# Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ “ЛОГОС”

12+

№ 17 (170)
9 сентября 2013 г.

Психология успеха


# С Днем Рождения

**Дорогая Инна Казимировна!**

Редакция Общероссийской психологической газеты «Золотая лестница» поздравляет Вас с днём рождения! Как талантливый и очень работоспособный человек, как главный редактор газеты Вы, Инна Казимировна, создали этот уникальный шедевр в виде печатного органа передовой психологической мысли и практики. В Краснодарском крае, на Юге России и затем и во всей России знают о нас, о Вас, как о главном редакторе такой замечательной передовой газеты. Дефицит психологических знаний практической психологии в значительной мере преодолевается благодаря Вашей деятельности и Вашей газете. Вы продолжаете неустанно держать планку высоких стандартов и радовать читателей актуальным содержанием печатаемых материалов.

Мы от всей нашей газетно-смысловой души желаем Вам крепкого здоровья, благополучия и дальнейшей реализации Ваших талантов! Счастья Вам!

***Редакция***.

*Поэтесса Людмила Мурашова, многократно публикующаяся на страницах нашей газеты поздравила именинницу стихами.*

## Жемчужине в короне мира

*Храни, Господь, мою жемчужину*
*Не для меня, но для других,*
*Где штормы полночью простужены*
*Пошли на помощь ей святых,*

*Не дай увлечь шелками темными*
*Во глубь стихий, на дно морей –*
*Ей возвышаться над коронами*
*Земных царей,*
*земных царей...*

*Укрой от стрел каленых пологом*
*Моих молитв, чужих забот,*
*Ее прилив, целуя золотом,*
*На остров райский принесет.*

*Рассвет с улыбкой перламутровой*
*Румянцем щеки тронет ей,*
*И от ее сиянья лунного*
*В раю становится светлей.*

# ЦЕНИТЬ И БЫТЬ

***Как то рядом с домом, где я живу, достаточно долго висел и успел примелькаться рекламный щит с призывом «цени достигнутое!». Какая-то фирма что-то там рекламировала... Не помню ни фирму, ни рекламируемый ею товар, но сам этот призыв оказался для меня знаковым: время от времени я вспоминаю его, а тема эта неизменно продолжает меня волновать. Иногда я даже об этом вскользь упоминаю на своих семинарах как пример удачной краткой и ёмкой формулы выражения некой сути.***

В чём же всё-таки суть этой формулы? Действительно, что мы ценим в нашей жизни? Почему нечто становится для нас ценным? Что есть наши достижения? Как то, что мы реально ценим, влияет на качество жизни? Вопросы далеко не риторические и ответы на них не являются банальными и простыми. Однако, крайне важно для каждого на эти вопросы иметь удовлетворительные ответы.

Поговорка «что имеем – не храним, потерявши – плачем» выражает суть проблемы ценного в нашей жизни. Проблема: что-то есть важное, ценное, которое по разным причинам, а в целом от скудости нашего разума мы не ценим. Ценное не ценим – это парадокс. Этот парадокс кажется очевидным и не представляется странным и нелепым. Тем не менее, это как раз и удивительно: как можно не ценить то, что ценно?!

Никак. Люди ценят только то, что действительно для них ценно. Я прихожу к выводу, что этот парадокс является таковым только на поверхности, только на первый взгляд имеет место такое положение дел. А на самом же деле никакого парадокса здесь нет, хотя о нём много говорят исследователи разных направлений (психологи, философы, педагоги, психиатры...)! Человек, однако, во всех случаях без исключения руководствуется реальными для него ценностями. И в этом заключается суть: если что-то для нас реально ценно, мы обязательно этому следуем (то есть «ценим»)!

Ценности жизни, которыми реально руководствуется человек, могут составлять суть и смысл некоторых форм опыта, которые им самим же и не принимаются. Скажем, зависть или ревность или же трусость как личностные свойства не кажутся ценными и как ценности не воспринимаются. Человек ищет «чистые» формы ценностей (типа любовь или свобода или же благородство...) в себе и в других и имен-

(Продолжение на стр. 3)

## Сегодня в номере:

Психосоматические расстройства и их психотерапия
**стр. 2**

Кинезиология. Использование цветочных эссенций Баха в исцелении эмоциональных травм прошлого
**стр. 3**

Драматургия развода. Акт 4: «Потеря контакта с отцом и конфликты лояльности»
**стр. 4**

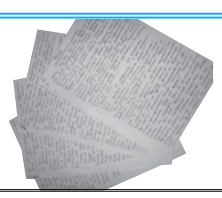
Женщина в жизни мужчины
**стр. 5**



**ВНИМАНИЕ!**

ГАЗЕТА
**«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»**
объявляет **подписку**
на 4 квартал 2013 г.,
начиная с октября месяца
**Подписной индекс: 52156**
**Стоимость подписки 27 руб. 85 коп. в месяц**
Справки по телефонам:
253-23-96,
8-918-439-06-67
247-33-46





Письмо в редакцию
**стр. 5**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ,
Молчанов И.В.
**стр. 6**

Лечебная сила ИСКУССТВА
**стр. 7**

Краснодар – территория здоровья
**стр. 7**

# Психосоматические расстройства и их психотерапия

***Исследователи попытались выделить те или иные личностные аспекты, которые характерны для определенных психосоматозов. Так, Роземанн и Фридман (1959), Дженкинс (1972) указывают, что под угрозой возникновения коронарной патологии (стенокардия, инфаркт миокарда) находятся честолюбивые, ориетированные на соревнование и работу люди, чье поведение отмечено известной агрессивностью, враждебностью и соперничеством. Их отличают беспокойство, спешка, чувство цейтнота, гиперответственность, перфекционизм, одержимость профессиональной деятельностью и ориентация на социальный успех, следствием чего являются частые перегрузки и перенапряжение.***

**(Окончание. Начало в №169)**

У больных гипертонической болезнью отмечают наличие интраперсонального напряжения между агрессивными импульсами с одной стороны и чувством зависимости – с другой. Их социальное поведение описывают, как чрезмерно адаптивное, уступчивое, пассивное и избегающее конфликтов, ориентированное на успех, характеризующееся сдерживанием как положительных, так и отрицательных эмоций. Кроме того, они часто не распознают и отрицают производственный стресс, а также имеют ограниченные ресурсы для продуктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Функции желудка, его моторика, кровоснабжение и секреция тесно связаны с высшей нервной деятельностью, а, следовательно, с эмоциональным состоянием индивида. Агрессивность и злоба ускоряют прохождение пищи через желудок, тревога, страх, депрессивные переживания замедляют его за счет пилороспазма и снижения перистальтики. Согласно Александеру (1950), при язвенной болезни наблюдается конфликтная ситуация, при которой потребности идущие из оральной сферы переживаний (желание быть избалованным, вознагражденным, зависимым) оказываются фрустрированными. Эта фрустрация перерабатывается регрессивным образом и превращается в потребность накормить себя, что приводит к избыточной ативности вагуса, который стимулирует желудок и вне фазы переваривания пищи.

Дыхание является средством самовыражения и отражает эмоциональное состояние человека. Печаль и тревога уменьшают глубину дыхания, а радость – увеличивает ее. Боязливые люди часто имеют поверхностное или неравномерное дыхание. Приступ бронхиальной астмы часто сравнивают с криком и плачем ребенка, протестующим против утраты защищенности. Он является своего рода “сценой плача легких”. При бронхиальной астме ранние нарушения отношений с матерью ведут к конфронтации “желания нежности” с одной стороны и “страха перед нежностью с другой” (Де Бор, 1985). Причем от самих больных этот страх остается скрытым.

Многие случаи нарушений менструального цикла, болей внизу живота, бесплодия и сексуальных расстройств могут быть поняты и доступны терапии лишь с учетом психосоматического аспекта их формирования. Так например, в некоторых случаях бесплодия женщины инстинктивно избегают половой жизни в периоды наиболее благоприятные для зачатия, в других - они во время полового акта совершают движения, затрудняющие проникновение спермы в половые пути. Также известно, что малоосознаваемый страх может приводить к сокращению шейки матки и труб, что также препятствует оплодотворению. Психосоматически обусловленный гормональный дисбаланс может вызывать у женщины ановуляторные циклы. У мужчин значительные колебания в числе, подвижности и морфологии сперматозоидов коррелируют с нервным напряжением в связи с большими профессиональными нагрузками или семейными неурядицами.

В лечении органических и функциональных психосоматозов, а тем более, конверсионных расстройств существенная роль принадлежит психотерапии. Понятно, что при таких психосоматических заболеваниях, как бронхиальная астма, стенокардия или гипертоническая болезнь, как правило, требуется сочетанное применение фармакотерапии и методов психотерапии, а, следовательно, тесное взаимодействие профессионально подготовленных психотерапевтов и врачей-интернистов на всех этапах лечения. Напротив, в случае конверсионных или соматоформных расстройств, психотерапия играет ведущую роль, хотя на начальном этапе терапии в ряде случаев вполне оправдано применение антидепрессантов и некоторых других психотропных препаратов параллельно с психотерапевтическими методами воздействия. На сегодняшний день в литературе, посвященной психотерапии психосоматических расстройств можно встретить рекомендации по применению долговременной аналитической терапии, гештальттерапии, групповой и семейной терапии, аутотренинга, нервно-мышечной релаксации, телесно-ориентированных методов психотерапии, символдрамы, позитивной, когнитивно-бихевиоральной, и мультимодальной психотерапии, гипнотерапии и др.

В самом общем виде стратегия краткосрочной психотерапии психосоматозов (курс в пределах 8-16 сессий) может быть представлена в виде ряда терапевтических составляющих:

***1.Укрепление ресурсами.*** С первых сессий используются трансовые техники, позволяющие получить доступ к внутренним ресурсам пациента. Например, различные варианты трансового «сопровождения в приятное воспоминание», когда пациенты получают возможность заново пережить эмоционально позитивно окрашенные, телесно комфортные сцены из их прошлой жизни, а затем благодаря постгипнотическим суггестиям они могут взять с собой в настоящее физические ощущения, переполнявшие их чувства и эмоции, как ресурс для укрепления Эго.

***2. Исследование убеждений пациентов, касающихся собственного здоровья и их коррекция.***

Пациентам предлагают завершить следующие предложения:

*Быть здоровым – значит...*

*Если я здоров, то я могу...*

*Стать совершенно здоровым – значит изменить...*

*Если бы я мог управлять здоровьем, я бы...*

*Когда я болен...*

*Следующие вещи мешают мне быть здоровым...*

*Это помогает мне быть здоровым...*

Для выявления у пациентов ограничивающих/ поддерживающих убеждений им предлагают дополнить те высказывания, которые они бы хотели считать верными для себя?

*Я не заслуживаю / заслуживаю того, чтобы быть здоровым потому что...*

*Я не смогу / смогу восстановить здоровье потому что...*

*Мне невозможно/ возможно стать полностью здоровым, потому что...*

*Быть здоровым нереально / реально потому что...*

Если выявляется убежденность пациента в том, стать здоровым для него непосильная задача, необходима работа с убеждениями в модели НЛП или когнитивной терапии. Хороший эффект дает когнитивное переструктурирование при выполнении процедуры ДПДГ, где в качестве предмета переработки избирается одно или несколько воспоминаний, послуживших основой для формирования негативного убеждения по поводу своего здоровья. Поскольку пораженческие установки у пациента могут быть обусловлены вторичной выгодой расстройства, полезно провести процедуру шестишагового рефрейминга, которая позволяет понять скрытые намерения, стоящие за болезненными симптомами и неверием в возможность излечения, а также наметить здоровую альтернативу симптоматическому поведению.

***3. Гипноанализ.*** Пациент должен понять, что его проблемы, вытесненные в бессознательное, фиксируются телом, и далее он реагирует на них телесно. Если человек вытесняет и проблему, и те чувства, которые он испытывал – реагирует тело. Поэтому необходимо выяснить возможные источники психосоматического реагирования. С этой целью могут использоваться гипнотическая техника «Ключи Ле Крона» и другие приемы гипноанализа в эриксоновской трактовке: «разговор с субличностями», «путешествие в больной орган», «психосоматический мост», «рисуночная техника» Ж. Беккио и др. Наличие интрапсихического конфликта, обусловленного внешне противоречивыми и даже взаимоисключающими тенденциями, предполагает работу с полярными частями личности в эриксоновской модели. Если у пациента есть предположения относительно роли какого-то травматического события прошлого в возникновении психосоматоза, в ходе диссоциированной возрастной регрессии в трансе он получает доступ к этому воспоминанию, а затем, посредством сигналинга дает бессознательный ответ, действительно ли такая связь существует. Если получен положительный ответ сразу же может быть осуществлена терапевтическая интервенция, в ходе которой пациент из настоящего отправляется в прошлое на встречу со своим более молодым «Я», которому необходимо дать недостающую информацию и оказать максимальную поддержку для того, чтобы изменить восприятие той психотравмирующей ситуации на менее болезненное.

***4. Обучение способам достижения телесного комфорта.*** При психосоматике нет чувства покоя, поэтому необходимо помочь его обрести посредством достижения телесного комфорта. Например, путем обучения расслаблению через глубокое брюшное (диафрагмальное) дыхание в трансе либо использование техник наведения транса сфокусированных на чувстве покоя, расслабления, отдыха. Сюда же можно отнести обучение самогипнозу для обретения телесного и душевого комфорта при самостоятельном вхождении в транс. Пространство транса, достигнутого в самогипнозе, может быть использовано для самовнушений, направленных на формирование лечебной перспективы и обретения уверенности в позитивном исходе лечения: «С каждым днем я чувствую себя лучше и лучше», «Я смогу выздороветь», «Я освобождаюсь от всего, что мешает быть здоровым» и т. п.

***5. Прицельное воздействие на выявленные источники психосоматического расстройства.*** Это различные терапевтические интервенции с использованием метафор, в т.ч. телесных метафор в гипнотическом трансе; переработка негативных воспоминаний в модели ДПДГ; сюжетные трансы с заданной фабулой, где предлагаются различные способы разрешения внутренних конфликтов в символической (метафорической) форме. Также используются терапевтические и эпистемологические метафоры. В последнем случае воздействие осуществляется путем постепенной трансформации визуализаций телесных симптомов, вплоть до полного их исчезновения (параллельно происходит редукция болезненной симптоматики).

***6. Присоединение к будущему свободному от болезненных симптомов и прежних психологических проблем.*** В гипнотическом трансе либо в ходе сессии ДПДГ предлагают представить себе картину недалекого будущего, где пациент чувтвует себя легко и свободно, а весь физический и психический дискомфорт остался в прошлом.

Таким образом, представленная выше стратегия психотерапии психосоматозов основана на прагматичном и гибком использовании широкого арсенала гипнотических процедур с акцентом на косвенных видах воздействия, ДПДГ, элементов когнитивного и позитивного подходов, техник НЛП. В необходимых случаях она может быть дополнена семейной либо супружеской терапией. Используемый психотерапевтический инструментарий позволяет осуществлять последовательное воздействие на основные психологические факторы (источники) психосоматических страданий, что в большинстве случаев обеспечивает терапевтический эффект.

***Доморацкий Владимир Антонович***
*доктор медицинских наук, профессор, руководитель модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в ОППЛ*

# Кинезиология.

## Использование цветочных эссенций Баха в исцелении эмоциональных травм прошлого.

***Дорогой читатель, мы продолжаем знакомство с Кинезиологией, и уникальными приемами этой технологии. Мы много рассказывали о инструментах с помощью которых проводится кинезиологическая коррекция: мышечное тестирование, барометр поведения, возврат по возрасту, продвижение в будущее... Сегодня мне бы хотелось познакомить вас с цветочными эссенциями доктора Баха (Бака) и с тем, как применяют их в кинезиологии.***

*Цветочные настои, подобно восхитительной музыке или прекрасному духовному подъему, воодушевляющему нас, способны возвысить наши натуры и приблизить их к нашим душам и тем самым принести нам мир и освобождение от страданий*
*д-р Э Бак.*

Немного истории. Английский доктор Эдвард Бак (1886-1936), является одним из немногих личностей в истории медицины, которые революционизировали взгляд на здоровье. Он был выдающимся врачом, внес огромный вклад в гомеопатическую медицину. Его многочисленный открытия были направлены в основном на создание безопасной и простой системы оздоровления, понятной и доступной каждому человеку. В поисках источников для создания целебных препаратов он проводил много времени на природе, пытаясь найти их в царстве растений. Доктор Бак заметил, что рядом с определенными растениями наступает облегчение при совершенно определенных негативных психологических состояниях. Он учитывал, как и где растут эти растения, какие эмоции пробуждают у наблюдавших их людей.

Цветочная терапия доктора Бака была разработана более 70 лет назад, она основывается на утверждении, что каждое физическое заболевание может иметь причиной нарушение душевного равновесия на основе «духовных недоразумений», которые выражаются в нервозности и поведении. Цветочная терапия Бака предназначена для того, чтобы научиться конструктивно бороться с «отрицательными состояниями человеческой природы» - к примеру, неторопливостью, мелочностью, неуверенностью, ревностью – и восстанавливать контакт с собственными душевными силами самоисцеления. Цель цветочной терапии Бака заключается в восстановлении гармонии и избавлении от негативного душевного состояния, благодаря чему человек может снова «включить» свои собственные целебные силы. Одним из его постулатов было : «лечите человека, а не заболевание».

Сам Эдвард Бак был очень чувствительным человеком и любил природу. Пытаясь найти новые лекарственные средства, он много времени проводил за городом. Он срывал лепесточек цветка и клал его на язык. Благодаря своей чувствительности он мог ощущать воздействие этого цветка на человеческий организм и психику. Таким образом, он находил цветы, которые, по его мнению, были полезны для лечения негативных эмоциональных состояний.

Цветочные настои производятся двумя способами. Первый метод называется «солнечный». Цветы собираются в солнечный день, когда они ярко освещены. Потом цветки кладут в емкость со свежей родниковой водой. Очень хорошо, если родник располагается рядом с тем, местом, где растет цветок. Важно, чтобы цветы покрывали лишь поверхность воды в емкости. Емкость ставится на солнце на два или три часа. По мнению доктора Эдварда Бака, солнце передает цветам определенную энергию, и вода обогащается энергией. После этого цветы вынимаются из раствора, и туда добавляется определенная порция алкоголя (бренди).

Второй метод называется «метод заготовки». Так как не все растения цветут в то время, когда светит солнце, то этот метод считается основным. Цветы и почки собираются в соответствии с «солнечным методом» и кипятятся. Экстракт процеживается несколько раз и смешивается с алкоголем.

В его первой книге «12 целителей» есть объяснения концепции о том, что наши душевные свойства, наши эмоции, как растения, по-разному проявляются в тени и на солнце. Одна и та же характеристика проявляется противоположным образом. Стрессы, болезни демонстрируют нам негативную, теневую сторону эмоции. Например: если вы страдаете от неподвижности суставов или конечностей, можете быть уверены в том, что у вас закостенелые взгляды, ваш мозг заблокирован. Вы цепляетесь за одну и ту же идею, принцип, или проблема с глазами – вы не воспринимаете правды жизни, которая предстает перед вами. Выход из негатива, выявляет светлые душевные характеристики. Назначая человеку цветочный настой, в его организм, как бы, вносят элементы света и солнца, носителями которых являются данные цветочные настои. Эдвард Бак разделил негативные состояния человека на 7 групп: страх, чувство незащищенности, отсутствие интереса к жизни, одиночество, уязвимость, отчаяние, зависть к успехам других. В настоящее время мы знаем о 39 цветочных эссенций. Каждая символизирует нечто свое. Например: цикорий – цветок материнства (от требовательной любви... к спокойной любви). Ломонос – цветок реальности (от бегства от реальности..к преобразованию реальности); дикая яблоня – цветок очищения (от стремления к порядку... к внутренней гармонии) и т.д.

В кинезиологии при рассеивании эмоционального стресс широко применяются эссенции доктора Бака. Их можно применять, как в виде капель, так и прочитав описание. С помощью мышечного тестирования выяснилось, что знаменитые «лечащие средства» (эссенции) Баха (Бака) относятся к прошлому и обычно проявляются при Возврате по возрасту. Они помогают рассеять разрушающие картины воспоминаний, отношений и верований. В кинезиологии обработаны описания эссенций Баха в соответствии с исследованиями и с Барометром поведения, который отражает эмоциональные состояния человека по его проблеме (как негативные, так и позитивные). И хотя в основной дух оригинала сохранен, эти описания отражают связь каждой эссенции с Барометром поведения. Напомню, уважаемый читатель, что Барометр поведения – это прекрасный инструмент для выявления заблокированных эмоций. Точно определив эмоцию и возраст причины, можно провести коррекцию и помочь человеку избавиться от негативных переживаний. Если человек понимает, что он чувствует, то он на полпути к успешному снятию стресса.

Эссенции Баха, их описание значительно усиливает рассеивание эмоциональных стрессов: Во-первых, они воздействуют на всю систему, охватывая как подсознательный, так и Телесный Уровни Осознания. Во-вторых, чтение описания эссенций воздействуют на Сознательный Уровень, помогая осознать, «что же происходит с нами в действительности». В-третьих, прием прописанных растворов (или чтение описания) дает толчок для Выбора на всех трех Уровнях Осознания, усиливая эффект коррекции.

Приведу пример описания 14- той эссенции – Вереск. По Барометру поведения с этим растением связана такая эмоция, как Горе и Вина, а так же боязнь одиночества, стремление отвлечься любой ценой. Люди этого типа очень нуждаются в обществе, причем совершенно не важно, кто их окружает. Им необходимо обсуждать с другими собственные проблемы, чувствуют себя глубоко несчастными, если даже на короткое время в одиночестве. Такие люди, как правило, бегут сами от себя, постоянно ищут новые раздражители и наслаждения. Их охватывает настоящая паника, когда они вынуждены остаться одни, поэтому они неразборчивы в выборе друзей и знакомых.

При проведении кинезиологической коррекции, эссенция, которую определили с помощью мышечного теста, удивительным образом вписывается в работу над эмоциональной частью проблемы и помогает осознать ее, как говорилось ранее на всех Уровнях Осознания. В возрасте причины, после пережитой эмоциональной травмы, описания эссенций Баха помогают человеку понять и осознать, ту модель поведения, которая сформировалась после эмоционального стресса в прошлом и которая повторяется в его жизни снова и снова лишая возможности выбора. Поэтому работая с эссенциями, человек часто говорит, что так он ведет себя и в настоящем времени. Что эта модель поведения ему очень знакома и он давно хотел бы вести себя совершенно по другому, но не знает как это сделать. После коррекции человек меняет свое отношение к проблеме и видит пути ее решения. Как, например, в работе с эссенцией Вереска: «Я с уважением отношусь к каждому человеку, ценю его индивидуальные качества».

Закончить хочу словами д-к Э. Бака: «Цветочные эссенции наполняют наши тела великолепной энергетикой Высшей Природы».

В следующее статье мы продолжим знакомство с кинезиологическими инструментами.

***Сорокина Татьяна Николаевна –***
*педагог высшей квалификационной категории, психолог, сертифицированный специалист в области кинезиологии, наблюдательный член ОППЛ, действительный член Ассоциации Профессиональных кинезиологов.*
*Анапа*

# ЦЕНИТЬ И БЫТЬ

**(Продолжение.Начало на стр. 1)**

но они составляют группу критериев для того, что стоит, а что не стоит ценить в жизни. И тогда мы имеет дело с декларацией ценностей – представлениями о том, что важно. Действия же, направленные на утверждение и реализацию декларируемых ценностей и искренне принимаемых личностью за истинные, не имеют подлинных ценностей. И даже могут быть в корне противоположными. И в этом состоит реальная трагедия большинства людей – потеря аутентичности.

Моя более чем 25-летняя психотерапевтическая практика изобилует примерами такого рода. Люди в стремлении показать себя значимыми унижают других, прежде всего, детей и подчинённых; чтобы обрести стабильность женятся и выходят замуж за нелюбимого человека; стремясь утвердить себя и стать известными, изменяют своим убеждениям и близким людям, разрушают семьи; становятся заложниками своего социального успеха, должности или бизнеса, так и не обретя искомое на этом пути удовольствие и радость жизни...

Реальные ценности, которыми руководствуются люди, «прячутся» в вышеуказанные неприглядные и непрестижные формы опыта. И поэтому «благими намерениями устлана дорога в ад». Ради этих скрытых и не рефлексируемых смыслов, выражающих ценное, человек готов совершать деяния с тяжелейшими для него и окружающих последствиями. Так совершаются преступления и развязываются войны – ради светлых целей. Так в большинстве своем строится реальная внутренняя и внешняя политика – стоит только вспомнить ситуацию в многострадальной Сирии, Ливии, Ираке, в Египте... Или же небезызвестные «крестовые походы», средневековая инквизиция, ритуальные жертвоприношения и «изгнание бесов». Очень показательными являются и современные психиатрические методы, используемые для лечения душевно больных: реальное фармакологическое насилие над личностью больного, приводящее к социальной изоляции и субъектной инвалидности.

Очень давно - ещё в самом начале своей психотерапевтической практики мне открылась простая истина: если, несмотря на «позитивно-декларативные заявления» о том, что субъект руководствуется высокими целями и ценностями, действия его носят нецелесообразный, неадекватный характер и приносят вред, то и цели, ценности и смыслы его этих действий совсем не те, которые он декларирует. Скажем, если человек ведёт себя жёстко и безапелляционно с окружающими, непосредственные его цели – не «успеть вовремя», не «пунктуальность» и «создание хорошего впечатления,» а именно «подавление свободной энергии», «подчинение людей и обстоятельств своей воле». Конечно же ради ценности личного спокойствия и душевного равновесия! Если крупный чиновник декларирует гуманизм и счастье как духовный принцип, но не поздравляет своих заместителей и подчинённых с днём рождения и другими значимыми для них событиями (систематически – не «считает нужным»!), то непосредственные и прямые цели его – циничное самоупоение собственной исключительностью. Ради ценностей самодостаточности и самоактуализированности! Так поступали с холопами во времена крепостного права и с рабами.

За каждой такой непосредственной и явно читаемой между строк целью стоит та самая нереализованная и перманентно нереализуемая ценность как недоступная вершина. И как бы в отместку за эту недоступность и нереализованность субъект бессознательно осуществляет указанную фантастическую игру с самим собой. Чудовищный самообман неактуализированности и нереализованности личности в целом, невзирая даже на крупный социальный успех, есть следствие неконгруэнтности ценности и действий, их реализующих.

Потеря аутентичности – самое страшное, что может произойти с карьеристом, хамом, лицемером, трудоголиком, перфекционистом... Как говорил Н. Островский, что «жить нужно так, чтобы не было потом мучительно больно за бесцельно прожитые годы». Я бы к этому ещё добавил «бесценно» прожитые годы». Получается, что руководствуясь непосредственными, но неявными целями, несчастный субъект как Эдип-горемыка постоянно тщится реализовать в негодных действиях ценность собственного Эго.

Такие цели как власть, известность, богатство, мобильность, комфорт, превосходство и т.п. продиктованы дефицитом реализованности Эго-ценностей – самодостаточности, стабильности, уверенности в себе, безопасности. Эти Эго-ценности в силу указанного дефицита доминируют в системе направленности человека. Человек фактически становится заложником собственных Эго-ценностей и соответствующих Эго-центрированных целей, что приводит к катастрофическим последствиям для его личностного развития. Человек ценит реально только эти ценности. Но никто об этом, конечно, не скажет.

Люди не ведают, что творят. В большинстве случаев принцип «не хлебом единым» именно в силу этого «не ведания» оказывается пустым звуком. Общество потребления, цель которого – ожирение и передозировка от потребляемых благ - радуется таким с позволения сказать «личностям», у которых только те разговоры о том, что, где и когда и за сколько (достал, купил, продал, сворова...). «Накорми, а потом требуй добродетели» - иносказание, которое под принципом «накорми» - означает «научи ценить!». Ценить – исповедовать на практике – добродетель может только тот, кто добродетелен. Для кого гуманистические ценности не сводятся к подаче милостыни «нищему», а есть принципы организации его мышления, восприятия и поведения направленного на раскрытие потенциала другого – всякого, с кем в коммуникации, с кем встречаешься и с кем делишь этот мир, час и мгновение. Так ценить и принимать всё, что окружает тебя и приходит к тебе есть способ актуализировать истинно ценное в себе – Творчество, Свободу, Любовь и Счастье. Искренние, аутентичные действия смирения, благодарности и понимания есть позиция зрелой личности, единственно возможная для Счастливого Человека.

***Петр Силенок***
*к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»*

# Драматургия развода.

## Акт 4: «Потеря контакта с отцом и конфликты лояльности»

Обратившись к предыдущим «актам развода» мы можем еще раз вспомнить, о том, что потеря отца для ребенка означает частичную потерю себя, своей идентичности, сопровождается страхом навсегда разлучиться с ним. Обрести душевное равновесие ребенок способен в случае, если ужасные опасения не оправдываются. Психологическое значение потери отца распространяется далеко за пределы послеразводной фазы. Сыновья теряют не только часть своей первичной идентификации, они теперь и в будущем будут обходиться без него. А дочери не только страдают из-за разлуки с эдиповым любовным объектом, они и в будущем будут обходиться без любви взрослого представителя мужского пола. Одновременно присоединяется обстоятельство того, что отец отсутствует и в качестве триангулярного объекта – что неизбежно приводит к конфликтам с матерью. В результате – ссоры, депрессивные настроения, агрессия, проблемы в школе, а порой и соматические заболевания.

Не менее болезненно переживается детьми обрыв состоявшегося послеразводного контакта с отцом. Предполагаемая раньше травма теперь становится действительностью. Это печально и для детей, которые в ходе послеразводного кризиса невротически не слишком пострадали. Новая потеря восстановленного душевного равновесия означает, что раны ребенка снова открываются, и он вынужден вновь переживать развод. Это так же трагично, как и потеря отца сразу после развода. Ребенок теряет доверие, ведь родители не сдержали своих обещаний, и он слишком поверил в «сказку», что не будет разлуки с папой. Ничто ему не помогло, он одинок и в жизни ему не на кого опереться/положиться! В связи с этим, ребенок теряет большую часть чувства собственной полноценности и доверия к любовным объектам. Но и в этой ситуации есть дети, внешнее поведение которых не выдает драматизм их внутрипсихических переживаний. Спокойствие, которое многими матерями интерпретируется как равнодушие к окончательному обрыву отношений с отцом, на самом деле является смесью *вытеснения* и *покорности*. При этом страдает и психическое развитие ребенка.

Важную роль играют не только действительные причины обрыва отношений, но и то их значение, которое придает им сам ребенок (оно не всегда совпадает с представлениями взрослых). Например, мать может мешать контактам с отцом, а у ребенка складывается впечатление, что отец избегает их отношений; или отец длительное время не звонит и не приходит, а ребенок, тем временем винит мать в том, что она «выжила» отца; ребенок в результате своего чувства вины или в результате своего конфликта лояльности отказывается от встреч с отцом, сознательно объясняя это тем, что отец, дескать, плохой человек и он не хочет ничего слышать о нем. Эти субъективные причины влияют на долгосрочное травматическое развитие и ничего не меняют в том обстоятельстве, что замедленная потеря отца точно так же глубоко травмирует ребенка. Но, если мать открыто запрещает ребенку общаться с отцом, то он знает, что отец желает их отношений, и ему в какой-то степени удается противостоять матери. Это не уменьшает боли разлуки, но он знает, что у него есть отец, который любит его и думает о нем. Однако такое положение разрушает отношения матери и ребенка, а дети взамен травматической потери отца переживают травматическую потерю своей «внутренней» матери. Они перестают верить в любовь мамы, а это отражается на их собственном чувстве любви к ней. И ребенок вынужден жить с тем из родителей, с которым их больше не связывают любовные отношения, о тот, которого он действительно любит, отсутствует в его жизни.

Если напряженные отношения между родителями продолжаются после развода (даже, если внешний контакт с отцом у ребенка поддерживается в виде телефонных звонков и посещений), то вытекающие из них конфликты лояльности очень осложняют выход ребенку из послеразводного кризиса без больших невротических последствий. Возможности разрешения данной ситуации, имеющиеся у ребенка, исключая необходимость «решение» проблемы путем полной идентификации с матерью и отказа от отца, имеет трудность: бывает недостаточно частично или полностью вытеснить обиду, печаль, гнев, страхи, а также старые и вновь возродившиеся конфликты. Основная проблема заключается не только в событии развода, но и в том, что ребенок вынужден «вооружаться» *на сейчас* и *на будущее*: ему необходимо найти свой способ ответа на открытые или ожидаемые союзы и попытаться каждого из родителей «перетянуть» его в свою сторону. Ребенку тяжело, если он любит обоих родителей и при этом вынужден осознавать, что он должен делать выбор. При этом кажется сам себе предателем по отношению к обоим (и к маме, и к папе). Пример из практики: *8-ми летний мальчик, обвиняет себя: «Я предал отца, он теперь мстит мне, не звонит и не хочет поддерживать со мной отношения, не приходит. А я так люблю его! Маме об этом боюсь говорить, обидится. Чувствую себя виноватым перед папой и перед ней!»*

Для ребенка все оценки родителей важны, и конфликты лояльности усиливают у детей *чувство вины* и их страх перед потерей любви и необходимостью расплаты. В результате страдает *чувство полноценности* ребенка, которое и без того уже пострадало из-за чувства вины, страхов и сознания того, что его покинули. Из всех возможностей защиты имеющихся в распоряжении у детей против конфликта лояльности, можно выделить следующие...

1. Мягкая версия отказа от отца, – выражается в его обесценивании. Данный путь «хорош» и «удобен», если ребенок уверен, что отношение к нему отца не подвергается большой опасности. Тогда он может объединиться с матерью, пустив на «самотек» отношения с отцом.

2. Эгоцентрический поворот к себе самому, отвернувшись от любовного объекта, – ребенку теперь становится безразлично, что думает или чувствует отец. Вариантом такого отношения может быть эгоцентрическое желание только получать: если ребенок не может получить любовь или ему не дают любить так, как хочет, то он начинает извлекать из сложившейся ситуации выгоду для себя. При этом наибольшее значение приобретают материальные стороны, и нередко дети начинают манипулировать, сталкивать родителей между собой для достижения своих интересов.

Это часто приводит к бессознательной коалиции между желаниями детей и устремлениями родителей: чтобы досадить, друг другу, начинают соревноваться между собой, кто из них больше исполнит (материальных) запросов ребенка.

3. Возможность преодоления внутренних конфликтов заключается в снижении ценности собственной персоны, развивающее чувство неполноценности у ребенка. Пример из практики: *10-ти летняя девочка в смятении: «По мнению мамы, я не должна сильно любить папу, так как она сильнее любит меня, чем он, но я люблю его все равно. Но и полностью занять лишь его сторону, у меня не получается. Знаю, что таким отношением делаю боль обоим. Но что мне делать, я люблю их обоих и не могу отказаться ни от папы, и ни от мамы? Разве они могут меня любить такую нечестную?»* Данный пример раскрывает глубокую драму детских переживаний и самоуничижение. Таким образом, любовь ребенка в его собственных глазах становится «болезнью», которой он стыдится, но не может от нее избавиться.

Драма развода – драма для всех членов семьи, не исключая детей. И, когда внутрипсихические конфликты обостряются, дело доходит до образования симптомов, под действием которых начинается невротическое страдание, шлейф которого тянется за ребенком и во взрослую жизнь.

***Васильева Ирина Владимировна***
*Семейный психолог*
*Действительный член ОППЛ*
*Краснодар*

# Новости психологии

## Что провоцирует навязчивые мелодии в голове?

Мозг имеет свой собственный музыкальный автомат, – звуковую систему для индивидуального пользования в удовольствие. Но вот недостатком является то, что она играет сама по себе и, часто выбирая те или иные песни, застревает на них, проигрывая их снова и снова пока вам это не надоест. Психологи назвали эти психические мелодии как «ушные черви». Исследование, проведенное в 2009 году показало, что мелодии могут длиться от нескольких минут до нескольких часов и что не всегда бывают неприятными.

Недавно команда ученых во главе с Victoria Williamson в сотрудничестве с BBC 6 Music и другими международными радиостанциями, опросили тысячи людей с целью выяснить те условия, которые провоцируют «ушных червей» играть музыку. Радиослушатели и посетители веб-сайтов были приглашены к заполнению специальной веб-формы, в которой можно было описывать те опыт и обстоятельства, которые предшествовали появлению музыки.

Свыше шестисот участников предоставили всю самую необходимую информацию для детального анализа. Как и ожидалось, участники чаще всего упоминали те конкретные услышанные песни, под воздействие которых они попали. Один радиослушатель написал: «Мой «ушной червь» начался с песни Джорджа Харриса, которую вы играли вчера. Я проснулся в половине пятого утра с этой песней в голове. Пожалуйста, никогда не играйте ее больше!»

Исследование показало многообразие форм, через которые мы вступаем в контакт с музыкой в современном мире: в общественном транспорте, в спортивных залах, ресторанах и магазинах, радио, живая музыка, напевание других людей, музыка в средствах массовой информации на телевидении и в Интернете.

И тем не менее не всегда именно услышанная вновь песня запускает червя в голове. Многие слушатели описали, что червей вызывали некие обстоятельства, порой неясно как связанные: контакты с некоторыми людьми, ритмы, различные ситуации, звуки или слова. «На своем пути я прочитал номерной знак автомобиля, который заканчивался буквами EYC, которые ничего не имеют общего с PYT Майкла Джексона, но по неизвестной причине, песня заиграла в моей голове» - сказал один из радиослушателей.

Червей вызывают и различные воспоминания. Например, проезд на том же участке дороги, где песня была впервые услышана. Также их вызывают ожидания. Один из слушателей рассказал, что несколько дней прокручивал в своей голове песню Pearl Jam «Alive» в ожидании предстоящего посещения концерта Pearl Jam.

Помимо этого пусковым механизмом являются настроение и стресс. Так, например, определенная мелодия может проигрываться при соответствующем настроении: в моменты радости, грусти, скуки, монотонных действий, сильного стресса и т.д.

Williamson и ее коллеги предполагают, что «ушные черви» могут быть тем, что Эббингауз еще в XIX веке определил как «непроизвольные воспоминания». И такие явления могут помочь в изучении процессов таких воспоминаний.

«В то время, когда для многих музыкантов такие возникающие образы могут быть использованы в профессиональных интересах, они же могут быть спонтанными, непроизвольными, неприятными и трудно контролируемыми» - делают вывод исследователи.

*Источник: www.psychol-ok.ru*

# Женщина в жизни мужчины



Мужчины, приходящие на консультации часто рассказывают: «Поругались с супругой, девушкой, очень сложные, напряженные отношения, руки опускаются, ничего не нужно, на работе все валится из рук, ничего не интересно, ничего не радует, работать не хочу. Бизнес разрушается, все разваливается». А многие женщины неосознанно говорят мужчинам: «Не обижай меня, - много потеряешь», есть те, кто считают это «колдовским заклятием», верят в некие темные силы.

Все гораздо проще. Я предлагаю вам посмотреть на происходящее со стороны аналитической психологии.

В Юнгианском анализе принято считать, что в каждом из нас существуют некоторые архетипы: Анимус, Анима, Тень, Персона и т.д.

В мужчине его ведущий архетип - Анимус , в женщине - Анима, но рядом существуют их половинки, в мужчине также присутствует Анима, а в женщине Анимус. Когда у нас происходят конфликты, наши архетипические половинки страдают, мы злимся, раздражаемся, обижаемся, у мужчины страдает его внутренний мужчина - Анимус, который обижен или раздражен на его женщину в жизни, на проекцию его внутренней женщины - Анимы. Конфликт происходит и на внешнем и на внутреннем уровне. Анима и Анимус часто обнаруживаются в форме проекций на других людей. Поскольку они представляют центральное содержание бессознательного, это делает проецирующего очень зависимым от тех людей, на которых он их спроецировал.

В жизни, мужская часть - Анимус, это его сила, напор, движение, агрессия, завоевания, свершения, победы, все чем живет мужчина в жизни, все что помогает ему добиваться успеха. Мужчина в своем первобытном качестве - охотника и воина - приучен убивать, и Анимус, обладая мужской природой, как бы разделяет с ним эту предрасположенность. Напротив, предназначение женщины заключается в служении жизни, и, действительно, Анима вовлекает мужчину в жизнь, она представляет для мужчины архетип жизни. В своем позитивном аспекте Анима помогает мужчине в отношениях, воспитании и эстетических чувствах. Анима мужчины, его душа, духовность и творчество, мужчина продвигается в своей работе благодаря творчеству своей внутренней феминной натуры, так же внутренняя маскулинная сторона женщины дает семена творчества, способные оплодотворить фемининную сторону мужчины.

Изначально, если в мужчине есть некое непринятие своей феминной части, есть конфликт с ней, а зачастую это материнские комплексы, то есть незрелый, ожесточенный, слабый или мстящий Анимус, который не принимает свою Аниму, конфликтует с ней, озлоблен на нее. Начало конфликта на внешнем уровне - это внутренний конфликт прорывающийся наружу. Но в обычной жизни конечно это все выглядит иначе. Мужчина переносит, проецирует конфликт на противоположный пол присутствующий рядом с ним, на реальную женщину. Возникает перевертыш.

Находясь в конфликте со своей женщиной на внешнем уровне, мы находимся в конфликте с самим собой, а точнее со своими внутренними половинками. И так как работа, точнее ее важная, составляющая часть — желание создавать, творчество, воодушевление - это феминная часть мужчины, то в конфликте он теряет с ней контакт, разрывает связь. Отсюда возникает потеря интереса, упадок сил, отсутствие желания, многие мужчины говорят - потерял вектор, направленность, смысл движения. Следовательно, чтобы восстановить этот вектор, полезно примерить свои внутренние половинки. Как только происходит примирение, все оживает, хочется двигаться, создавать, достигать, восстанавливается равновесие, приходит ощущение легкости, смысла, глубины, осознанности, качественно меняется жизнь, обретается глубокий, ценностный, истинный смысл жизни.

Иногда при мелких конфликтах, неурядицах, достаточно примериться в жизни со своей женщиной. Но полезней понять и разобраться, что именно является причиной порождающей конфликт в нас. Психологическая работа на внутреннем, архетипическом уровне, помогает осознать суть внутреннего конфликта, «вырастить» своих внутренних мужчину и женщину, наладить между ними гармоничный союз, обмен, сотворчество, так называемый «сакральный брак» и состояние андрогинности.

В психологии теория андрогинезации (андро-мужчина, гине-женщина) известна с 1970 года. Андрогинными называют людей, интегрировавших в своей личности и поведении как мужские, так и женские черты, эти люди не ограничиваются узким кругом реакций. Они обогащаются за счет хорошего контакта между своими внутренними половинками. Андрогинные мужчины и женщины могут проявлять настойчивость в профессиональной сфере и быть в то же время заботливыми со своими друзьями, членами семьи и сексуальными партнерами.

Такой путь дает возможность прийти к состоянию целостности, позволяет изменить качество жизни, отношения с женщинами, свою личную, семейную и профессиональную жизнь сделать более интересной, творческой, активной, насыщенной.

***Зиновьева Наталья Юрьевна.***
*Семейный психолог*
*Консультативный член ОППЛ*
*Новороссийск*

# Дверь

***Совсем недавно я стала читателем газеты «Золотая лестница». Читая каждую статью, я начала проектировать ее на себя, вспоминать собственные моменты из жизни. Хочу поделиться с вами одним из воспоминаний — детским, но грустно-философским.***

Был тяжелый 1941 год. Мы все узнали о страшном слове война. На тот момент мне было всего 7 лет. Завод, на котором работал отец, эвакуировали на Урал в Нижний Тагил. И мы всей семьей — мать, отец, я и сестра Юля отправились туда. Поселили нас в дощатом бараке в квартире из трех комнат. В каждой комнате жили разные семьи.

Был октябрь. Вечерело. Я была дома и услышала как хлопнула дверь. «Наверное сестра пришла» — подумала я.

«Таня, посмотри, Юля закрыла дверь?», - крикнула из другой комнаты мама.

Я подошла к двери той комнаты, в которой жила сестра, и дернула ее. Дверь не открывалась.

«Мама, дверь закрыта», - крикнула я, не догадываясь тогда, что мама имела ввиду не дверь спальни Юлии, а входную дверь. Я продолжила заниматься собственными делами, время подходило к позднему вечеру. Скоро с работы должен был прийти папа. Я смотрела в окно и ждала его.

Вдруг скрипнула дверь. Папа зашел! Я побежала встречать отца.

«Как же ты зашел? В дверь не звонил », - растерянно сказала мать, встречая отца.

«А дверь была открыта», - промолвил отец.

«Как открыта? Таня, я же сказала тебе закрыть дверь. А ты мне еще и ответила, что закрыла ее».

Я посмотрела на отца — брови его нахмурились.

«Ты почему врешь»,- сказал он, хмуро посмотрев на меня. «Врать, что воровать! Мне воровка не нужна! Уходи! Слышишь, уходи!»

Я подошла к вешалке, одела пальто и подошла к дверям. «Меня никто не задерживает», - подумала я, - «Ухожу».

Я вышла на улицу в надежде, что мать или отец выбегут за мной и позовут обратно. Но никто не вышел. «Ну что же. Выгнали »

Я осмотрелась, ища глазами место где можно было присесть. Вокруг все голо и пусто. Тихонько плача я решила идти в сторону огородов, которые располагались метрах в 50-100 от дома.

Придя к огородам, я увидела как из земли торчат капустные кочерыжки. Саму капусту давно убрали местные жители, а кочерыжки и толстые нижние листья остались. Мы часто ходили за ними, а принеся домой варили щи. Я решила присесть на капустные листья. От обиды и жалости к себе слезы лились ручьями.

«Неужели никто меня не будет искать? - Конечно. Никто меня не любит, никому я не нужна»,- причитала я, плача навзрыд. Однако подсознательно я все-таки понимала, что мама должна пойти меня искать.

Темнело. Вокруг ни души. Я начала реветь и причитать во весь голос. «Может мама пойдет меня искать, услышит мой плач, ей станет меня жалко и она заберет мня домой?», - крутились мысли в голове.

Мне казалось что прошла вечность, а на самом деле прошло только около получаса. Дома тем временем забеспокоились. Отец, как я позже узнала, сказал матери: «Рая, я конечно же перегнул палку, но Таню надо вернуть немедленно домой. Сходите с соседкой, позовите ее».

Мама позвала Валентину, которая жила по соседству и они отправились вместе искать меня. Они вышли на улицу, обошли барак, огляделись вокруг — никого нет. Мама видела плохо, зато слышала очень хорошо. Она стала прислушиваться и вдруг ей послышался тихий плач вдалеке. Плач становился все громче и громче. Звук доносился со стороны огородов.

Мама с Валей быстро направились туда. Мама увидела меня и стала звать, но я ничего не слышала — мой плач заглушал все звуки. Подбежав ближе они увидели, что я сидела на капустной кочерыжке. Они быстро схватили меня за руки и стали вести домой. Но я упиралась и бубнила: «Не пойду домой, меня выгнали, никто меня не любит, я никому не нужна».

- «Глупенькая, не упрямься, пойдем домой. Папа давно простил тебя. И он уже спит», - ответила мама.

Мы пошли домой. Мне показалось, что папа действительно спит, хотя он только делал вид, что спал.

Я тихонько разделась и быстро полезла под одеяло. Сон одолел меня, но сквозь сон я слышала как мать с отцом о чем-то говорили.

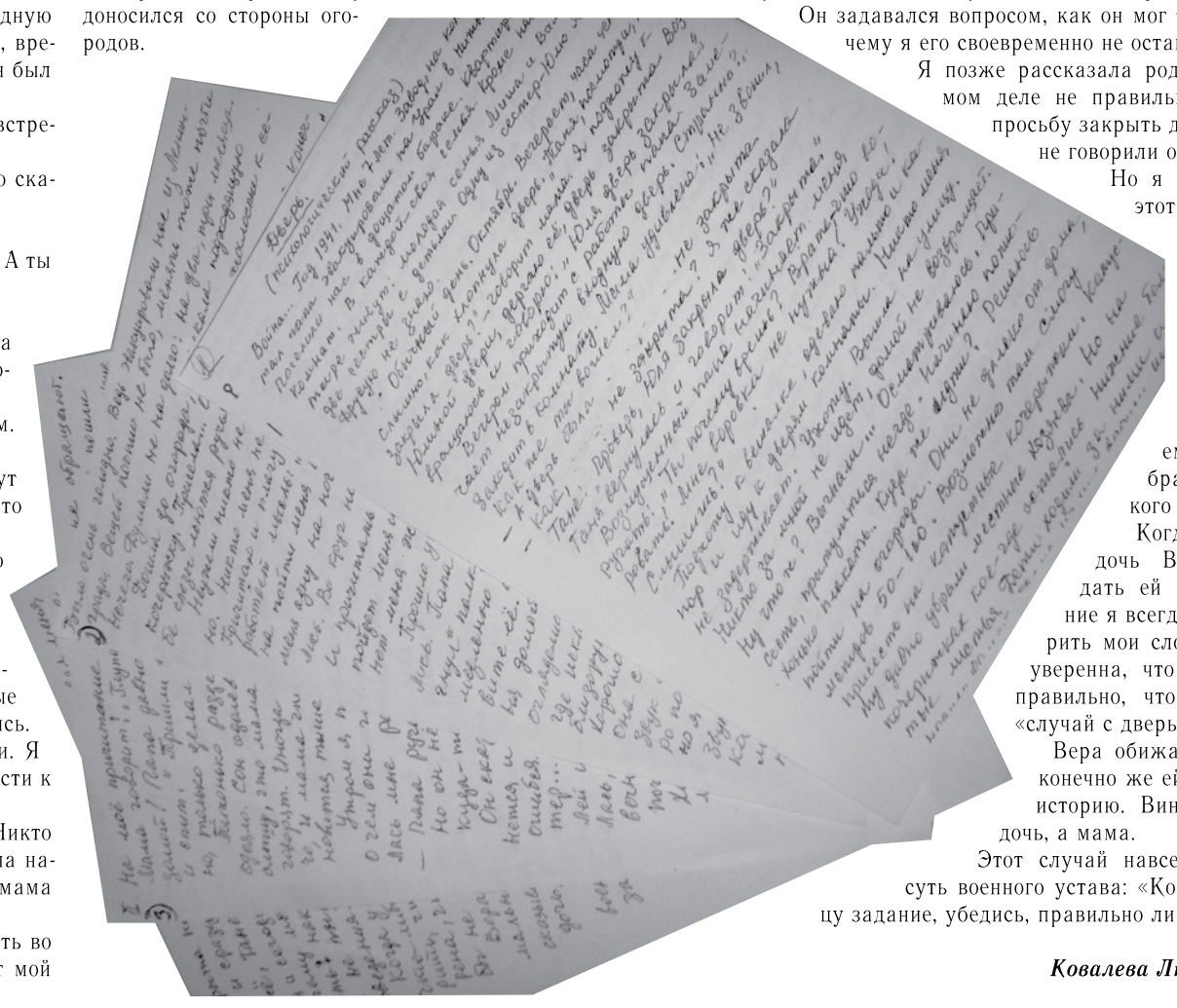
Утром я стала расспрашивать маму о чем они говорили. И она решилась рассказать мне «ночной разговор»: «Папа ругал себя за свою несдержанность. Но он не думал, что ты, Танюша, можешь куда-то уйти. Он сказал: «Я думал, что Таня после того как я ее поругал вернется и попросит прощения. Но я очень ошибался. У нее оказывается мой обидчивый характер». Еще он сказал, что пока мы с Валей искали тебя у него вся душа изболелась. Ему казалось, что прошла целая вечность. Он задавался вопросом, как он мог так сорваться и почему я его своевременно не остановила».

Я позже рассказала родителям, что на самом деле не правильно поняла мамину просьбу закрыть дверь. И мы больше не говорили об этой истории.

Но я до сих пор помню этот случай с дверью. И задаюсь вопросом почему мы, родители, спешим проявить свою власть над ребенком, наказать его за проступок. Почему мы не пытаемся сначала разобраться в причине такого поведения ребенка. Когда у меня родилась дочь Вера, прежде чем дать ей какое-либо поручение я всегда просила ее повторить мои слова. Я хотела быть уверенна, что она поняла меня правильно, чтобы не повторился «случай с дверью».

Вера обижалась на меня, а я конечно же ей рассказывала эту историю. Виновата то была не дочь, а мама.

Этот случай навсегда мне прояснил суть военного устава: «Командир, давая бойцу задание, убедись, правильно ли он его понял».



***Ковалева Людмила Зусимовна***

# Психологическая грамотность и здоровье

*Окончание. Начало в № 169*

**Как преодолевать страхи и проблемы**

Именно мысли-страхи очень часто создают в нашей жизни проблемы и болезни. Вспомните психологической закон: «Подобное притягивает подобное». Почему действия квалифицированных медиков часто оказываются неэффективными? Почему манипуляции экстрасенсов, воздействующих на человека биополем, часто оказываются безрезультатными? Почему проходит какое-то время, и человек со своими прошлыми жалобами опять обращается за помощью, но уже к другому «целителю»?

Потому что мы не изменили своего отношения к себе и окружающему миру. Наши страхи никуда не делись, они остались вместе с нами. Смотря на мир, мы продолжаем смотреть всего лишь в свою душу, в которой полно страхов – мы видим не жизнь, а наши страхи и больше ничего. Поэтому первый этап на пути к успеху – избавление от страхов, психологическая гармонизация.

Существует бесчисленное количество методов, которые позволяют гармонизировать как тело, так и душу: спорт, закаливание, массаж, мануальная коррекция, психотерапевтические методики, йога, боевые искусства, медитация... Все они представляют собой комплекс общеоздоровительных методов. Можно влиять на тело, получая вторичный психологический эффект. А можно наоборот. Все зависит от вашего желания и вкуса.

На наш взгляд, разумно остановиться на медитации, из- за ее легкости, доступности и чрезвычайной эффективности для внутренней гармонизации. Предлагаем вам регулярно исполнять небольшое медитативное упражнение, которое поможет достичь полезных результатов.

Мы предлагаем выполнять его по-настоящему, а не пытаться просто вообразить в своих мыслях. Чтобы реально ощутить и понять любое упражнение, всегда необходимо проверить его на практике. Только тогда вы приобретете конкретные навыки, сможете изменить свою жизнь к лучшему. Постижение умом – ничто по сравнению с практикой.

Вообще говоря, медитация – это расслабление, которое содействует успокоению. Сущность медитации заключается в том, чтобы просто сидеть и смотреть перед собой. Вы просто сидите, просто, смотрите, слышите, осознаете то, что происходит перед вами и внутри вас.

Вы можете сидеть в «лотосе», «полулотосе» (йоговские позы), по-турецки или на обычном стуле. Если вы сидите на полу, положите под себя небольшую подушку, которая должна расположиться под углом, чтобы легче было держать позвоночник вертикально. Будьте внимательны!

Когда вы сидите, все ваше тело должно быть расслаблено. Это поможет блокам-страхам легче подниматься на поверхность сознания и идти прочь. Идеальным считается состояние, когда вы сидите и видите то, что находится перед вами, слышите каждый звук, тогда вы открыты миру. Если ваше внимание постепенно и незаметно для вас затуманивается и уплывает, – не корите себя, а просто возобновите остроту восприятия. Действуйте так, и медитация состоится.

Когда вы медитируете, в вашем мозгу может появляться множество посторонних мыслей. Не боритесь с ними, дайте им придти и уйти. По мере того, как чувство расслабления начнет распространяться по вашему телу, ваш разум будет успокаиваться, и мысли сами по себе исчезнут. Тогда вы начнете по-настоящему открывать собственный внутренний мир.

Если в вашей жизни имеются проблемы, а у вас внутри живет много мыслей-страхов, сделайте вот что:

Когда вы входите в состояние медитации, вы «ставите» перед собой конкретный страх, проблему, которая вас тревожит, и позволяете им «быть». Вы снимаете с проблемы всяческие моральные оценки типа «хорошо-плохо».

Вы не стремитесь улучшить положение вещей. Постепенно ваша душа, которую вы загнали в темный угол с помощью своих страхов, начнет пробуждаться.

Спустя некоторое время вы увидите, что мир разворачивается перед вами в нужном направлении – потому что решение всех проблем всегда находится внутри нас, нужно лишь прислушаться к своей мудрости и довериться потоку жизни.

Далее вы просто смотрите на свою проблему или страх, переживая и отпуская от себя те чувства, которые при этом появляются.

Если считаете нужным, можете сами себе поставить неприятный вопрос: «А что будет, если...» Например, если вы боитесь обмана или вас уже обманули, и это стало вашей проблемой, можете спросить у себя: «А что случится, если всю жизнь меня будут обманывать все, кто угодно?» Ставя таким образом вопрос, вы поднимаете свои глубокие ощущения страха. Начните переживать эти ощущения!

Запомните! То, что вы переживаете, отпуская, уходит от вас навсегда!

Таким образом можно работать с любыми негативными эмоциями. Только не находитесь в них чересчур долго, в противном случае можете заболеть.

Если вы ежедневно, не напрягая себя, будете уделять некоторое время медитации, если вы будете ставить перед собой вопросы, в которых хотели бы разобраться, то постепенно качество вашей жизни будет улучшаться.

Медитация никогда не приведет страх или проблемы в вашу жизнь, потому, что то, на что вы обращаете свое внимание, что осознано и пережито вами, теряет над вами власть.

Занимаясь медитацией, очень желательно выделить время и на физические упражнения: физический труд, спорт, бег, аэробику, боевые искусства и т.п. Физическая активность поможет сбалансировать процесс трансформации, который постепенно начнет происходить внутри вас.

**Ошибки, которые уменьшают эффективность медитации**

- Напряженное тело – целиком или частично.
- Искривленный позвоночник – в сторону, вперед или назад.
- Неправильное положение головы. (Линия шеи должна быть прямой)
- Неравномерное или прерывистое дыхание.
- Внутренне напрягаетесь, чтобы получить результат.
- Торопите себя, не даете себе времени.
- Привязываетесь к посторонним мыслям и отвлекаетесь.
- Заносчивость.
- Высокомерие.
- Спесивость.

Если вы провели медитацию правильно, то после нее у вас будет бодрое состояние и кристально чистый разум. Ваши мысли станут острыми как клинок, и вы спокойно сможете «рассекать» любую проблему, которая возникнет перед вами. Если вокруг (или внутри) вас появляется туман, а с головой начинает твориться что-то непонятное, остановите ме- дитацию. Отдохните несколько дней, займитесь текущими делами. Если вы будете внимательны и бдительны, если будете прислушиваться к себе, вы всегда найдете выход из любой ситуации. Помните, тише едешь – дальше будешь. Если после медитации вы ощущаете раздражение, это признак того, что внутри вас поднимается либо психический блок, либо невостребованная творческая энергия. Займитесь физическими упражнениями, вспотейте как следует, пока раздражение не покинет вас. По ходу работы над собой у вас будут как взлеты, так и падения. Взлеты происходят из-за того, что старые страхи покидают вас. Вы начинаете доверять себе и окружающим. В вашей душе пробуждается новое отношение к жизни.

***Желаем удачи в освоении этой очень полезной техники саморегуляции!***

***Молчанов И.В.,***
*канд. психол.наук*
*Москва*

# Лечебная сила ИСКУССТВА

Золотая лестница

Посвящать себя искусству люди начали еще в древности. Создавая изображение на картине, художник в первую очередь пропускал все эмоции через собственный внутренний мир, а затем на полотне уже появлялись бушующие волны морей, ясные весенние деньки или загадочные люди в шляпах. И по сей день каждая картина – это не только изображение той или иной эпохи или определенного предмета, - это отражение эмоционального мира художника. Каждому из нас знакомо состояние, когда в душе накапливается буря эмоций, впечатлений, воспоминания навеивают старые переживания или былую радость... и все это так сильно хочется выплеснуть, поделиться с кем-то. Художник же все эти эмоции выплескивает на картину.

И именно тогда картина становится не просто изображением, она приобретает собственную жизнь, собственное дыхание, а самое главное собственную энергетику. Картина научилась воздействовать на людей – дарить им именно ту радость, которой с ней поделился художник, разделять со зрителем ту грусть, которую с ней когда-то разделил живописец. И она невольно становится зеркалом, которое впитывает энергию творца и передает ее зрителю...

Со временем стали появляться картины, которые лечат, гармонизируют наш внутренний мир. Такой же эффект имеет и музыка.

Впервые на благотворное влияние искусства на здоровье, обратили внимание древние греки. Ещё в VI веке до нашей эры в Греции была разработана теория освобождения души от вредных страстей (гнев, страх, ревность и т.п.) с помощью специально подобранной музыки. Согласно легенде, Пифагору удавалось музыкой излечивать людей от душевных и телесных болезней. Такое состояние древние греки называли катарсис, т.е. очищение.

Аристотель в своем сочинении «Политика» писал, что под влиянием музыки возбуждается психика человека, возникают сильные чувства (жалость, страх), в результате чего люди «получают некое очищение и облегчение, связанное с удовольствием».

В XIX—XX столетиях появились новые толкования катарсиса. Зигмунд Фрейд так называл высвобождение энергии вытесненных инстинктов и влечений, в том числе и с помощью искусства.

Сам механизм воздействия произведения искусства на человека заключается в воздействии на органы чувств. Возникает чувство восхищения, удовольствия. Чем дольше мы смотрим на картину или слушаем музыку, тем большая радость охватывает нас, а порой и грусть. Мы не всегда можем объяснить, почему нам нравится то или иное произведение. Глядя на картину, человек может внутренне спорить с художником или согласиться с ним.

Произведения реалистического жанра активизируют психику, интерес к жизни, т.к. наполнены особой силой и энергией. Мы начинаем отожествлять себя с героями картины, смотреть на мир «открытыми глазами», видеть все те мелочи, которые ранее казались незначимыми.

Искусство до глубины души трогает нас, очищает душу. В этом и заключается великая сила искусства.

Многие пейзажи известных русских художников XIX века дарят радость, пробуждают в душе новые переживания.

Пейзажи И. И. Шишкина (1832—1898) показывают величие и красоту природы. Они спокойны и натуралистичны («Сосновый бор». 1872 г.). Мы наслаждаемся красотой природы и восхищаемся высокой техникой живописца.

Пейзажи Ф. А. Васильева (1850—1873) отличаются глубоким лирическим чувством художника («Мокрый луг». 1872 г.). Он заставляет нас погрузиться в мир чувств и настроений, которые он испытывал сам, работая над полотном.

Когда-то художника считали простым ремесленником. Порою его принимали за посланника Божьего, призвание которого созидать и через искусство доносить что-то важное до людей. Было и такое представление о художнике: будучи мудрым и одухотворенным человеком, он своими произведениями направляет общество к усовершенствованию.

Медицина и искусство, особенно живопись, на всех этапах существования человеческой цивилизации были неразрывно связаны. Искусство врачует человека цветом, тоном, ритмом, мелодией, а самое главное энергетикой.

Один из великих представителей импрессионизма конца XIX века Пьер Огюст Ренуар вошел в историю искусства как живописец, воспевающий счастье и красоту. В его картинах запечатлен мир, в котором нет места страданиям, печали и скорби. Женщины Ренуара пленительны, дети очаровательны и непосредственны, а пейзажи безмятежны и лучезарны. ( «Танец в Буживале» 1883) Его картины пронизаны атмосферой жизнелюбия и веселья. Теплые переливы красок, золотистые блики света, мягкие линии — все его творчество исполнено необыкновенной нежности и поэтичности. Именно поэтому, смотря на его солнечные картины, мы испытываем радость нашего бытия.

С помощью цвета многие художники передавали свои эмоции и внутренние переживания. Чувство одиночества, боли, страха, вины выразились в произведениях испанского живописца Пабло Пикассо в «голубом периоде» его творчества. Все картины этого периода написаны в оттенках холодного голубого цвета и навеивают на зрителя глубокое чувство тоски.

Второй период творчества Пабло Пикассо – «розовый период», Здесь фигуры становятся более живыми, веселыми, появляются новые герои - актеры, акробаты, атлеты.

Таким образом, пробуждая чувства, искусство благотворно действует на любого человека, доставляя наслаждение, радость или, напротив, вызывая сильное душевное волнение, побуждая к размышлениям, открытию неизвестных ранее сторон жизни.

Искусство открывает перед человеком чудесный мир, наполненный красками, звуками, покоряющими душу. Оно действует на него подобно лекарству.

В трудные, критические моменты жизни мы нередко обращаемся к искусству, которое не только на время отвлекает от проблем, но и позволяет по-другому на них взглянуть, осмыслить, пережить их. Когда же мы находимся в картинной галерее, на концерте или сами выражаем себя в творчестве (играя на музыкальном инструменте, рисуя и т. д.), искусство становится богатым источником самопознания, радости, силы и здоровья. Ведь наши впечатления от картин или музыки напрямую связаны с нашими эмоциями, со всеми красками жизни...

***Екатерина Кондаурова***

*При подготовке статьи был использован материал с сайта www.amelit.com*

# Краснодар – территория здоровья

04 и 06 сентября 2013 г. Комитет по психологическому волонтерству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги совместно с комитетом по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» провел в сквере Фестивальный г. Краснодара акцию «Краснодар-территория здоровья: будем здоровы и счастливы».

Опытные психологи-волонтеры давали консультации обратившимся прохожим, проводили тренинги, викторины и игры с детьми, а также раздавали психологическую газету «Золотая лестница» и распечатанные рекомендации по здоровому образу жизни.

В сквере для краснодарцев также вел прием депутат городской думы, заместитель председателя Комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Терюхов Владимир Евгеньевич. Любой краснодарец в этот день мог обратиться к депутату по интересующему его вопросу.

Члены молодежного совета при Комитете по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» провели социологический опрос, направленный на выявление состояния психологического просвещения населения города.

Организаторы опросили более 100 человек. Молодые члены партии задавали прохожим вопросы, выявляющие, насколько часто они обращаются к психологам и по каким причинам, а также информировали граждан о предназначении профессии психолога.

***Екатерина Кондаурова***

*Краснодар*

Золотая пестрица

20–23 сентября
*семинар-тренинг*

# НЛП
## Базовый этап 1.1

04-07 октября 2013 г.
*семинар-тренинг*

# НЛП
## Базовый этап 1.2.

13-19 ноября 2013 г.
*семинар-тренинг*

# НЛП2
## Техники

11-15 сентября 2013 г.
*семинар-тренинг*

# НЛП6
## Моделирование

**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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»

**Пётр Силенок**

27-29 сентября 2013 г.

## Психотерапия психосоматических расстройств

**Руководитель программы** доктор медицинских наук (тема докторской диссертации «Интегративная психотерапия в системе комплексного лечения сексуальных дисфункций у мужчин (клинико-терапевтическое исследование), врач-психотерапевт, сексолог, психиатр (высшая квалиф. категория с 1993 года). Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ), официальный преподаватель и супервизор практики международного уровня ОППЛ, заместитель председателя правления Белорусской ассоциации психотерапевтов. Сертифицированный специалист по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской терапии, гештальттерапевт, НЛП-мастер

**Доморацкий Владимир Антонович**

12-13 октября 2013 г.
*семинар-тренинг*

## Способы самовосполнения и самореабилитации психотерапевта

На двухдневном тренинге можно научиться медитативным и трансовым приемам и техникам, с помощью которых Вы сможете:

Быстро и эффективно отдыхать, преодолевать усталость и хроническую усталость, самовосполнять энергетический потенциал, Убирать напряженность и перевозбуждение, без насилия управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, Профилактировать и справляться с эмоциональным выгоранием, Реабилитировать себя после тяжелой (во всех смыслах) работы, И вообще, получать доступ к огромным ресурсам Бессознательного и с их помощью самостоятельно решать (свои, связанные с профессиональной деятельностью и не только) проблемы.

**Скидки членам ОППЛ**

**Тренинг ведет:** канд. психол. Наук, автор тренингового подхода «Стресс-Айкидо», действительный член и официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы

**Александр Хайкин**

04-06 октября 2013 г.
*семинар-тренинг*

## Терапия привязанностей

**Семинар ведет:** психолог, действительный член и преподаватель ОППЛ

**Елена Пономаренко**

01-02 ноября 2013 г.
*семинар-тренинг*

## Текст-терапия

Подход, основой которого является последовательная и параллельная работа с несколькими текстами, которые выражают описание и понимание человеком определенной жизненной ситуации.

**Задачи метода:**

• помощь при кризисе сознания, самоопределении; • реанимация языка; • освобождение внимания от паразитарных сценариев; • помощь в минимизации иллюзий в отношении с собой и другими; • оживление и исцеление внутренней речи человека; • переход от понимания-монолога к пониманию-диалогу с собой и другими; • совершенствования умения «читать» и выражать переживания, задавать им границы.

20-22 декабря 2013 г.

## Эриксоновский гипноз
### 1 часть

Тренер 1 части программы по эриксоновскому гипнозу «Милтон-модель»: 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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»-

**Петр Силенок**

Пять последующих частей ведет доктор психологических наук, ведущий специалист в области эриксоновского гипноза, профессор МГУ, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, член докторского Ученого Совета факультета психологии Московского Государственного Университета.

**Михаил Гинзбург**

# Во весь «Логос»

03 ноября 2013 г.
*ситуационно-ролевая игра*

## ПРАВИЛА

«Правила» - это динамичная ситуационно-ролевая игра, которая моделирует взаимодействие трех групп участников, каждая из которых имеет свою цель в игре. Внешне фантастическая ситуация содержит в себе жизненные ситуации: суметь среди шума выделить закономерность, которая повторяется, и на ее основе принять решение. Игра работает на активацию навыков наблюдательности, аналитического мышления и умения эффективно действовать вместе с другими игроками. В результате участники получают опыт взаимодействия личности и группы, который легко переносится на практику. Участники научатся выстраивать отношения в группе, настраивать процесс, делать его целесообразным.

**Руководитель программ:** практикующий психолог, основатель текст терапии

**Вениамин Гудимов.**

23-24 ноября 2013 г.

## Психокатализ.
*Открытый тренинг*

Психокатализ – высокоэффективный метод регуляции психических процессов и саморегуляции организма через погружение внимания человека в телесные и пространственные ощущения, связанные с переживаниями

**Метод психокатализа применим:**

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

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**

**Автор метода и ведущий семинара:** врач-психотерапевт высшей категории, официальный представитель и супервизор практики международного уровня Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги

**Андрей Ермошин**

10-13 октября 2013 г.
семинар-тренинг

## Кинезиология 1.2.
**Диагностика и коррекция стрессовых состояний и дислексических нарушений**

11-12 октября 2013 г.

## Кинезиология.
**Раскрытие писательских способностей**

14-17 ноября 2013г.

## Кинезиология 4.
**Техники преодоления психосоматических проблем**

15-16 ноября 2013г.

## Кинезиология 3.
**Особенности генетического поведения личности (с 16:00)**

**по окончании выдаются сертификаты государственного образца. Скидки членам ОППЛ**

Семинары ведет: кандидат психологических наук, действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог-кинезиолог

**Зинаида Зозуля**

**с 24 сентября 2013**

**начало программы для родителей**

## Успешный родитель-Успешный ребенок

Руководитель программы: психолог, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, Вице-президент, действительный член и преподаватель ОППЛ, Вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей»

**Инна Силенок**

19-20 октября 2013 г.

## Мир женщины, круги на воде.
### 1 цикл: Я женщина.

Участники узнают себя истинными, подружатся со своей «тенью», исследуют тему сексуальности и сексапильности, получат «благословение» отца на право быть женщиной, прикоснутся к миру богинь, проживут архетипические состояния, получив доступ к мощным ресурсам, получат возможность вернуться к себе настоящему, и с новыми знаниями создать себя нового.

**Руководитель программы:** психолог, преподаватель психологии, мастер НЛП, консультативный член ОППЛ

**Наталья Зиновьева.**

**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.логос-нлп.рф

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

*Цена договорная.*
*Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009 г.*
**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 «Типография «Краснодарские известия»: г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ № ___*