель — успешный ребенок»

Ведущая программы — психолог, Мастер НЛП, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, автор книг «Волшебные истины воспитания» и « Волшебные истины. Пособие для родителей»

Инна Силенок

21-24 сентября 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

26 сентября 2012г.
семинар-тренинг

СТАРТ К УСПЕХУ И ЭНЕРГИИ

17 октября 2012г.
семинар-тренинг

СТАРТ В БИЗНЕС

Семинары ведет психолог, тренинг-менеджер, Мастер Рейки, консультант по Фэн-шуй, тренер по Симорону. (г. Краснодар)

Маргарита Чен

Во весь «Логос»

20-23 сентября 2012г.

Кинезиология 7 часть Взаимоотношения в опасности

21 сентября 2012г.

Кинезиология Самореализация

с 27 — 30.09. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

28 октября 2012г.

Кинезиология Ревность - зависть

29.11. - 01.12. 2012г.

Кинезиология Точки тела - боль и понимание

Ведущая программ — к.п.н., действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог — кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца
Скидки членам ППЛ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ

Имеет базовое психологическое образование. Обучался у ведущих специалистов мировой психологии и психотерапии.

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден Международными Сертификатами

Предварительная запись по тел.:
(861) 253-23-96, 918-439-06-68

с 07 по 09.09. 2012г.
выездной семинар

Состояния личной силы

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

Стоимость участия 5400 руб.
Место проведения г. Анапа санаторий "Кавказ"
Стоимость проживания и питания в сутки с человека - 800 руб.

Предварительная запись на семинары обязательна.
Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.:(861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67
e-mail: logos_centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

Управление по делам молодежи г. Краснодар

ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Расписание работы клубов:

Клуб молодой семьи «Ты и Я»
Вт 18:00-21:00.
Чт 15:00-18:00.
СБ 13:00-16:00 (четные числа)
Молодежный психологический клуб «Настроение»
Ср 15:00-18:00.
Чт 18:00-21:00.
СБ 13:00-16:00 (нечетные числа)

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

2 августа — «Мужчина и женщина. Гендерная психология»
6 августа — «Правовые аспекты семейного законодательства молодой семьи»
28 августа — Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

1 августа — Арт-терапия
8 августа — «Работа с конфликтами»
29 августа — «Психология общения»

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по адресу:
г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е.
Справки по тел.: 8-918-318-63-74

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА
СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕИ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»
проводят

III СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Краснодар **с 23-25 ноября 2012г.**

В целях повышения уровня профессиональной подготовки специалистов, налаживания, развития и укрепления сотрудничества между психологами и психотерапевтами Юга России 23-25 ноября 2012 г. в Краснодаре состоится III Съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов — консультантов Южного Федерального Округа Российской Федерации(ЮФО РФ).

Съезд открывает межрегиональная научно-практическая конференция **«Современные тенденции развития психотерапии, практической и консультативной психологии на юге России».** Материалы конференции будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Также в рамках съезда будет проведен **II Открытый конкурс студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ и выставка практических психотехнологий.**

Участники съезда получают возможности:
- сообщить о результатах своего труда;
- познакомиться с программами различных психотерапевтических направлений;
- получить яркие впечатления и обрести новые контакты.
- получить новые знания и умения во время работы в секциях;
- разрешить некоторые свои личностные проблемы на тренингах;
- обсудить актуальные вопросы на круглых столах.

Цель съезда:
1.Создать полную картину достижений психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
2. Выявить потенциал развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
3. Выявить проблемы развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
4. Наметить пути преодоления проблем развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО

Задачи съезда:
1.Сформировать реестр профессиональных психотерапевтов Южного Федерального Округа
2. Выдвинуть делегатов на Общероссийский съезд психотерапевтов практических психологов и психологов консультантов.
3. Сформулировать предложения для Общероссийского съезда психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.
4. Издать специальное приложение к «Ежемесячному научно-практическому журналу «Психотерапия»
5. Выбрать делегатов на III Общероссийский съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.

Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе Президент Всемирного Совета по психотерапии, ректор Университета им. Зигмунда Фрейда в Вене, профессор А. Притц, д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов В. В. Макаров.

Регистрация участников проводится до 21.11.12 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) 253-23-96. Регистрация докладчиков до 20.10.12г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos_centr@mail.ru не позднее 20.10.2012г., предварительно позвонив по указанным телефонам.

Возможно заочное участие в конференции: публикация научных статей в приложениях журнала «Психотерапия». Стоимость публикации 1 страницы 12-ым шрифтом, Times New Roman, 350 р.

Стоимость участия 3500р.,
студентам психологических факультетов 2400р.
Для членов ППЛ скидки: наблюдательное членство — 10%, консультативное — 15%, действительное — 20%
Ряду организаций будут предоставлены квоты на участие в Съезде.

Учредитель: **Силенок П.Ф.**
Издатель: **ООО «Фирма «Логос».**
Главный редактор: Силенок И.К.
Технический редактор: Дроздова Е.В.

Цена свободная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009г. Подписной индекс: 52156
Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а.
Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а
Телефоны: (861)253-23-96, (988)247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринодар»:
г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2.
Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00.
Тираж 1500 экз. Заказ