Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 23 (152)
среда 5 декабря 2012 г.

Психология успеха

Петр Силенок,
кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, автор и руководитель модальности «Генеративная психотерапия», сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, действительный член, преподаватель и супервизор ОППЛ

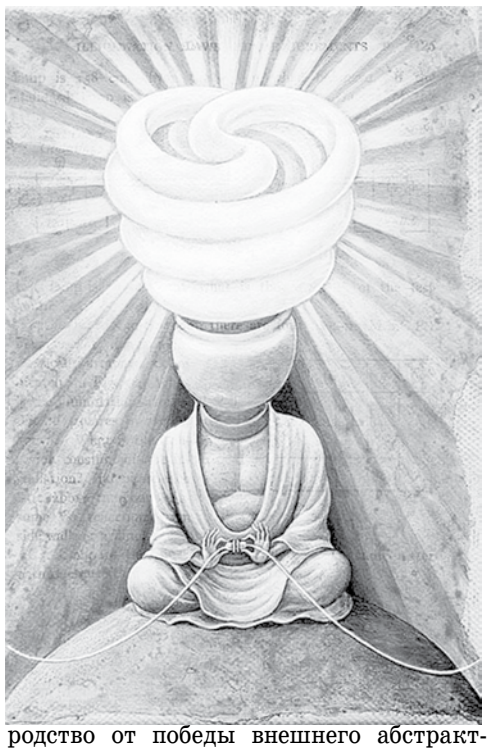
ПРОСВЕТЛЕНИЕ И АУТЕНТИЧНОСТЬ

В этой статье для меня важным оказался вопрос связи восточного просветления, так популярного у нас в теперешнее время, и вопрос аутентичности — подлинности и естественности человека. В литературе — в философской, в психологической, в эзотерической — нет исследований на эту тему. Это мне представляется странным. Во-первых, потому, что эти два направления являются весьма ценными и желательными для эволюции личности. А во-вторых потому, ***что это разные направления эволюции личности в разных цивилизациях.***

Для культуры Востока — прежде всего Индии, (а также Китая и Японии) — тема просветления есть тема религиозная. Нирвана, самадхи, сатори — это состояния в системе буддизма, дзен и др. особой ясности и необусловленности сознания, в котором отсутствуют желания и страсти. Это состояние религиозное, отвечающее на вопрос о Божественной природе человека — о познании Бога через эти состояния.

Это трансово — медитативное состояние, к которому йоги, например, приходят путём многолетних тренировок. Следует говорить об ***эксклюзивности и уникальности самого пути познания*** себя в этих состояниях. Этот путь предложен традиционно-религиозной системой практик, соответствующих определённой доктрине. Дисциплинируя себя и концентрируя своё внимание в соответствии с предлагаемыми практиками-медитациями, ***субъект получает в итоге то содержание своего восприятия, которое предзадано именно спецификой доктрины.***

Аутентичность человека и способы её открытия составляют актуальный интерес некоторых исследователей, по большей части философов, и в меньшей степени психологов и психотерапевтов. Этот интерес несколько усилился в последнее десятилетие по причине осознания исследователями реального положения человека в современном обществе. Обществу постмодернистского толка сейчас есть мало что предложить личности каждого отдельно взятого человека в плане смыслов и ценностных ориентаций его жизни. Иллюзий и обещаний Светлого будущего больше нет, благо-



родство от победы внешнего абстрактного врага стало весьма сомнительным, ценности потребления в большинстве случаев не имеют прямого духовного измерения и носят преимущественно «гигиенический характер». Предстоящая пенсия (её размер и соответствующий образ жизни) ещё в цветущем возрасте становится валидным критерием личной несостоятельности и страха персонального будущего. Общество фактически перестало поддерживать личность.

В тоже время люди в большинстве стран и, в особенности, в странах бывшего СССР также оказались неспособными что-либо предложить обществу. Будучи невостребованным, ***человек оказывается несостоятельным навязать обществу себя*** в системе своих способностей и достижений. Многие личные способности и достижения сейчас проходят проверку «золотым тельцом» и критики, естественно, не выдерживают. Люди науки, инженерии, педагогики, медицины и мн. других профессиональных отраслей не имеют подлинной мотивации деятельности. И снижают свою социальную активность посредством «пессимизации» личных достижений в профессии.

Такая «незаинтересованность» взаимозависимых и взаимообусловленных элементов единой системы «личность и общество» создаёт хаос и напряжение и в обществе и серьёзные проблемы в социализации личности каждого человека. На деле это ***для человека проявляется как «кризис идентичности»:*** человек не знает, кто он и что есть для него хорошо в смысле бытия кем-то в социуме. И в силу такого положения дел серьёзнейшим образом тестируется классическая фрейдовская концепция структуры личности «Ид — Эго — Суперэго». Получается, что «Ид» в этой триаде существенно усиливается, — возрастают деструктивные тенденции в силу потери ценностных ориентиров и чёткости ролевых перспектив....

Эта ситуация хаоса настоящего времени бросает вызов практически каждому человеку. Ситуация «Поди туда, незнамо куда и добудь то, незнамо что» в личностной эволюции — ситуация новая и пугающая. Человек ищет опоры для себя — без смысла жить невозможно». Если есть «зачем» жить, человек может вынести любое «как» жить (Ф. Ницше). ***Ризоманическое «Ид» при кризисе идентичности — «Эго» и слабости социального «Суперэго» само по себе не способно порождать смыслы жизни и ценностные ориентиры.*** Человеку нужна сверхважная идея, которая заменила бы уже несостоятельную социальную идеологию (религия, коммунизм, фашизм, капитализм, гуманизм, потребительство и пр.). Такой идеей становится идея природы человека, его достоинства и предназначения — идея его подлинности, то есть аутентичности.

«Просветление» не способно насытить эту идею сколь ни будь валидным содержанием — это идея адекватна для представителей религиозных и культурных традиций Востока. Восточный человек совершенно не озабочен размышлениями о собственной природе. В практике религиозных медитаций он обретает

продолжение на 4 стр.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

СТРЕСС как фактор психо- соматических расстройств у ДЕТЕЙ

К сожалению, нужно признать, что распространенность психогенных соматических и соматогенных расстройств в детском подростковом возрастах не только значительна, но и постоянно увеличивается.

стр.3

Мифология семьи

Мифы — это то, что существует в социуме, то есть занимает более широкий план, имеет больше сфер приложения, поддерживается в обществе как «культурная составляющая» и представляет собой целую систему убеждений и не только...

стр.5

Записки «ВЕСОМОГО» человека

Нас окружают те, кто стал легче, сейчас на этом пути, и те, кто давно расслабившись, живет в весе, и те, кто страдает от того, что вес растет и приносит массу неудобств, дискомфорта, страданий.

стр.6

Пройти своим путем...

Еще с детского возраста мы легко принимаем правила денежного оборота, но с трудом можем объяснить происхождение собственных чувств, эмоций и внутренних ощущений.

стр.6

Отчет Инны Силенок III Съезду психотерапевтов,практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ

Силенок Инна
психолог, бизнес-тренер, мастер НЛП, вице-президент ОППЛ, вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, действительный член и преподаватель ОППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, главный редактор газеты "Золотая Лестница", директор Центра "Логос" (г. Краснодар)

Работа Краснодарского регионального представительства ОППЛ и Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея по расширению профессиональной деятельности психолога как культурной традиции в ЮФО РФ

Отчет Инны Силенок III Съезду психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ:

Сегодня в Краснодарском крае по нашим данным 290 активных членов ППЛ, в том числе действительных — 67, консультативных — 117, наблюдательных — 106. И это не считая жителей республики Адыгея, Ростовской области, Ставрополья, которые вступают в ППЛ у нас и числятся в регионах, согласно своего места жительства. Во время проведения семинаров и крупных форм в ППЛ вступают специалисты отдаленных регионов: Украины, Москвы, Сибири, и других. Ежегодно мы проводим две крупные формы. Это Декадник в мае и осенью Съезды, конкурсы, конференции.

Я буду говорить об отчетном годе, то есть о периоде с ноября прошлого года по октябрь этого года.

В 2008 году на первом Съезде психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея перед региональным представительством ОППЛ и учрежденным Съездом Советом по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея была поставлена задача вести работу по объединению психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея, их обмену опытом и передаче этого опыта молодым специалистам, оказанию поддержки им в их профессиональном становлении. Также региональное представительство ППЛ и члены Совета уже 4 года занимаются продвижением и популяризацией психотерапии и психологического консультирования среди населения наших субъектов федерации. Большую роль в решении этих задач играет психологическая газета «Золотая Лестница» — подписное периодическое издание, вот уже в течение

продолжение на 2 стр.

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2013 года
начиная с января месяца
стоимость — 132 руб.00коп.
Подписная цена
на месяц — 22руб.00коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

Продолжение, начало на 1 стр.

Отчет Инны Силенок III Съезду психотерапевтов,практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ

шести лет печатающее научно популярные статьи, которые, как показывает подписка, интересны как специалистам, так и жителям нашего региона самых различных направлений профессиональной деятельности, а также студентам и пенсионерам. В 2009 году Газета стала общероссийской, и сегодня на нее можно подписаться в почтовых отделениях Краснодарского края, Адыгеи и Ставрополья. Центр «Логос» является издателем газеты, и в нашем Центре на нее можно подписаться и получать её в любой регион, в том числе и зарубежный. Мы регулярно отправляем газету в Украину и продолжаем расширять географию подписки. Газета выходит два раза в месяц, мы выпустили уже 150 номеров. Подавляющее большинство авторов публикующихся в нашей газете (а всего их более ста) — это члены ППЛ. Я являюсь главным редактором этой газеты. С 2011 года Макаров В. В. является председателем экспертного совета «Золотой Лестницы».

Для решения задач, о которых я уже говорила, мы создали клуб «Опыт мастерства», объединяющий ведущих психологов и психотерапевтов наших субъектов Федерации. Клуб собирается 1 раз в месяц в последнюю среду месяца. В этом году мы значительно расширили клубную работу. Далее я расскажу об этом более подробно. Вернусь к крупным формам.

25 — 27 ноября 2011 года в Краснодаре прошел II Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея. На съезде присутствовали 172 специалиста из 9 муниципальных образований. В том числе 4 доктора наук, 26 кандидатов наук, 19 действительных членов ОППЛ, 9 членов Южнороссийской Гильдии психотерапии и тренинга, 55 студентов из 12 ВУЗов. Кроме этого в молодежном конкурсе психологов и психотерапевтов в номинации на лучший мастер-класс (работа с группой) приняли участие в качестве участников тренингов 180 студентов КГУКИ факультета педагогической психологии.

Съезд продемонстрировал явную тенденцию к объединению специалистов Краснодарского края и республики Адыгея с целью обмена опытом и продвижения профессии психолога и психотерапевта в различные слои населения. Съезд показал, что в Краснодарском крае и республике Адыгея психологи, занимающиеся консультированием и психотерапией, проявляют значительно большую активность, чем врачи — психотерапевты. Также съезд продемонстрировал значительный рост общественной активности профессионалов по сравнению с наблюдавшейся в 2008 году во время I Съезда психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея. Отмечается явный рост профессионализма психологов — консультантов и психотерапевтов в субъектах федерации.

На Съезде были проведены 2 лекции, 8 тренингов, 16 мастер — классов, работали 3 секции. На Съезде было проведено 5 круглых столов на тему:

- «Перспективы развития психотерапии и психологического консультирования»;
- «Профессиональное и личностное в работе психотерапевта и психолога-консультанта»;
- «Влияние занятий физкультурой, спортом и физической активности на формирование психически здоровой и гармонично развитой личности»;
- «Применение современных технологий в работе с несовершеннолетними и их семьями в условиях специализированного учреждения»;
- «Мужчина и женщина в политике»

В работе Круглых столов приняли участие специалисты субъектов федерации, руководители и сотрудники департаментов, в компетенции которых находится тематика круглых столов, депутаты, спортсмены, молодые специалисты разных специальностей, руководители предприятий, студенты. На круглых столах были приняты резолюции, опубликованные в приложении в резолюции Съезда.

На съезде была проведена видеоконференция с Президентом молодёжной секции Мирового Совета по психотерапии, менеджером по международным связям ОППЛ Екатериной Макаровой. На видеоконференции были затронуты вопросы, волнующие молодых специалистов Краснодарского края и республики Адыгея. Было отмечено, что такие же проблемы возникают во время профессионального становления молодых специалистов в большинстве стран мира, а значит, только объединившись, можно успешно с этими проблемами справиться и создать условия для свободного и динамичного профессионального пути молодых специалистов. В рамках видеоконференции было принято решение наладить сотрудничество студентов и молодых ученых и специалистов с Мировым Советом по психотерапии и вступить в молодежную секцию.

Съезд одобрил работу регионального представительства ОППЛ в Краснодарском крае и Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея.

Съезд рекомендовал особое внимание обратить на развитие психотерапии в санаторно-курортных учреждениях, опираясь на отечественный опыт и современные достижения мировой психотерапии, особо выделяя уже апробированные, внедренные методы генеративной психотерапии и консультирования, полимодальной психотерапии, интегративной психотерапии.

Съезд обратил внимание на необходимость открытия профессиональных общественных организаций психотерапевтов и консультантов в средних городах, а также небольших городах и станицах.

Съезд обратился с просьбой к региональному представительству ОППЛ о проведении работы по дальнейшему структурированию психологической и психотерапевтической практики студентами и молодыми специалистами.

Съезд рекомендовал провести 3-й съезд психотерапевтов и психологов Южного федерального округа Российской Федерации в ноябре 2012 года в городе Краснодаре.

В мае этого года мы по традиции провели 4-й Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии в Анапе «Возвращение в пионерское прошлое». На Декаднике работали 32 преподавателя. На Декаднике собрались участники из Краснодара, Анапы, Новороссийска, Смоленска, Красноярска, Минска, Москвы, Сочи, Краснодара, Волгограда, Ростова на Дону, Майкопа, Иркутска, Челябинска, Екатеринбурга, Ессентуков и многих других городов России, ближнего и дальнего зарубежья.

В рамках Декадника мы провели Научно-практическую конференцию «Системные факторы развития психотерапии, практической и консультативной психологии на Юге России». В работе президиума пленарного заседания конференции приняли участие В. В. Макаров, П. Ф. Силенок, И. К. Силенок, И. А. Чеглова., Леднева Л. С. Материалы конференции были опубликованы в приложении к журналу «Психотерапия». Второй и все последующие дни работы Декадника начинались утренней медитацией на берегу моря «Океан», которую проводил с участниками первые дни В. В. Макаров, а потом Шмаков В. М..

3 мая состоялось уже традиционное посвящение участников Декадника в пионеры ППЛ. Под звуки пионерских песен участники дали клятву пионера ППЛ, и старшая пионервожатая Инна Силенок посвятила в пионеры новых участников Декадника. После этого участники Декадников в Анапе прошлых лет, уже являющиеся пионерами ППЛ повязали галстуки вновь принятым пионерам, дружина разделилась на отряды, отряды выбрали вожатых, придумали название отряда, девиз и речевки. Ярким и значимым событием стало посвящение в пионеры для Рихарда К. Бламауера, так как по его словам, прожив всю жизнь в Германии, он пионеров никогда не видел, и ему это явление было крайне любопытно.

Обучение на Декаднике проходило по очень плотному графику, оно было фактически круглосуточным. После утренней медитации и завтрака была лекция, потом тренинги и мастер-классы первой ленты, обед, тренинги и мастер-классы второй ленты, час пионерских мероприятий, ужин, тренинги третьей ленты, пионерский костер или дискотека, ночной марафон. И так все девять дней декадника. Погода в Анапе стояла настолько теплая, что в море купались даже местные жители, привыкшие купаться только, когда вода прогреется значительно выше 20 градусов Цельсия. Приезжайте к нам на Декадник!

Для популяризации профессии психолога и психотерапевта и расширения сферы социально-значимой деятельности психологов Краснодарское отделение ППЛ по примеру Санкт-Петербургских коллег в январе 2010 года наладило сотрудничество с местным отделением партии «Единая Россия» г. Краснодара. Аккредитованные и сертифицированные консультанты ППЛ ведут бесплатный прием в общественной приемной партии «Единая Россия». Сегодня сотрудничество с партией ведется по нескольким направлениям. С февраля 2010 года аккредитованные и сертифицированные консультанты ППЛ ведут бесплатный прием в общественной приемной партии «Единая Россия». С апреля 2011 года опытные психологи члены ППЛ ведут прием в общественных приемных депутатов.

Работа психологов в общественных приемных в Краснодарском крае ведется в нескольких направлениях. И все это волонтерская работа. Мы вообще в Краснодарском крае развили психологическое волонтерство, но я вернусь к этому позже. Направления волонтерской деятельности совместно с Краснодарским местным отделением партии «Единая Россия»:

- •психологический прием, осуществляемый в трех формах
- •тренинги для агитаторов в период предвыборных кампаний
- •организация и проведение мероприятий совместно с исполнительным комитетом КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», в рамках которых проводятся тренинги
- •организация и проведение мероприятий на участках депутатов
- •организация социологических опросов психологической тематики на улицах
- •работа с ветеранами, инвалидами, детьми с ограниченными возможностями
- •диагностика и консультирование семейных пар и детей в парках и скверах на участках депутатов, приуроченная к праздникам
- •школа политического имиджа молодого политика
- •проект «Управление процессом ранней профессионализации молодых специалистов»
- •проект «Единство поколений» — это мои авторские проекты
- •организация и проведение круглых столов на тему здорового образа жизни
- •организация и проведение вечеринок для некурящих с тренингами в ночных клубах
- •организация и проведение круглых столов на тему усовершенствования работы общественных приемных
- •организация и проведение уличных дискуссий для повышения общественно-политической активности молодежи
- •организация и проведение свободных микрофонов на улице с участием молодежи, ветеранов, депутатов, психологов, поэтов.

Это очень важно — все более активно участвовать психологам и психотерапевтам в общественных акциях тех регионов, где они живут и работают. Это способствует как их популярности, так и популяризации самой профессии психолога и психотерапевта.

Как я уже говорила, мы в этом году значительно расширили клубную работу. В январе прошлого года при Управлении по делам молодежи мы открыли два клуба: «Молодежный психологический клуб «Настроение» и клуб молодой семьи «Ты и я». Клубы работают ежедневно. Молодые психологи там проводят тренинги и семинарские занятия, обретают опыт, оттачивают мастерство. Клубы посещает молодежь города Краснодара. Периодически мы привлекаем опытных специалистов к проведению занятий в клубах, знакомим молодежь с работой различных направлений практической психологии и психотерапии. Когда к нам в город приезжают известные специалисты, мы также просим их провести в клубах мастер-классы. В прошлом году на Декаднике в Анапе мы совместно с клубами организовали и провели конкурс молодых психологов. Работа клубов неоднократно была освещена с СМИ.

Большую роль в организации и развитии сотрудничества специалистов регионов и Центра играет размещение информации о мероприятиях Лиги в интернете: на форумах, сайтах, блогах.

23 ноября 2011 года в Краснодаре мы высадили аллею психологов и психотерапевтов в рамках проекта Аллеи профессиональных сообществ. Я подала идею сделать аллеи профессиональных сообществ в Краснодаре с именными деревьями тех, кто будет деревья высаживать. Идею поддержал глава города Краснодар, нам выделили землю, и на сегодня мы провели 3 высадки. У нас теперь 11 аллей и более 300 деревьев. Я призываю психологов и психотерапевтов присоединяться и высадить именные деревья на аллее психологов и психотерапевтов. На аллее растут деревья ведущих специалистов психологов и психотерапевтов Краснодарского края, а также Макарова В. В., Чегловой Ирины Алексеевны, Егорова Бориса Ефимовича.

Вернусь к вопросу волонтерства психологов и психотерапевтов. На волонтерской основе мы помогали пострадавшим во время затопления в Крымске. В ночь с 6 на 7 июля 2012 года затопило город Крымск Краснодарского края и близлежащие поселки. 8 июля я с командой психологов, членов ОППЛ выехала в зону бедствия для организации психологической помощи пострадавшим.

Это был первый случай, когда психологи-волонтеры организованно работали в зоне ЧС, и это было признано МЧС, службой гражданской обороны и администрацией региона успешным опытом, который необходимо продолжать и развивать.

Все мы понимаем, что время от времени возникают чрезвычайные ситуации, людям становится необходимой экстренная психологическая помощь, и ситуация в Крымске наглядно продемонстрировала, что сил психологических служб МЧС и МВД не достаточно для решения возникающих задач. Более подробно я говорила о нашем опыте в Киеве на конгрессе (секция, круглый стол, пленарный доклад)

Мы готовим методичку по организации волонтерской психологической помощи пострадавшим.

Работа гражданских психологов в режиме ЧС включает в себя следующие этапы:

1.Работа в команде с психологами МЧС под руководством психологической службы МЧС

2.Работа под руководством начальника Штаба ЧС

3.Самостоятельная работа до полного завершения психологической помощи пострадавшим.

В Крымске у нас побывали более 200 волонтеров психологов и психотерапевтов.

На первом и втором этапах работа в Крымске велась в трех формах

- 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).

Мы составили списки из более чем 500 человек на длительную психотерапию и провели с ними работу.

Сегодня мы наблюдаем позитивную тенденцию в изменении популярности обращений граждан к психологам и психотерапевтам в Краснодарском крае. За последние шесть лет мы провели три опроса, выясняя, насколько обращение к психологу является у нас культурной традицией. Мы задавали одни и те же вопросы и опрашивали первый раз 120, потом по 200 человек в Краснодаре.

Первый опрос мы проводили в октябре 2006 года, когда только начали выпускать газету «Золотая Лестница». Второй опрос мы провели в прошлом октябре, и в конце сентября этого года провели третий опрос. И мы наблюдаем в цифрах положительную динамику:

Вопрос	Октябрь 2006 года (120 чел	Октябрь 2011 года (200 чел)	Сентябрь 2012 года (200 чел)
Обращались ли вы когда-нибудь к психологу? Если «да», то как часто?	Обращались 4 чел. (3 %)	Обращались 42 чел. (21 %)	обращались 45 чел (22,5 %)
Обращаются ли к психологу ваши друзья, знакомые?	20 чел. (17 %)	76 чел. (38 %)	78 чел (39%)
В каких случаях люди обращаются к психологу?	Правильное представление 46 чел. (38 %)	Правильное представление 172 чел.(86 %)	Правильное представление 168 чел (84%)
Чем занимаются психологи?	Правильное представление 62 чел. (52 %)	Правильное представление 158 чел.(79 %)	Правильное представление 167чел(83,5%)

Вот уже четыре года, как региональное представительство ОППЛ в Краснодарском крае ведет работу по популяризации психологических услуг в регионе. Мы отражаем в газете «Золотая Лестница» все наши мероприятия, проводимые в Краснодаре и Краснодарском крае для популяризации обращений к психологам и психотерапевтам, и надеемся, что специалисты других регионов будут перенимать наш опыт и проводить общественную работу с максимальным вовлечением специалистов для разных слоев населения. И обращение к психологам и психотерапевтам станет для всех регионов России и стран СНГ культурной традицией.

СТРЕСС как фактор психосоматических расстройств У ДЕТЕЙ

Ухудшение окружающей среды, в которой существует человечество, резкое возросшее число вредных психологических воздействий привело к увеличению распространенности нервно-психических расстройств и тех соматических заболеваний, в механизме возникновения которых большую роль играют эмоциональные факторы, то есть психосоматических, а также соматических болезней.

К сожалению, нужно признать, что распространенность психогенных соматических и соматогенных расстройств в детском подростковом возрастах не только значительна, но и постоянно увеличивается. Состояние здоровья подрастающего поколения не просто вызывает уныние, оно уже пугает.

Недостаточность наших знаний о широко распространенных психосоматических расстройствах в детском возрасте, частое отсутствие эффективности традиционных лекарственных средств, понимание важности психотерапии этих заболеваний поставили нас перед необходимостью изучать психосоматические и соматические отношения, возникающие при болезнях у детей. Происхождение психосоматических расстройств, связано со многими факторами: наследственностью, нарушением функций вегетативной нервной системы, особенностями личности ребенка, своеобразием семейного окружения, последствиями повреждений головного мозга, приводящим к нарушениям нейродинамики, психотравмирующими обстоятельствами. В данной ситуации роль психологической защиты и биологической сопротивляемости, мобилизуя которые ребенок или подросток способны бороться со стрессами, препятствуя возникновению болезней очень велика.

Для того чтобы сформулировать адекватный современному состоянию наших знаний взгляд на взаимоотношения между психикой и телом, между психическими и соматическими проявлениями при заболеваниях у детей и подростков, необходимо проанализировать эту проблему в историческом плане.

В примитивном обществе считалось что болезни вызывают духовные силы, а следовательно и бороться с ними необходимо духовными средствами. Основные идей древнегреческого общества о психосоматических отношениях можно проиллюстрировать словами Сократа: «Неправильно лечить глаз без головы, голову без тела, так же как тело без души».

В XIX веке вновь, после попыток игнорирования воздействий душевного состояния на телесные функции, появились идеи о необходимости лечить больного, а не болезнь. В.М. Бехтерев не только провозглашал, но и доказал в своих работах возможность возникновения соматических расстройств под влиянием психических изменений. Широкий круг теорий, созданных для объяснения механизмов влияния психики на телесные функции, можно условно разделить на несколько групп в соответствии с представлениями об основных воздействующих факторах.

Первую группу можно условно назвать «Психологические теории». К ним можно отнести различные гипотезы, которые ставят своей задачей через психические процессы объяснить возникновение психосоматических заболеваний. Происхождение этих теорий восходят к Гиппократу, который описав четыре темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический приписал им родство к определенным болезням. В начале 20 века особое распространение приобрели психоаналитические теории объяснения психосоматических отношений. Приверженцы этих концепций связывают особенности психофизического созревания здоровья с ранним развитием, душевными конфликтами и эмоциональными факторами.

Вторая группа «Нейрогуморальные теории». Большинство психосоматических заболеваний — это реакции на перегрузки, повышенные требования, нарушения внутреннего равновесия, которые понимают как проявления общего неспецифического синдрома адаптации, «стресса». В настоящее время все чаще и чаще обращают внимание на социобиологические факторы в качестве вероятных стрессоров. Изучаются влияния физических нагрузок, удовлетворенность трудовой деятельностью, перенаселенность в городах и т.д. Наиболее частый вариант последствий стрессовых воздействий — комплекс физических психических расстройств.

Третья группа — «Физиологические теории». Физиологические механизмы развития психосоматического процесса связывают с деятельностью гипоталамо-гипофизарной системы совместно с ретикулярной формацией ствола мозга.

Нужно отметить, что, не смотря на различные мнения и подходы в сфере психосоматики, предполагают, что в основе причин возникновения заболевания лежит эмоциональный стресс. Попытки квалифицировать стресс появились в середине прошлого века. Например: кратковременные действующие стрессы (неудачи, перегрузки). Продолжительные стрессы (борьба, опасные ситуации, изоляция, утомление от длительной активности). Стрессоры оценок (оценка предстоящей, настоящей или прошедшей деятельности). Стрессоры рассогласования деятельности (конфликты в семье, на работе и т.д.). Физические природные стрессоры (травмы, мышечные нагрузки, темнота, сильный звук, жара, высота т т.д.).

Далее хотелось бы остановить внимание на систематике неблагоприятных психосоциальных факторов воздействия на детское население. Условно можно выделить несколько групп неблагоприятных факторов:

1. Глобальные — страх войны, экологических катастроф, переживание природных бедствий (землетрясение, наводнение и т.д.) промышленных катастроф.
2. Национальная и этническая вражда, культурные противостояния, экономические контрасты.
3. Миграция, отрыв от родной среды, утрата социального статуса.
4. Боязнь нападений, издевательства.
5. Поступление в школу, трудности в освоении знаний, учебный процесс, конфликт со сверстниками.
6. Пребывание в круглосуточных яслях, больницах, детских домах.
7. Неправильное воспитание одним из родителей, чрезмерное давление родителей.
8. Неадекватные внутрисемейные отношения.
9. Личностные переживания.

Если остановиться на неблагоприятных факторах вызывающих психологические трудности у детей, о одним из основных является школа. Социальная среда в которой ребенок находится в течении значительной части времени.. По данным конференции ВОЗ (1978), для детей школа оказывается причиной четырех комплексов проблем.

Первый из них связан с поступлением в школу и возникает из-за перехода от игры к труду, от семьи к коллективу, к дисциплине. Второй обусловлен необходимостью приспосабливаться к давлению, оказываемому на школьника требованиями учебного процесса. Нажим родителей, учителей, одноклассников. Третий комплекс проблем — «технизация» общества, требующая усложнения учебных программ. Четвертый связан с присутствием в школе элемента соревнования, ориентацией на высокие показатели в учебе. К школьным стрессовым ситуациям можно добавить отсутствие дружеских отношений или не принятие детским коллективом.

Пребывание в закрытых детских учреждениях — круглосуточных яслях, домах ребенка, детских домах, интернатах, больницах или санаториях — представляет для психики ребенка и его тела большое испытание, особенно в младшем возрасте.

Еще одним неблагоприятным фактором, причиной психосоматических расстройств может стать родительское воспитание. К сожалению, это воспитание иногда становится разрушительным для ребенка. Часто процесс воспитания сводится к тому, что ребенка усиленно и подчас жестоко отучают верить самому себе и полагаться на собственное мнение. Очень многим детям не хватает внимания со стороны родителей, они чувствуют себя отверженными и не нужными. Родительское воспитание может быть и не благоприятным, когда ребенок воспитывается одним родителем, приемными родителями, отчимом или мачехой, родственниками. Воспитание в неполной семье, в частности, становится неблагоприятным в том случае, когда воспитывающий родитель чувствует себя несчастным, и замыкаясь в семье, не способен создать своему сыну или дочери необходимые условия для формирования позитивных чувств и удовлетворения от жизни. К сожалению, все эти проблемы не проходят бесследно. И даже уже, будучи взрослым, человек, продолжает нести с собой по жизни отпечатки детства, весь груз прошлой боли, страха, нелюбви и комплексов, навязанных родителями.

В наше время появилось много психологических техник и направлений, которые помогают эффективно работать с детскими стрессами, вызывающими психосоматические заболевания и другие негативные последствия. Одной из таких психологических техник, способных вернуть ребенка к состоянию равновесия, гармонии и покоя, является Кинезиология.

Кинезиология — метод мягкого, ненасильственного и безболезненного исцеления тела, разума и духа, процесс избавления сознания и подсознания человека от стрессов, страхов, постоянной тревоги, помогающий улучшить самочувствие, придать уверенность, решить проблемы и как следствие — осознать себя полноценной личностью. ***Кинезиология*** — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Она использует мышечное тестирование для определения стрессовых областей в жизни человека и для уточнения эмоциональных травм, которые привели к нынешним проблемам. Основатели метода *Гордон Стокс и Дэниел Вайтсайт* — известные американские ученые, специалисты в области психогинетики и авторы ряда программ по оздоровлению человека. Основными направлениями в кинезиологии являются изучение движений и их контроля; регуляция и приспособление физиологической системы; рост, развитие, старение организма. Кинезиология представляет собой интеграцию таких наук как анатомия, физиология, психология, биохимия. К кинезиологии также относится ряд прикладных дисциплин, таких как профилактика здоровья, предотвращение заболеваний и травм, функциональная оценка и реабилитация, физиология упражнений, труда и окружающей среды.

Разум, Сознание, Тело — это единая система под названием Человек Разумный. Все составные части этой системы настолько тесно переплетены, что совершенно невозможно сказать, где кончается психика и где начинается душа (как высшее проявление сознания) или тело. Нет ни одного психологического, духовного процесса, который не сопровождался бы телесными изменениями. И наоборот, любое телесное изменение всегда находит отражение в психике человека. Человек представляет собой уникальную систему, в которой физические ощущения тесно связаны с психологическим состоянием. Именно поэтому очень эффективными бывают результаты при совместной работе врача и специалиста кинезиолога.

С помощью кинезиологических коррекций мы можем помочь нашим детям разобраться в проблемах, научиться любить и заботиться о себе во всех отношениях. Для этого необходимо рассеять их страхи, гнев, отрицательное отношение к действительности. С помощью специалиста кинезиолога ребенок научится верить в себя, имея здоровые тело, ум и душу, ребенок сможет реализовать все свои желания, а самое главное быть здоровым и счастливым.

Зинаида Зозуля
к.п.н., действительный член ППЛ
психолог-кинезиолог
г.Анапа

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА
СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»
при поддержке
КРАСНОДАРСКОГО МЕСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
и информационной поддержке
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГАЗЕТЫ «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»

РЕЗОЛЮЦИЯ III СЪЕЗДА ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ ЮФО РФ

23 — 25 ноября 2012 года в Краснодаре прошел III Съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ. На съезде присутствовали 242 специалиста из 19 муниципальных образований.

Съезд продемонстрировал явную тенденцию к объединению специалистов ЮФО с целью обмена опытом и продвижения профессии психолога и психотерапевта в различные слои населения ЮФО РФ. Съезд показал, что в ЮФО психологи, занимающиеся консультированием и психотерапией, проявляют значительно большую активность, чем врачи — психотерапевты. Также съезд продемонстрировал повышение общественной активности профессионалов по сравнению с наблюдавшейся в 2010 году во время II Съезда психологов и психотерапевтов ЮФО РФ. Отмечается явный рост профессионализма психологов — консультантов и психотерапевтов в округе.

Съезд констатировал, что психологи — консультанты и психотерапевты все больше участвуют в общественной жизни ЮФО, в частности в Краснодарском крае ведется работа:

1.Конкурс студентов и молодых ученых и специалистов — психологов и психотерапевтов проводится два раза в год;

2.В общественных приемных Краснодарского местного отделения политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» ведут бесплатный прием граждан аккредитованные и сертифицированные психологи консультанты ППЛ РФ;

3.Тесное взаимодействие регионального представительства ППЛ и Администрации муниципального образования город Краснодар обеспечивает высокий уровень проведения психологами мероприятий общественного характера.

4.Молодые специалисты психологи активно участвуют в общественных акциях города Краснодара и Краснодарского края;

5.На базе регионального представительства ППЛ при поддержке ВУЗов, в которых готовят специалистов помогающих профессий (психологов, врачей-психотерапевтов и психиатров, клинических психологов, социальных работников), создан клуб «Опыт мастерства». Работа клуба направлена на поддержку опытными специалистами молодых специалистов — выпускников ВУЗов и будущих специалистов — студентов, для содействия их адаптации в качестве специалистов, повышению их профессиональной компетентности, проведения супервизии.

6.При управлении по делам молодежи организованы два клуба: психологический клуб «Настроение» и клуб молодой семьи «Ты и я», проводящие тренинги, мастер-классы, семинары ежедневно.

7.В субъектах федерации налажено сотрудничество с СМИ. Психологи ведут разъяснительную работу на телевидении, по радио и в газетах, дают интервью, пишут статьи просветительского характера с целью популяризации современной психотерапии и практической психологии, пропаганды здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и антисоциального поведения, психологической поддержки семьи и родительства, формирования благоприятного психологического климата в обществе, преодоления негативных психологических последствий глобального экономического кризиса, содействия укреплению кросскультурных связей и межэтнической толерантности, противодействия деятельности сект;

7.Общероссийская психологическая газета «Золотая Лестница» — периодическое подписное издание, издаваемое в Краснодаре, выходит два раза в месяц и обеспечивает информационную поддержку работы психологов и психотерапевтов и публикует материалы описанной в пункте 6 резолюции тематики и направленности;

8.В ЮФО набирает обороты психологическое волонтерство. В частности волонтерская работа психологов в сотрудничестве с Краснодарским местным отделением политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» ведется по следующим направлениям:

психологический прием, осуществляемый в трех формах

тренинги для агитаторов в период предвыборных кампаний

организация и проведение мероприятий совместно с исполнительным комитетом КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», в рамках которых проводятся тренинги

организация и проведение мероприятий на участках депутатов

организация социологических опросов психологической тематики на улицах

работа с ветеранами, инвалидами, детьми с ограниченными возможностями

диагностика и консультирование семейных пар и детей в парках и скверах на участках депутатов, приуроченная к праздникам

школа политического имиджа молодого политика

проект «Управление процессом ранней профессионализации молодых специалистов»

проект «Единство поколений»

организация и проведение круглых столов на тему здорового образа жизни

организация и проведение вечеринок для некурящих с тренингами в ночных клубах

организация и проведение круглых столов на тему усовершенствования работы общественных приемных

организация и проведение уличных дискуссий для повышения общественно-политической активности молодежи

организация и проведение свободных микрофонов на улице с участием молодежи, ветеранов, депутатов, психологов, поэтов;

и способствует продвижению профессии психолога и психотерапевта в различные слои населения ЮФО РФ.

9. Во время трагических событий в Крымске опытные психологи и психотерапевты вели работу с пострадавшими от затопления в течение трех месяцев в сотрудничестве с психологической службой МЧС и штабами ЧС и продемонстрировали высокий уровень организованности, слаженную работу и профессионализм.

В республике Адыгея организована работа молодежной мастерской на базе бизнес центра «Шанс». Студенты имеют возможность совершенствовать свои навыки, вести прием пациентов, проходить учебную практику.

В рамках работы с трудными подростками расширена работа службы телефона доверия бизнес центра «Шанс». Телефон подключен к Общероссийской сети телефоной доверия для детей и подростков.

В Ростове-на-Дону и Ростовской области проживает большое количество высококвалифицированных специалистов психологов и психотерапевтов. В регионе существует понимание социальной значимости профессиональных объединений. При этом наблюдается высокий уровень разобщенности специалистов в Ростове-на-Дону и Ростовской области.

В Волгоградской области проживает ряд высокопрофессиональных психологов и психотерапевтов, обеспечивающих психологические и психотерапевтические услуги на самом высоком уровне, при этом общественные организации, в рамках которых происходило бы их объединение, на данный момент отсутствуют. Наблюдается тенденция к пониманию необходимости такого объединения.

В Астраханской области факультет клинической психологии Медицинской академии тесно сотрудничает с учреждениями образования в проведении семинаров, консультировании, обучении родителей коммуникации с детьми с ограниченными возможностями. Также осуществляется сотрудничество с лечебными учреждениями, где ведется обучение взаимодействию родителей с детьми и медицинским персоналом. Представители факультета на протяжении нескольких лет участвуют во Всероссийском молодежном форуме «Селигер», принимают участие в донорском проекте.

В рамках Съезда работала научно-практическая конференция «Достижения и потенциал психотерапии, практической и консультативной психологии на юге Российской Федерации». В рамках Съезда был проведен II Открытый конкурс работ студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ по четырем номинациям:

- лучшее научное исследование на тему адаптации молодых специалистов в профессии;

-лучший мастер-класс (работа с клиентом)

-лучшая работа с аудиторией (психологический тренинг)

-лучший видео ролик о социально-значимой деятельности психологов;

Конкурс оценивался в двух возрастных категориях: студенты и молодые ученые и специалисты. На Съезде проведены 2 лекции, 8 тренингов, 24 мастер — класса, работали 7 секций, в том числе молодежная секции, победители которой в двух возрастных категориях направляются для участия в молодежной секции Евроазиатского конгресса по психотерапии, практической и консультативной психологии в Москве в июле 2013 года.

На Съезде состоялось Второе слушание в профессиональном сообществе проекта федерального закона о Психотерапии. В слушании приняли участие специалисты психологи и психотерапевты — представители всех субъектов федерации ЮФО РФ.

На Съезде были проведены круглые столы на тему:

- «Психологическая компетентность как фактор повышения уровня спортивных достижений»;

- «Организация психологической помощи в режиме ЧС»

В работе Круглых столов приняли участие специалисты округа, руководители и сотрудники департаментов, в компетенции которых находится тематика круглых столов, депутаты, спортсмены, молодые специалисты разных специальностей, руководители предприятий, студенты. На круглых столах приняты резолюции, опубликованные в приложении к резолюции Съезда.

Съезд одобрил работу регионального представительства ОППЛ в Краснодарском крае и Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея и рекомендовал организовать и провести соответствующую работу в субъектах федерации ЮФО.

Съезд рекомендует особое внимание обратить на развитие психотерапии в санаторно-курортных учреждениях, опираясь на отечественный опыт и современные достижения мировой психотерапии, особо выделяя уже апробированные, внедренные методы генеративной психотерапии и консультирования, полимодальной психотерапии, интегративной психотерапии.

Съезд рекомендует проводить конкурсы студентов и молодых специалистов в области психотерапии и консультирования в 2013 году в субъектах Федерации, в 2014 году в федеральных округах и предложить провести общероссийский конкурс в городе Краснодаре в 2015 году.

Съезд рекомендует организовать волонтерские психологические центры по модели такого центра в Краснодаре во всех муниципальных образованиях ЮФО РФ.

Съезд обращает внимание на необходимость открытия профессиональных общественных организаций психотерапевтов и консультантов в средних городах, а также небольших городах и станицах.

Съезд избрал делегацию на III Общероссийский Съезд психотерапевтов и психологов-консультантов, который состоится в октябре 2014 года в Москве, в составе:

Силенок И. К.
Кошанская А. Г.
Хайкин А. Н.
Словеснова Л. Б.

ПРОСВЕТЛЕНИЕ И АУТЕНТИЧНОСТЬ

Продолжение, начало на 1 стр.

своё счастье. В этом он самодостаточен. Для западного же, теперь уже ризоманически (хаотически и непредсказуемо) развивающегося индивида медитативные критерии не представляют ценности, поскольку ничто внешнее для него не ценно.

Принципиально ***важна переориентация на внутренние критерии подлинности своего бытия.*** Идея конгруэнтности — идея западной психологической и теперь уже и философской мысли. Конгруэнтность — тождество самому себе. Это тождество понять можно только ориентируясь на внутренние ощущения, а не оценки (как правило, внешние, социальные). Мы называем эти ощущения и состояния сигналами конгруэнтности и аутентичными формами бытия.

Аутентичное в человеке не требует «глубинных раскопок», «астральных путешествий», «медитативных подвигов» и холотропного «самоизнасилования». Аутентичное — всегда с тобой. Стоит только задать самому себе вопрос — самый главный вопрос — то ли с тобой происходит, что нужно, чтобы происходило? Или — делаешь ли ты сейчас то, что нужно? Ответ не замедлит в форме ощущения дать о себе знать. И это будет знак соответствия, сигнал конгруэнтности — неконгруэнтности. А что нужно человеку? И это вопрос не только философский, — он в первую очередь практический. Нужно в каждый текущий момент именно то, что делает тебя богаче, ярче. Сильнее и благороднее. Как в известном фильме «Покаяние»: ведёт ли эта дорога к Храму? И что это за дорога, которая не ведёт к Храму!

И вот странным образом оказывается, что аутентичное — оно же есть и духовное! Человек в ризоманическом своём пространстве, в кризисе идентичности может принять вызов хаоса собственной социализации, если способен понять глубинную связь таких феноменов как естественность, аутентичность и духовность! Духовность теряет очарование религиозности и приобретает красоту индивидуального естественного развития. Также как и отпадает надобность в каком бы то ни было «просветлении» в силу того, что человек по природе своей не является «затемнённым». Таким — тёмным — делает себя он сам, излишне уповая на внешние оценки и стереотипы, как если бы они и были его внутренними опорами. Овладевая культурой порождающего разума — генеративного мышления каждый оказывается в состоянии обрести понимание истинности — аутентичности — собственного Пути.

СТИХИ НА КОНКУРС

КОМИТЕТ ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ПОЛИТИЧЕСКОГО СОВЕТА И КРАСНОДАРСКОГО МЕСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ» ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
В честь Дня Конституции РФ

Объявляют конкурс на лучшее стихотворение тематики «Поэт и гражданин»

Лучшие 10 стихотворений
будут опубликованы
на страницах
газеты «Золотая лестница».

Авторы лучших трех стихотворений получат кубки и дипломы лауреата конкурса.

Евгений Шереметьев

Воспевать, хвалить умеет каждый
Говорить красивые слова и воду лить
Но ко мне пришла такая мысль однажды
Восхвалять умеют, а любить?

Кто-нибудь пытался землю нашу
Свою Родину? Мне говорят — отстань
Здесь я ничего не приукрашу
Я люблю свой дом, свою Кубань

Каждый куст сирени, лучик солнца
Ветерка размеренную поступь
Мотылька, что бьется мне в оконце
Можно ведь любить не для, а просто

Просто ощущать морскую свежесть
Вечных гор пьянящий аромат
Принимать цветов простую нежность
Просто радоваться лучше во сто крат.

Чем мечтать о сказочном богатстве
Врать, завидовать, носить под сердцем месть
Вечность нам дала такое счастье,
Вот оно вокруг, оно ведь есть!

Посмотрите, как земля прекрасна
Ведь Кубань дала нам все сполна
Не растрачивайте нежность понапрасну
Больше всех нуждается она.

Наша милая земля ждет просто ласки
Как ребенок, что у мамы на руках
Счастье не в богатстве, это сказки
В наших мыслях счастье и в делах.

В тех, которые не рушат, а с оглядкой
Сохраняют, прославляют край.
Пусть тогда не будет очень гадкой
А в сердцах навечно будет мой.

И тогда из золота узоры,
И тогда всем ярче станет жить
Не нужны природе разговоры
Надо просто Родину любить!

Людмила Мурашова

Бешенные

Право на слово не есть право оскорблять
Несколько сот миллионов невинных сердец...
Сколько плетей равноценных положе но дать,
Чтоб искупление видел всевышний Творец?

Ты положи, о Фемида на чашу весов
Слезы бессильных во гневе бесцельной обиды,
Тяжесть от жизни отнятых несчетных часов,
Ритмы, которые сердцем не будут отбиты...

В пропасть холодного шока упавшую мысль,
Глас, обращенный к иконе с призывом «НАСТАВИ!» а —
Кто это все посчитал, и откуда взялись
Меры, согласно которым подсчитывать вправе?

Надо прощать, без сомнения, надо прощать,
Но только тех, кто раскается, горько терзаясь,
Или заполнит собой преисподняя рать
Все уголки непорочного Божьего рая.

Если Всевышняя Сила решит наказать,
Где нам понять, чья рука Его будет орудием?
Право на слово не есть право оскорблять!
И не отменит оно право на ПРАВОСУДИЕ.

Мифология семьи

Часть 1

Здравствуйте, дорогие читатели. В нашей сегодняшней статье мы продолжим тему, которой уже касались ранее, рассматривали с разных ракурсов. Это тема определенных мифов, бытующих в сознании современного человека. Миф — это некое верование, наделенное статусом сакрального знания. Убеждения, о которых мы уже писали, и не раз, — это то, что передается обычно на уровне семейной традиции, подкрепляется в основном невербально и может даже подвергаться параллельному порицанию «вслух» (как, например, пресловутое «я — бог» или «я самый главный»). Мифы — это то, что существует в социуме, то есть занимает более широкий план, имеет больше сфер приложения, поддерживается в обществе как «культурная составляющая» и представляет собой целую систему убеждений и не только... И иногда точно также, как неподдерживающие убеждения, нуждается в критике и переработке, потому что формирует не меньшие ограничения в рамках индивидуальной жизни. А также в жизни семьи как системы. И сегодня мы поговорим об одном из таких мифов, назовем его условно «Миф о Прекрасной даме».

И это название уже навевает определенные ассоциации: рыцарские романы, Средние века, времена темные, но достаточно прочно связанные в сознании с культом нежной, романтической любви — и собственно культом той самой Прекрасной Дамы. Потом был Ренессанс, который добавил чувственности образу Прекрасной Дамы и отношению к ней. На смену культуре Возрождения пришли классицизм и барокко, потом течения культуры разделились на множество потоков, но это не является собственно предметом нашего рассмотрения. Для нас сейчас имеет значение то, что проходили десятилетия и столетия, а в западной культурной традиции, которую мы в России, с некоторыми оговорками, также разделяем, укоренилось определенное восприятие женщины, суть которого сводится к тому, что женщина — существо слабое и хрупкое, однако требует к себе, ни много ни мало, отношения поклонения. Это само по себе явление-парадокс (такое, вообще говоря, случается с плодами человеческой мысли). Потому что поклонение — это отношение «снизу вверх», то есть, условно говоря, существа менее сильного, менее могущественного, к тому, кто сильнее и обладает большими возможностями и большей властью. (Отметим, мы сейчас говорим не об уважении, а именно о поклонении, которое подразумевает некое неравенство, обеими сторонами признаваемое). Как же так? Женщину воспринимают как создание более слабое, ее защищают, ей покровительствуют (что логично), — и тут ей же надо поклоняться... Напрашивается наивный вопрос: а почему? Объяснений вроде бы не требуется. Это как с убеждениями: это так, и все. Подобное отношение прививается еще в глубоком детстве (мальчикам — к девочкам, девочкам — к самим себе). Вроде как бы фраза «ну, она же девочка», объясняет все на свете: и почему у нее нельзя отнимать игрушки, и почему нельзя отнимать у нее свои собственные игрушки, которые она взяла ранее, и почему с ней нельзя драться, и почему нужно терпеть, если дерется она. Получается некая социально одобряемая и поддерживаемая... предвзятость. И если при этом мы еще учим детей быть справедливыми в поступках и отношениях, то выходит совсем уже странно: как будто есть «правила», которые на всех распространяются... но на самом деле не на всех.

И дальше, по мере того, как происходит взросление, и мальчики превращаются в мужчин, а девочки в женщин, это восприятие проходит через самые разные жизненные ситуации — и разные этапы построения отношений. Поэтому очень многие люди посчитают нормальной формулировки типа «Девушки, нам же еще думать, как вас завоевывать» (из актуальной рекламы) или «А ты долго ее добивался?» (из бытового разговора) и т.д., примеров можно приводить очень много.

И при этом наступает момент, когда мужчина задумывается: а что же меня не устраивает в моем, в общем-то, счастливом браке? Что же вот это такое неуловимое, досадное и дисгармоничное в моих отношениях с любимой, что хочется преодолеть и «зажить уже наконец счастливо»? И наступает момент, когда женщина задумывается: ну почему он как будто не принимает меня всерьез, как будто старается все время мне чего-то недодать?

И понятно, что (это к первому вопросу). И понятно, почему (соответственно, ко второму). Ведь отношения, построенные на какой-то искусственности, или, по крайней мере, во многом на нее, искусственность, опирающиеся, — это явление рисковое. Потому что приходит такое время, когда эту искусственность нужно переработать, и там, где она была, найти что-то подлинное, настоящее (или же, если поиск затруднен, эту частицу подлинности туда поместить). И ясно, что если женщина искусственно «вознесена» на трон (которого, по правде сказать, и нет), а мужчине приходится вести себя «соответственно», то рано или поздно у мужчины возникает желание совершить «государственный переворот». И этот переворот, в зависимости от целой совокупности заданных факторов, протекает явно или скрыто, проявляется в мелочах или масштабных событиях, увенчивается большим или меньшим успехом. Неизменным остается лишь то, что этот этап определяет дальнейшее развитие отношений и вообще возможность какого-либо развития.

Сразу оговоримся, что если в семье в силу каких-то причин складывается «культ личности» мужчины, то в этой ситуации от перемены мест слагаемых сумма не изменяется, а суммой является перекос в системе, а система с перекосом, как известно, менее жизнеспособна, чем система уравновешенная, так сказать, здоровая. Что в данном случае понимается под «здоровой системой»? Об этом чуть позже.

Наверняка многие, читая эту статью, вспомнят, что не во всех культурах, по крайней мере, в настоящее время, актуальным является миф о поклонении женщине. На Ближнем Востоке, например, ситуация обратная. (И по свидетельствам очевидцев, приводит сейчас к тому, что, как бы это сказать поделикатнее, мужчины-иностранцы, способные предложить иной принцип отношений, среди местных женщин пользуются ну очень большой популярностью, что ведет ко множеству внутрисемейных конфликтов). Американская культура вышла из европейской, однако путь развития у нее совсем другой, и в Штатах проповедуется равноправие полов и отказ от сексизма как такового (иногда в таких формах, которые для носителя русского менталитета показались бы совершенным абсурдом). То есть, скажем так: изначальное различие между мужчинами и женщинами в разных культурах интерпретируется по-разному, а в некоторых, как форма протеста, возникает намеренное игнорирование этой «разницы природ».

А как же быть? Культ женщины — это перекос, культ мужчины — это перекос, но и равноправие — не выход, потому что равноправие — это равенство, а равенство — это почти то же самое, что одинаковость, а мужчина и женщина — не одинаковы, они различны, и это ясно даже младенцу.

И вот тут давайте вернемся к началу статьи, к тому моменту, когда мы разграничивали понятия «поклонения» и «уважения». Поклонение подразумевает, что есть кто-то «выше», а есть кто-то «ниже» — со всеми вытекающими отсюда вариантами сравнений. А вот уважение — нет, оно не подразумевает равноправия, как может показаться на первый взгляд. Уважение подразумевает отсутствие сравнения. Уважение — это своего рода принятие и признание ценности *вот этого конкретного человека*. Во всем его своеобразии. С его границами. С его особенностями. С его картиной мира. С его возможностями и способностями. С его желаниями и целями, как в масштабе «сейчас», так и в масштабе целой жизни. Да, мужчина и женщина очень отличаются друг от друга. Да, они созданы — (мы созданы) — для решения совсем разных задач. И нет в этом смысле задач более и менее почетных, структур более и менее красивых. И мужская, и женская задачи абсолютно необходимы и категорически «взаимонезаменяемы» для того, чтобы человечество продолжало свой жизненный путь. И вы, наверное, уже догадались, к чему мы ведем. Да. Именно. Есть вещи, удивительные, прекрасные и даже чудесные вещи, которые мы, мужчины и женщины, способны совершить только Вместе.

(При написании статьи использованы материалы тренинга НЛП 1.2, ведущий — Петр Федорович Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Записки «ВЕСОМОГО» человека

Как много среди нас «весомых» людей, но не по авторитету, интеллекту, а по весовой категории.

Нас окружают те, кто стал легче, сейчас на этом пути, и те, кто давно расслабившись, живет в весе, и те, кто страдает от того, что вес растет и приносит массу неудобств, дискомфорта, страданий.

Тема лишнего веса для меня интересна в связи с тем, что я прошла приведенные выше этапы. Осознавая, что не сама еда, ее количество, время употребления, присутствие или отсутствие физических нагрузок, а гораздо более глубокие причины помогают нам накапливать и удерживать вес, я стала их изучать. Создала программу «Путь к стройности и гармонии», которая успешно работает более трех лет. На этой программе мы изучаем свои чувства, ощущения и потребности, знакомимся со своими истинными причинами переедания, переформировываем свои убеждения, что в итоге меняет наше пищевое поведение. Зачастую, только это осознание и понимание уже способно избавить нас от десятка килограммов.

Хочу поделиться мыслями, осознаниями, выявленных в поиске и анализе причин и привычек, касающихся веса и еды у женщин, проходивших эту программу. Это лишь малая часть тех инсайтов, которые приходят на группе в работе с причинами лишнего веса.

1. «Осознала, что хочется наесться тогда, когда ситуация мной не контролируется — я ей не владею. И осознание — нет контроля — действует как призыв к еде и алкоголю.»

2. «Поняла что желание наесться и забыться, как бы от голода, на самом деле бесконечное желание догнать или достигнуть того, что постоянно будет уходить в тень. Итог — с таким весом и бежать то невозможно. И тогда то, что хотелось достигнуть — воспринимается заново, как — да и пошло оно к .....»

3. «Желание все быстро съесть и испытать сытость как результат, сродни моему желанию быстро, что-то понять или узнать. Я глотаю, не жуя, большие куски, не понимая, что я ем и как, аналогично тому как я иногда читаю литературу — быстро бегаю глазами, глотаю информацию, чтобы скорее понять суть, результат — вроде читала, забила мозг слабосвязанной информацией, а суть не поняла. Короче желание быстро испытать эффект от еды и эффект от информации, настраивают на скоростное употребление, — а в итоге тяжесть от одного и другого. Начала настраиваться на процесс, а не результат, стало немного лучше. Когда я это замечаю, то могу контролировать».

4. «Я понимаю, что я человек склонный к зависимостям, если избавляюсь от одной, то получаю нечто другое. Если от зависимости к еде избавиться, то приходит зависимость от алкоголя, курения, чтения. Читая — думаю о чем-то, не понимая, что именно читала. Смотря фильм — опять убегаю куда-то мыслями. Все в каких-то анализах, мечтах, грезах... То есть наслаждаться процессом того, что я делаю — не всегда получается. Если только я не пишу статью, вот если я в творческом подъеме, вся в этом процессе, тогда, когда во мне что-то очень важное находит реализацию — тогда да. Ни еды, ничего другого не нужно. Сделала вывод: я счастлива в тот момент, когда я доверяю себе и реализовываю себя».

5. «Мое переедание и вследствие этого тяжелое состояние по вечерам, помогает мне быстренько сбежать от всех домашних дел и от секса. То есть уединиться от всего и опять в грезы и в анализ».

6.Размышляя на тему мужа и вообще мужчин, пришла к выводам и гипотезам: лишний вес сработал в детстве как возможность избежать раннего сексуального опыта. Со своим мужем меня не мотивирует возможность ему перестать нравиться, тем более, что я бывала и очень стройненькой, и очень полненькой. Муж был внимателен и влюблен и в тот и другой момент, и смотрел (и не только смотрел) на строну тоже при разном весе. Но, возможно иногда лишний вес и не очень красивое тело может быть как наказание ему, или месть себе и ему. В отношении других мужчин — это однозначная защита. Хотя это может быть одновременно соблазнением аппетитными формами, при жестком условии, что ближе, чем на метр никто не подойдет, а значит и не потрогает».

7. «Лишний вес и объемы — это панцирь, через который идет или не проходит тесный контакт с тем, что и кто меня окружает. А так как то, что меня окружает, приносило мне боль, — панцирь должен быть прочным».

8. «Состояние, когда очень хочется объесться, — это сродни тому, что тебя не воспринимают, не замечают, не понимают. Как бы тебя просто нет, а вот наешься и понимаешь, ты то есть... И чем больше ты есть, тем уверенней себя чувствуешь, ну и ничего что только на вечер, ну и ничего, что ты это хотела доказать не тем, кто сейчас рядом, а тем кто тебя вырастил. Не важно. Важно, что ты себя ощутил. И успокоился — ты есть».

9. «Иногда приходят мысли, что работает программа самоуничтожения, где-то она заложена. Если удается это отследить, есть вариант не делать».

10. «Чаще всего пребывание в состоянии ТОГДА и ПОТОМ и почти никогда ЗДЕСЬ. Если отлавливаешь себя на «здесь и сейчас», что именно ты делаешь, для чего ты это делаешь, и что ценного для тебя в этом, — появляется возможность выбора — делать или не делать себе гадости».

11. «Интересной темой является сила и слабость. Ведь чем ты больше размером, тем больше миф и ощущение силы и тебя как сильной, с другой стороны это слабость над своими привязанностями и зависимостями. Получается, ты подписываешься в своей слабости и безответственности своим весом и формами, как результатом своей слабости, так как по-другому быть слабой не умеешь. Потому что быть слабой и маленькой не всегда дает уверенность, что ты справишься в сложных ситуациях и обстоятельствах, не сумеешь себя защитить. Такая искаженная, изуродованная форма подачи миру своей женской слабости. Тем более что опыт у меня лично был, что это такое быть симпатичной и слабой женщиной, которая притягивает и влечет, а вот воспользоваться этим некоторые люди захотели не очень хорошим способом».

Возможно, прочитав это, — вы узнаете себя, и вам станут понятней ваши личные взаимоотношения с едой.

Наталья Зиновьева
г. Новороссийск
НЛП-мастер

Пройти своим путем...

Гаутама Будда — самый известный просветленный человек, но это не означает, что единственный. На Востоке любого просветленного высоко духовного и высоконравственного человека принято называть Буддой. И люди всеми силами стремятся к обретению такого состояния на протяжении всей жизни, не взирая на бытовые трудности. Наш образ жизни более приближен к западной урбанистической цивилизации. Уровень жизненного благосостояния измеряется наличием накопленных материальных достижений, а не духовностью. Еще с детского возраста мы легко принимаем правила денежного оборота, но с трудом можем объяснить происхождение собственных чувств, эмоций и внутренних ощущений.

Современное общество, в котором мы все живем, неустанно диктует нам свои правила, навязывая общепринятые ценности, цели и смыслы. Двадцатый век вместе с бесспорными новшествами технических революций и индустриализации принес с собой шаблонный жизненный уклад человеческого бытия. Очень часто мы становимся на путь проживания не своей жизни, реализации и осуществления чужих целей и мечтаний, только потому, что «так надо».

Критериями жизненного счастья и благополучия становятся материальные блага и профессиональные достижения, которые, к сожалению, вовсе не гарантируют счастливой и радостной жизни. Скорее наоборот, все чаще люди, достигающие общепринятых уровней успешности, понимают, что смысл-то как раз заключается в чем-то совсем ином. И внешне успешный и удачливый человек в глубине души может испытывать ужасные чувства страдания и одиночества.

Человек не безразличный, все чаще размышляя о своей миссии и смысле жизни, тем или иным путем приходит к осознанию нечто большего, что в нем заложено Богом, Природой, Вселенной или другими Высшими силами, чем примитивное набивание кошелька или продвижение в уровнях социальной иерархии.

Разумеется, одни из самых трудных вопросов: «Кто я и какова миссия моей жизни?», ответы на которые некоторые люди так и не находят, а некоторые даже и не озадачивают себя столь сложными умозаключениями. Миссия-это высший смысл жизни человека, а вопросы духовности и личного предназначения зачастую просто не принято обсуждать и поднимать в силу отсутствия их материального воплощения.

Отпустив угнетающие размышления и позволив себе искренне почувствовать действительно важные именно для нас ценности и смыслы, мы приобретаем совершенно другое восприятие нашей жизни, часто отличное от общепринятой схемы. Наше талантливое Бессознательное каким-то чудесным образом уже заранее знает Ответы на все интересующие нас Вопросы, нужно всего лишь прислушаться к себе, почувствовать, как из глубины души приходит понимание.

Человек, осознающий и удовлетворяющий именно свои желания и потребности, никогда не будет чувствовать себя несчастным. Потому что только когда мы идем своим собственным путем, только тогда мы и ощущаем чувство внутренней гармонии и наполненности. Проживая свою собственную жизнь, человек познает личные аутентичные качества, наполняясь чувствами красоты, внутренней согласованности и конгруэнтности.

Достаточно легко понять, находимся ли мы на верном пути или пошли не в том направлении. Исполняя свое истинное предназначение, личность переживает чувства радости и удовлетворения. Сталкиваясь же с проблемными ситуациями, гармоничный человек, относится к ним как, скорее, к задачам, которые требуют решения, а не как к катастрофе вселенского масштаба.

Очень часто человеку, свернувшего со своего истинного пути, жизнь делает подсказки в виде сновидений или знаков. Важно только лишь эти знаки правильно истолковать, а не заниматься интерпретацией в пользу подтверждения собственных иллюзий. Потому как иногда мы настолько погружаемся в рутину повседневной жизни, что просто не придаем значения важности встречи близкого нам человека на другом конце земного шара, списывая этот факт на простое совпадение, но зато долго раздумываем над смыслом разлитого утреннего кофе. У каждого человека есть свой внутренний потенциал, просто иногда мы ждем подходящего времени. Когда-нибудь, терзаемые окружающим миром, мы все же обращаем свой взор внутрь себя, и именно в эти моменты приходит и понимание и просветление.

Даже в самые тяжелые и неприятные моменты нашей жизни, мы все равно никогда не остаемся одни. Кто-то как бы нам помогает, эти явления можно называть интуицией, шестым чувством или голосом своего сердца. Счастье и гармония приходят только тогда, когда человек все-таки начинает слушать себя, позволяя себе проживать именно свою жизнь и именно со «своими» близкими людьми. При этом приходит и радость бытия, и понимание любви, как единственного чуда на земле, ощущение свободы и осознание своей личности и своего предназначения в масштабах Вечности и Вселенной.

Владлена Крохалевская
г. Краснодар

I МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ В ВОЛГОГРАДЕ «ПСИХОЛОГИЯ БЕЗ ГРАНИЦ»

***Людмила Словеснова** — действительный член ОППЛ, организатор фестиваля «Психология без границ» в Волгограде рассказывает о фестивале:*

1 декабря, 2012 года — день рождения нашего, первого, международного Фестиваля «Психология без границ»! Фестиваль был фейерверком. По моим ощущением "Психология" переливалась и выплескивалась из границ. Психологи продемонстрировали истинно разные подходы в взаимодействии с Человеком на его Благо.

Здесь были: системный семейный, образно-метафорический, психоаналитический, НЛП — технологии, гуманистический, символический подходы. Мы были очень разными. Один мастер-класс отличался от другого кардинально: по методам, по форме работы с клиентом. Психология бурлила и искрилась, убеждая участников, что все пути (на вкус и цвет) ведут к гармонии. Мастер-классы реально продемонстрировали, что каждый может определиться и выбрать свой путь к "внутренней гармонии и самодостаточности".

Я горжусь своими коллегами. Мы были разнообразны и феерична. Отзывы участников — тому подтверждение. Это счастье — работать в команде не просто единомышленников, а единых по Духу товарищей (забытое слово, непопулярное — но важное). Наша команда спе-

циалистов, которые участвовали также в подготовке фестиваля:

Айдар ВАЛИУЛОВ (Тольятти), г. Тольятти. Сертифицированный бизнес-тренер, профессиональный коуч, тренер-лицензиат Международного Эриксоновского университета коучинга, руководитель крупнейшей группы по коучингу «в контакте».

Людмила Захарова, (г. Волгоград). По образованию врач-психиатр. Профессиональная переподготовка в ВШП и ИКСР (Москва) "Системно-феноменологический подход и семейные расстановки", международный сертификат WISL (Германия). Член-консультант ОППЛ. Ведет системные семейные расстановки и авторские тренинги

Сергей Косыченко(г. Волгоград). Врач, медицинский психолог, стаж работы в практической медицине и психологии более 15 лет. Профессиональный и личный интерес: оздоровление, саморазвитие, личностный рост.

Екатерина Нецветайлова (г. Волгоград), Психолог, консультант по вопросам семейных отношений, действительный член ОППЛ

Елена Пономаренко (г. Новороссийск), Психолог, консультант, консультативный член ОППЛ, автор методики «Работа с привязанностями»

Людмила Словеснова (г. Волгоград), психолог, действительный член ОППЛ.

Важными, интересными и красивыми были видео обращения Инны Силенок — Вице-Президента ОППЛ (Краснодар), Нади Хилтон (Великобритания) и Кирилла Будкевича (Минск). И, действительно, не стало территориальных границ, и в переполненной аудитории соединились мысли и чувства людей из разных, самых отдаленных мест.

Состав участников был разнообразным, как в социальном, так и возрастном аспекте: студенты, практикующие психологи, люди других специальностей.

И, как оказалось, именно такой подход обеспечил динамизм, высокий эмоциональный накал в работе. И проблема выбора решалась участниками в сомнениях, порой весьма драматично.

А с какой радостью и трепетом принимались сертификаты! И с каким волнением их выдавали! Необыкновенные, незабываемые мгновения!

Фестиваль оказался редкой удачей, именно для души. Словами трудно передать тот подъем чувств. Это и радость удачи, и открытие нового, и гордость признания... и самое главное, ощущение, что ты сделал что-то такое, что вызвало добрую улыбку небожителей, и ты сам не понимаешь, что же ты сделал, но ты чувствуешь эту улыбку, и тебе тепло от нее. Помню, мы говорили о миссии: Мы должны думать, ЧТО мы отдаём. Может это сработало? И еще. Удивительное чувство совпадения с людьми, которых до этого едва знал, и которые сразу стали родными и близкими. И, наверное, именно эта удивительная синхронность и обеспечила фестивалю такую светлую атмосферу.

Екатерина Нецветайлова,
Людмила Захарова,
Людмила Словеснова,
Сергей Косыченко,

ВИКТИМНОСТЬ
как социально-психологическая проблема

Социальные и экономические проблемы современного общества активизировали процесс виктимизации населения, особенно детей, подростков и юношества.

Актуальность исследования виктимости обусловлена рядом обстоятельств. Прежде всего, она определяется социальной и практической значимостью вопросов гуманизации общества, решения задач формирования здоровой, активно созидающей и социально адаптированной личности, а так же возросшей потребностью личности в виктимологической профилактике и коррекции.

Виктимность человека — это его повышенная предрасположенность становиться жертвой различный отрицательных факторов (несчастных случаев, стихийных бедствий, катастроф, насилия и др.), в том числе и преступлений. При этом человек, совершающий насилие, жертва и ситуация образуют единую динамическую систему. Таким образом, виктимность является внутренним качеством жертвы, проявляющимся при определенных условиях в виде виктимного поведения, которое способствует совершению в отношении нее противоправных действий. При этом «виктимный потенциал» переходит в «виктимальный детерминизм».

Центральное, стержневое понятие виктимологии — жертва. В работе В.Е. Христенко предлагается следующее определение: жертва- это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия), группой людей, определенными событиями и обстоятельствами [5].

Таким образом, виктимность является внутренним качеством жертвы, проявляющимся при определенных условиях в виде виктимного поведения, которое способствует совершению в отношении нее противоправных действий. При этом «виктимный потенциал» переходит в «виктимальный детерминизм».

Д. А. Сорокотягина определяет виктимность как образ действия и бездействия индивидов, при котором они становятся жертвой преступления в типичных и нетипичных для них ситуациях.

Можно выделить две составляющие виктимности — личностные качества индивида и факторы внешней среды.

Личностный компонент индивидуальной виктимности — это способность стать жертвой в силу определенных, присущих индивиду субъективных качеств. Повышенная степень уязвимости за счет личностного компонента виктимности вытекает из наличия соответствующих виктимных предрасположений, т.е. социальных, психологических, биофизических качеств, повышающих степень уязвимости индивида.

Дети с виктивным поведением существовали в разное время, но характеризовались примерно одними качествами и особенностями. В исследованиях П. С. Лесгафта приводятся различные типы детских характеров, предрасположенных к виктимности.

1. Мягко-забитый тип. Подобный ребенок забит не строгими взысканиями или физическими наказаниями, а чрезмерными и неумеренными ласками, поэтому его еще можно назвать залаканным. В нем сильно развито стадное чувство, так как он лишен какой-либо инициативы. Вообще ребенок такого типа находится под покровительством или влиянием какого-либо другого товарища, и его действия и рассуждения вполне зависят от последнего. Поэтому он то мягкий, то, напротив, очень требовательный, непокорный, недовольный. Часто все неудачи, препятствия или неожиданные явления ставят такого ребенка в тупик, и он совершенно не в состоянии справиться с ними без посторонней помощи. Он не сделает ни малейшего усилия, чтобы преодолеть их, а беспомощно остановится перед ними, и если никто не придет ему на помощь, то слезы, рыдания будут единственным признаком тревоги с его стороны.

Такой тип ребенка появляется в семье, где всякая деятельность предупреждалась, когда за него все делалось, все его желания без исключения удовлетворялись, когда ласками и угождениями старались сделать его тихим, смирным и послушным. Воля, инициатива и энергия ребенка подавлялись, и у него сформировались такие качества, как эгоизм, эгоцентризм, равнодушие к близким.

2. Злостно-забитый тип. Ребенок такого типа угрюм, чрезвычайно подозрителен к старшим, на все ласки и внешние проявления нежности отвечает резким отталкивающим движением. В рассуждения он никогда не пускается, даже избегает их. Товарищество ценит, в большинстве случаев дружит с подобными ребятами, но скорее для взаимной защиты и поддержки. Если такого ребенка подвергают преследованию или какому-нибудь взысканию, то он делается особенно подвижен и часто избирает себе самые дикие развлечения, например, мучит, истязает, уничтожает различных животных, наносит людям всякие оскорбления, а если может, то и прямой физический вред.

Согласно мнению П.Ф. Лесгафта, главными особенностями семейного воспитания, которые привели к формированию ребенка подобного типа, являются: жестокость, чрезмерные физические наказания за любой проступок, несправедливость по отношению к ребенку, отсутствие в семье ласки и теплоты, признание всех его действий и поступков нехорошими, неверными, безобразными. Оба родителя считают, что ребенка не следует баловать, а нужно держать его в ежовых рукавицах, не пропуская никакого его проступка без наказания.

3. Угнетенный тип. Ребенок этого типа, как правило, слаб и бледен, отличается тихим и смирным нравом, лицо его постоянно серьезно и озабочено. Он во всех отношениях достаточно скромен. Такой ребенок, кроме того, весьма трудолюбив. Он никогда не выходит вперед, а всегда остается позади, в последних рядах и внимательно следит за всем происходящим. Он скромно выражает свою радость, всякая похвала и отличие его стесняют и заставляют спрятаться, уйти. Кроме того, он отличается правдивым и строгим исполнением своих обязанностей, а также простым, откровенным и искренним отношением к другим.

П.Ф. Лесгафт указывал, что, как правило, такой ребенок жил и развивался в дружной, трудовой семье, которой, однако, приходилось переживать трудности, лишения, бедность, а порою и нищету.

В.И. Загвязинский выделяет реальные, потенциальные и латентные виды жертв неблагоприятных условий социализации.

Реальные жертвы — люди с психологическими дефектами и отклонениями, инвалиды. Потенциальные жертвы — люди с пограничными психическими состояниями; мигранты из страны в страну, из региона в регион; живущие в семьях «группы риска», в семьях с низким экономическим благосостоянием и т.п. Латентные жертвы — люди, условия существования которых в принципе не являются негативными, но тем не менее не позволяют полностью реализовать заложенные от природы задатки.

Среди факторов виктимизации В.И. Загвязинский выделяет постоянные — непостоянные и устранимые — неустранимые. Примером постоянного неустранимого фактора виктимизации может служить олигофрения как стационарное состояние интеллектуальной недостаточности ребенка, не поддающееся кардинальным изменениям в течение жизни. Примером непостоянного устранимого фактора может служить задержка психического развития ребенка, подвергающегося успешной корректировки в условиях специализированных коррекционных классов, школ и других учреждений.

Таким образом, жертвой неблагоприятных условий социализации могут стать люди различных возрастов, в том числе и младшие школьники в силу их специфических особенностей: возрастных, индивидуальных, характерологических. В связи с этим у младшего школьника возникает множество проблем, с которыми самостоятельно справиться «на входе» в самостоятельную жизнь многие не могут. В результате чего младшие школьники попадают в трудные жизненные ситуации, при этом становясь жертвой неблагоприятных условий социализации.

Петрова Н.В.
к.п.н., доцент кафедры педагогической психологии Адыгейского Государственного Университета г. Майкоп
Папова Д.С.
студентка

Во весь «Логос»

Золотая лестница

20-23 декабря 2012г.
начало двухлетней программы по

Эриксоновскому гипнозу

1 часть 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

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 15 по 17.03.2013г.
вторая часть программы по

Эриксоновскому гипнозу

ведет специалист в области Эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна.
При регистрации за 3 недели скидка 10%

25-28.01.2013 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

14-17.02.2013 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

Стоимость 4900р.

Программы соответствуют 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

с 14 по 16 апреля 2013 г.
семинар-тренинг

Краткосрочная стратегическая психотерапия

Продолжительность семинара 3 дня (30 академических часов).

Наряду с раздаточным материалом по наиболее важным разделам семинара, слушателям в электронном виде будут представлены протоколы стратегической терапии панических расстройств, агорафобии и навязчивых состояний, а также различных вариантов нервной анорексии и булимии с описанием последовательно-сти вмешательств и используемых техник.

Принципы и методы краткосрочной стратегической психотерапии. Определение проблем клиента и цели психотерапевтического воздействия.

Техники, стимулирующие перевод проблемы в плоскость её решения. Использова-ние домашних (терапевтических) заданий. Техника «волшебного вопроса». Примене-ние измерительных шкал. Техника, ориентированная на решение. Использование трансовых техник. Трехшаговые стратегии работы с актуальными проблемами клиен-тов. Рефрейминг, релейбинг, дефрейминг. Интервенции в стереотип (разрушение поведенческих шаблонов).

Парадоксальные интервенции. Когда используется парадоксальный подход? Основ-ные типы парадоксальных рекомендаций. Принципы их создания и преподнесения клиенту. Последовательность шагов при использовании парадоксальных психотехник. Терапия «трудным испытанием».

Стратегическая терапия в семейном контексте. Элементы стратегической семейной терапии.

Стратегическая психотерапия панических расстройств, агорафобии и обессивно-компульсивных расстройств: последовательность терапевтических интервенций и используемые техники. Стратегическая психотерапия нарушений пищевого поведе-ния.

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

19, 20 января 2012 г.

ОТКРЫТЫЙ ТРЕНИНГ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА ПРОДАЖ

ведет психолог, бизнес-тренер, мастер НЛП, вице-президент ОППЛ, вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, действительный член и преподаватель ОППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, директор Центра "Логос" (г. Краснодар)

Силенок Инна

с 02 по 03 февраля 2013г.

Психокатализ

Психокатализ — высокоэффективный метод регуляции психических процессов и саморегуляции организма через погружение внимания человека в телесные и пространственные ощущения, связанные с переживаниями (www.psychocatalysis.ru).

Метод психокатализа применим:
- для индивидуального психологического консультирования,
- для семейной психотерапии,
- для групповых семинаров и тренингов,
- для обучения клиентов методике саморегуляции своего состояния.

В программе учебного семинара:

Модуль первый:

базовые принципы работы с эмоциональными напряжениями и травмами методом психокатализа;

конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике.

дифференциальная диагностика ощущений.

конституционально-генетические склады личности и специфика проблематики людей разных складов.

Модуль второй:

исцеление страхов и панических атак методом психокатализа;

проработка разочарования и обиды методом психокатализа (травматический и реактивный компоненты переживаний);

работа с разочарованием и обидой методом психокатализа;

работа с утратами и горем;

работа с ответственностью и контролем методом психокатализа;

метод тестовых фраз.

Полученные знания могут использовать в своей практике специалисты различных направлений: психотерапевты, психиатры, наркологи, психологи, школьные психологи, педагоги, социальные работники и другие специалисты.

Курс будет полезен для всех интересующихся методами саморегуляции.

Предварительная регистрация обязательна.

Стоимость участия в одном модуле: 4500р.

автор метода, врач-психотерапевт высшей категории, официальный представитель и супервизор практики международного уровня Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги.

Андрей Ермошин

с 22 по 25 марта 2013г.

Генеративная психотерапия 1 модуль

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

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 29 января 2013г.
начало программы

Успешный родитель Успешный ребенок

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

Инна Силенок

с 13 — 16.12. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

10.01. — 13.01.2013г.

Кинезиология Токи 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

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

НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

Образование делает женщин красивее

Каковы критерии женской красоты? Какими именно характеристиками должна обладать женщина, чтобы другие сочли её более чем привлекательной? Внешние или внутренние качества больше влияют на оценку?

На эти вопросы пытались ответить социальные психологи из Ростова-на-Дону, предложив новую концепцию женской красоты, пишет «Русский репортер».

«Красивая женщина должна быть умной. И при этом... не дурой», — попыталась объяснить социальный психолог Дарья Погонцева.

После длительного исследования психологи получили набор качеств. В нем перемешаны губы, волосы, образование, руки, бедра, склонность к изменам, рост и прочие вроде бы разнородные характеристики.

«Вы можете признавать, что у человека красивое лицо, красивая фигура, — продолжает Погонцева. — Но сказать «красивая Маша» вы сможете, только когда эту Машу хоть чуть-чуть узнаете как личность. Допустим, Маша склонна к предательству. Тогда, скорее всего, вы назовете ее не красивой, а, например, симпатичной. Или, как любит говорить молодежь — нормальной. «Нормальная Маша, ничего так». А вот «красивая» обладает набором внешних, внутренних и поведенческих характеристик».

В длинном списке характеристик красивой женщины все непросто. Там есть «ядро», то есть качества, которые указывались большинством респондентов независимо от их возраста и статуса. К примеру, 75% опрошенных настаивают на том, что у красивой женщины обязательно должно быть высшее образование. Статус студентки (незаконченное высшее) ассоциируется с красотой лишь у 10%, остальные варианты набрали не больше 4%. Примерно так же обстоят дела с ухоженностью лица, рук, волос, а еще с умом, пропорциональностью фигуры, харизматичностью, вежливостью, длинными ресницами и т. д.

Вокруг «ядра» разбросана «периферия». Это те характеристики, которые одни респонденты считают важными, а другие — нет. Самый яркий пример — цвет глаз и волос. Есть и такие качества, которые вообще не играют роли. 72% респондентов указали, что семейное положение женщины никак не связано для них с понятием красоты.

«Русский репортер» также провел свой эксперимент. Социальные психологи из МГППУ и ГУ-ВШЕ (Ольга Васькова, Арам Фомичев и др.) раздали разным группам фотографии нескольких девушек. Набор фото в каждой группе был абсолютно одинаковым — различались только подписи. Например, одним сообщалось, что перед ними аспирантка МГУ, другим — что это продавщица. Участников попросили оценить, насколько привлекательной кажется им барышня на снимке по 10-балльной шкале. В результате получилось, что социальные и личностные характеристики, которыми сопровождались фотографии, заметно влияли на оценку внешности.

Так одно и то же изображение девушки получило различные баллы в зависимости от описания: «Живет в Санкт-Петербурге, любит ходить в кино» — 7,5 балла, «Аспирантка биологического факультета МГУ» — 7,1 балл, «Продавщица магазина в Зарайске» набрала 5,5 баллов.

http://psypress.ru/psynews/25425.shtml

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