Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ “ЛОГОС”

12+

№ 6 (183)
28 марта 2014 г.

Психология успеха

ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ
(или природа информации)

Человек – существо зависимое. Значительно более зависимое, чем представители «братьев наших меньших». Наше благополучие как людей определяется состоянием многообразных форм зависимости: от сугубо витальных до экзистенциально-смысловых. Надо сказать, что для человека практически во всех формах зависимости и созависимости определяющим является «фактор информации». Информационная зависимость есть, по сути, базовая форма зависимости. Ибо не только развитие – социализация индивида и самоактуализация личности, но даже банальное «цивильное» существование человека в современном обществе невозможно без качественного информационного потребления.

Тотальная зависимость человека от информации определяется тем обстоятельством, человек не может пребывать в состоянии неопределённости даже незначительное время. Феномены сенсорной депривации, открытые в эпоху исследования состояния космонавтов в условиях невесомости и изоляции, надёжно доказывают «витальную природу» непосредственных впечатлений и кинестетических ощущений для физического и психического здоровья человека. Как известно, одним из самых тяжёлых наказаний для преступников является одиночная камера без возможности читать, писать и общаться с другими. Чувство одиночества как экзистенциальный феномен и тяжелейшее состояние напрямую связано с фрустрацией потребности человека в общении...

Сенсорные, коммуникативные, социальные аспекты информационного обеспечения естественного бытия человека в обществе – необходимые и очень важные условия его психического и личностного здоровья и благополучия. Возникает вопрос о природе этой тотальной информационной зависимости. Ответ на этот вопрос следует искать в самом феномене информации.

Ин-форма (ция) – содержание, заключённое в некой форме. То есть форма (носитель) является внешней составляющей содержания. В нейролингвистическом программировании постулируется соотношение поверхностной структуры (формы) и глубинной структуры (сенсорно - аналогово) содержания. Проще говоря, для понимания феномена информации важно наличие знаковой (поверхностной) структуры, апеллирующей к глубинному – аналоговому содержанию. Короче – информация появляется в соотношении «знак – аналог». Каждый из нас получает доступ к информации через знаковую форму, которая эксплицирует соответствующее аналоговое содержание. Примером наиболее распространённой знаковой составляющей информации является словесная структура – имена и формулировки важных для личности идей, которые имеют сенсорно-образный глубинный эквивалент – аналоговую составляющую информации.

Информация, к которой субъект получил доступ, имеет абсолютную власть над ним, так как раскрывает для него то аналоговое содержание, которым ему предстоит жить. Процессом, раскрывающим связь знаковой и аналоговой составляющей, является интерпретация - субъективное определение аналоговой характеристики информации. Интерпретация – есть безотчётный перевод знаковой составляющей в аналоговую. Этот процесс рефлекторный и описывается через закономерности идеодинамики. «Идео» – идея, «динамика» – её реализация в состояниях и поведении субъекта.

Продолжение на стр. 1

Внимание! В Краснодаре стартовал фестиваль «Любви все возрасты покорны»

21 марта 2014 года в Всемирный День поэзии стартовал фестиваль «Любви все возрасты покорны», посвященный теме Любви в искусстве. Организаторы фестиваля – Комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений».

Фестиваль проводится в рамках местного партийного проекта «Единство поколений» и при информационной поддержке Общероссийской психологической газеты «Золотая Лестница». Фестиваль проводится по номинациям:
- Лучшее авторское стихотворение о любви
- Лучшая авторская песня о любви (оцениваются отдельно поэт и композитор)
- Лучшее произведение живописи, воспевающее любовь.

Авторские произведения будут оцениваться в возрастных категориях:
- школьники
- студенты
- молодые поэты, композиторы, художники,
- зрелые поэты, композиторы, художники,
- пенсионеры и ветераны – поэты, композиторы, художники.

Авторы могут представить свои творческие произведения о любви к человеку, Родине, профессии, жизни, миру, творчеству, и т. д..

Для участия в фестивале необходимо подать заявку и представить работу (картину, стихотворение, песню) до 20 апреля 2014 года.

Выставка работ и выступление участников пройдет в конце апреля 2014 года в Муниципальном концертном зале органной и камерной музыки.

Лучшие стихотворения будут опубликованы в газете «Золотая Лестница»

Сегодня в номере:

Презентация диска Инны Силенок «Грани смысла» **стр. 2**

Папина радость или воспитание маленькой принцессы **стр. 3**

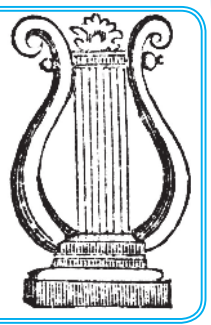
Текст терапия **стр. 4**

Рубрика Вопросы и Ответы **стр. 5**

Родовая травма. как уцелеть и исцелиться **стр. 6**

Рубрика «Новости психологии» **стр. 6**

Конкурс «Поэт и гражданин» **стр. 6,7**



ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА **«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»** объявляет **подписку** на II квартал 2014 г., начиная с мая 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

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДИСКА «ГРАНИ СМЫСЛА» ИННЫ СИЛЕНОК

13 марта 2014 года в Краснодарском краевом выставочном зале изобразительного искусства состоялась презентация диска Инны Силенок «Грани смысла».

Силенок Инна Казимировна — психолог, бизнес-тренер, мастер-НЛП, эриксоновский гипнотерапевт, вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, психотерапевт Единого реестра профессиональных прсихотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра, член Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей», директор Краснодарского Центра психологии и бизнес консультирования «Логос», главный редактор общероссийской газеты «Золотая Лестница».

Музыкальные композиции созданы для улучшения настроения и гармонизации восприятия. После их прослушивания можно ощутить прилив положительных эмоций и обрести внутреннее душевное равновесие.

Презентацию открывал Силенок Петр Федорович — кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, автор и руководитель модальности ОППЛ генеративная психология и психотерапия, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра. Гостями вечера стали: члены Политического совета КМО ВПП "ЕДИНАЯ РОССИЯ", депутаты городской думы г. Краснодар - Терюхов Владимир Евгеньевич и Марянян Владимир Александрович; заведующие кафедрами психологии краснодарских ВУЗов – профессор Горская Галина Борисовна, Кимберг Александр Николаевич, ветераны, поэты, художники и музыканты.

Инна Силенок: «Все композиции были созданы и записаны в студии как импровизации. Эти произведения можно считать музыка-терапией, т.к. после их прослушивания люди наполняются энергией, чувствуют себя отдохнувшими в конце рабочего дня. Когда я прослушала фортепианные импровизации, которые включила в этот двойной диск, у меня родились стихи:

Эхо радуги в гранях смысла...

Звездный луч, отраженный в ступенях зарева.

Небосвод, разделенный на бездны ума пламенным коромыслом.

Чувства терпкие замерцали таинственным пламенем.

И теперь это все в пелене туманности.

Но туман прозрачен, веками измеренный.

Будто чувства мои пережитые, странные,

отболевшие, ставшие мудростью,

в тысячи раз уменьшены.

И смотрю я на них сквозь столетия долгие.

Все звучит гармонично, прекрасно, божественно.

Отболело? - скорей разрешилась от бремени.

Я художник? Поэт? Музыкант? - просто женщина..."

Поэты читали свои стихи под впечатлением музыки Инны Силенок, гости вечера говорили о своих чувствах и мыслях, навеянных музыкой Инны Силенок.

В рамках презентации участники послушали два произведения с диска, ощутив на себе их целебный эффект, а также около десяти фортепианных импровизаций в исполнении автора. Все гости имели возможность не только насладиться музыкой, но и лично пообщаться с автором, приобрести диск «Грани смысла» и получить автограф. Завершилась презентация праздничным фуршетом.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ
(или природа информации)

Продолжение. Начало на стр. 1

«Получение доступа к информации» – ключевая фраза, которая объясняет власть информации над человеком. Доступ к информации, важной для точного понимания и адекватного поведения осуществляется посредством особой формы активности субъекта - восприятия и соответствующей оценки сообщений и мета-сообщений. Именно сообщения и мета сообщения в жизненно важных коммуникативных тестовых ситуациях как раз и задаются в знаковой форме – в вербальных и структурно-поведенческих обращения к субъекту.

Каждый человек является заложником ***прямых или неявных – косвенных обращений к нему со стороны участников коммуникативной ситуации.*** И именно в силу идеодинамики – автоматизмов реагирования на смысл сообщения. Мне представляется важным подчеркнуть именно ***автоматическую зависимость от информации как невозможность не реагировать когнитивно, эмоционально или поведенчески на расшифрованный смысл (аналог) сообщения.*** Так, человек одинаково автоматически будет реагировать как на вопрос «Сколько времени?», так и на признание в любви, хотя, конечно же, личностный смысл сообщений каждого из обращений будет разный.

На мой взгляд, суть информационного автоматического воздействия и информационной зависимости субъекта как раз и состоит в феномене «предложения реальности» в сообщениях и мета сообщениях значимых других людей и значимых для него ситуаций. «Предложение реальности» – суть информации. Реальность для каждого из нас – действительная или иллюзорная – это тот мир, в который мы посредством информации помещаем себя. Этот мир может иметь разное для нас значение – быть добрым или злым, наполненным богатством или предметно или духовно нищим, весёлым или печальным. Много разных личностных смыслом может иметь то предложение реальности, которое содержится во внешних сообщениях.

Очень важно для субъекта иметь способность принимать или отвергать «предложения реальности». Я бы даже определил это как критерий мудрости и психического и психологического здоровья: умение обходиться с информацией от внешних «доброжелателей». Один из серьёзных показателей такого умения ***способность определять и реагировать на неконгруэнтность сообщения и мета сообщения.*** Некогда мне довелось наблюдать за поведением приглашённого тренера. Сам метод – гештальт подход - хорош идеями (сообщения). Но поведение тренера отличалось не структурированностью (неопределённостью личностного его отношения к происходящему), отсутствием раппорта с участниками, оценочностью, «сценичностью» и тенденциозностью в управлении учебной активностью участников. А, поскольку речь шла о весьма значимых для каждого аспектах его собственной реальности, которые составляли содержание «учебных ситуаций», то такая поведенческая бесцеремонность (мета сообщение) заставляла защищаться от предложения такой «реальности».

Именно неконгруэнтность сообщений и мета сообщений значимых внешних источников информации является главным фактором ассиметричной манипуляции. Сообщение маскирует мета сообщения. Как в приведенном выше примере, декларации и идеи презентуемого метода создают доминанту и тем самым ширму для реализации намерения демонстрации собственной исключительности, превосходства, власти... Но именно соотношение сообщения и мета сообщения формируют смысл информационного влияния. Предлагаю читателю самостоятельно определить этот самый смысл как «фигуру на фоне».

Этот случай побудил меня к анализу неконгруэнтной коммуникации и манипуляции, которая по факту имеет место быть. Но субъектом не рефлексируется. Предложение реальности, исходящее от таких сообщений будет принято теми, кто не замечает неконгруэнтности, нечувствителен к парадоксу формы и содержания и одержим собственными идеями. Тем не менее, «предлагаемая реальность» всё равно занимает свои позиции в бессознательном и при случае актуализируется соответствующей (внешнему источнику!) суетой и парадоксальным отношением к ценному предметному содержанию. Чужая информационная неконгруэнтность идеодинамически будет воспроизводиться субъектом в важных тестовых ситуациях. Во всяком случае, вероятность такого варианта автоматического самовоспроизводства внушённого некритически информационного содержания очень высокая.

Выход только один: поскольку человек в принципе не в состоянии противостоять информационному влиянию, важно научиться делать выбор в пользу зависимости от конгруэнтной информации. Для этого её нужно сделать такой в случае информации неконгруэнтной. Для зрелой личности это не представляет особого труда – обнаружить скрытые намерения в мета сообщениях, несоответствующих декларируемому содержание. Для наивного же субъекта – это может быть ловушкой, из которой выбраться может помочь юмор и дипломатическое отношение к «интуитивным манипуляторам». Стремление очистить «зерна от плевел», сформировать конструктивную позицию к таким ситуациям – это путь к информационной безопасности и личной свободе.

Силенок Пётр
Тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, автор и в ОППЛ руководитель модальности «Генеративная психотерапия», психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра, научный руководитель Центра «Логос»

Папина радость

или воспитание маленькой принцессы

Рождение ребенка – это рождение новой жизни, продолжение рода, это таинство. И на каждом здании родильных домов часто размещены яркие баннеры с изображением младенца и надписью огромными буквами «Здесь рождается счастье!». Как это прекрасно! Но будет ли счастлив малыш в жизни, зависит от родителей, от моделей взаимоотношений в семье и с самим ребенком.

В народе бытует мнение о том, что мужчины ждут рождения сыновей, но больше любят дочек. В этом имеется доля правды. Однако при рождении дочери, часто у молодого папы появляется грустинка в глазах, ведь он «точно знает»: сын – это гордость отца, а рождение дочки – это мамина радость, забота. Это ошибочное мнение... Быть женщиной дочку учит не мать, а именно отец воспитывает, формирует в ней женственность. Отцов, которые имеют дочерей, можно назвать счастливчиками, ведь воспитать девочку, будущую женщину, - это творчество и требует воспитания некоторых очень ценных качеств, прежде всего в себе. Это возможность в лучшую сторону изменить отношение к жизни. А на склоне лет у отца есть возможность испытать нежную дочернюю любовь и заботу.

Для полноценного развития ребенку важны оба родителя. Но давайте рассмотрим значение отца в воспитании девочки и его влиянии на формирование дальнейших отношений ее с противоположным полом во взрослой жизни. Отец – Первый Мужчина в жизни дочери. Согласно психологической теории и практики, считается, что в большинстве случаев от папы зависит, по какому сценарию сложится жизнь дочери. И если в ранние годы дочери сложилась и окрепла их эмоциональная близость, то кризис подросткового возраста проходит легко, безболезненно. Так же во взрослой жизни дочь сможет продуктивно строить отношения с представителями противоположного пола.

Большинство отцов, даже если когда-то мечтали о сыне, нежно и преданно любят своих маленьких дочурок-принцесс. С дочкой папе легко, он вкладывает в нее свою любовь, нежность. Может проявлять свои чувства, не опасаясь при этом вырастить баловницу-неженку: дочке позволено быть слабой и ласковой, ведь она – женщина. Тем более единственная женщина, пред которой отцу (мужчине) не нужно стараться выглядеть умным, сильным, ловким, мужественным. Для дочери ее папа особенный, самый-самый..., лучший-лучший... В триаде «дочка – папа – мама» хорошо проявляются эти отношения: для нее папа – сильный, а для жены - слабак криворукий, если тот неудачно стукнул молотком и гвоздь согнулся или осталась вмятина в стене. Ведь именно дочь любит его абсолютной и безоценочной любовью, именно той, которую он «ищет» с детства.

Если мать развивает у дочери внутренний чувственный мир, учит женским «штучкам», секретам, учит быть женщиной, то отец - вдохновляет дочь на это. Благодаря отцу у девочки формируется представление о мужественности и женственности. Одной из важнейших отцовских функций, его ролей – помочь дочери совершить переход из защищенного родительского (материнского) дома во внешний мир - мир социума. Отец является «другим», т.е. отличающимся от нее и от матери. Именно он формирует у дочери инаковость, уникальность, индивидуальность, знакомит с правилами и законами, в том числе и полоролевого поведения.

Мнение папы для дочки играет важную роль в формировании ее гармоничного развития. С ним она учится чувствовать себя женщиной – нежной, нужной, чуткой, привлекательной. Если он верит в ее успешность, привлекательность (поддерживает зарождение женственности), то дочь растет с чувством силы и уверенности. Для девочки вообще важны именно папины забота, нежность, внимание, дающие ей защищенность и чувство любви. Если отношения доверительные между отцом и дочерью, то и мужской мир для нее дружелюбный и безопасный. Так же она усваивает, что мужчина и женщина – разные, но в то же время равноценные понятия.

Если отец поддерживает, одобряет, то у дочери «вырастают крылья». В противоположность, строгость, критика, равнодушие – ранят. И если мамина требовательность и назидательность для дочери иногда может быть полезной, то папины укоры, критика вызывают сомнения в себе и неуверенность. Уважаемые отцы, помните о том, что излишняя строгость с дочкой приведет к тому, что она станет вас избегать и опасаться. Это негативно отразится на ее взаимоотношениях с представителями противоположного пола. Ведь бессознательное будет транслировать ей, то, что любовь и внимание мужчины нужно «зарабатывать» и «заслуживать». Чтоб этого не случилось, любите свою дочку такой, какая она есть, и тогда ребенок вырастет уверенной в себе, успешной и счастливой женщиной. Однако, если вы по натуре человек сдержанный, не стоит притворятся в проявлении каскадного изобилия чувств. Оставайтесь собой, ведь, как и женщины, девочки интуитивно чувствуют мужскую (отцовскую) любовь.

Для ребенка очень важен физический контакт с папой. Старайтесь чаще обнимать, брать на руки дочку, поддерживая тактильный контакт, ласково разговаривать, играть в «ку-кушки», «гляделки» («улыбаться», держать долгий контакт глазами) и т.д.

В 3 - 3,5 года, девочка начинает понимать, что папа отличается от нее и мамы. Возникает интерес к отношениям полов, появлению детей. И, конечно, у дочери появляется интерес к папе, как к представителю «других». Идентифицируя себя с мамой, она символически сближается с отцом. Заявляет, что, когда вырастит, непременно выйдет замуж за папу. Отцу часто кажется забавной и приятной эта фантазия, однако не стоит обольщаться, отшучиваться или игнорировать ее. В подобной ситуации необходимо дочке объяснить, что кроме него (папы) существуют и другие мужчины. Тридцати восьмилетняя женщина с нежностью вспоминает: «Когда мне было лет пять, я заявила, что вырасту и «поженюсь на папе». Он улыбнулся, и как-то мягко, тепло сказал, что, у него уже есть жена, моя мама. И когда я вырасту, то встречу парня (как и они с мамой встретились) и полюблю его, мы с ним поженимся. А еще он говорил, что я такая же красивая, как мама... Он говорил, что я его Радость. Мне нравилось слышать это. А цветы: покупал ей, и мне букетик... Я чувствовала себя маленькой принцессой. Часто вспоминаю его... Хороший у меня был папка!».

Да, это мудрый подход отца в воспитании дочери. И очень важно, чтоб она чувствовала его участие в ее жизни. Это касается и подросткового возраста дочери. Часто его называют возрастом «гадкого утенка» - сомнения, неуверенность, ранимость, обидчивость, повышенная требовательность к себе, к своей внешности, ко всему миру. В этот период дочери нужны и очень важны папина любовь, комплименты, одобрение. Этим самым он помогает дочери сохранить уверенность и неповторимость. В противном случае может развиться комплекс «гадкого утенка», что станет преградой на пути создания гармоничных отношений с партнером и с социумом.

Поэтому очень важно понимающее и принимающее участие отца в жизни дочери-подростка. Необходимой составляющей в этот период является авторитет и ненавязчивость родителей, возможность реализации интересов, в том числе и к противоположному полу. Часто в этом возрасте у девочек появляется первая влюбленность, и задача отца – не конкурировать с мальчиком (избранником) дочери, а попробовать познакомиться поближе, чтоб понять его интересы и подружиться. Эти действия являются показателем уважения и признания ее и выбора. Одновременно это придаст дочери уверенность и ее «ершистость» станет мягче в ответ на ваши замечания о ее «романе» или избраннике.

Важно отметить, что в подростковом возрасте у дочери так же обостряются отношения с матерью. Скандалы, придирки к дочери чаще возникают как следствие неосознанной ревности. Одной из ее причин являются отголоски нехватки или полного лишения отцовской любви в детстве. Дефицитарность этого чувства провоцирует появлению ревности. Когда мать осознает, что дочь остается дочерью, любит отца своей детской любовью, и не займет ее место в его жизни, взаимоотношения между ними нормализуются. Нельзя ставить под угрозу связь (отношения) ребенка с отцом. Важно, чтоб и он не провоцировал, «не подогревал» бессознательные фантазии жены.

Девочке для полноценного развития очень важны оба любящих принимающих родителя. Это реально, если и их отношения, не конкурирующие между собой, а теплые, искренние, уважительные, - Платформа Доверия, Безопасности и Успеха.

К сожалению, не всегда отношения отца и дочери столь гармоничны. Часто они приобретают травматический окрас, что неблагоприятно влияет не только на детско-подростковую, но и на ее взрослую жизнь. И тогда даже за маской внешнего успеха скрывается ранимая, наполненная страхами, неуверенная девочка....

Но об этом мы с вами поговорим в следующий раз.

Васильева Ирина Владимировна
Психолог, Действительный
член ОППЛ
Краснодар

ТЕКСТ ТЕРАПИЯ

Продолжим разговор о Текст терапии

ТЕКСТ КАК ИЛЛЮЗИЯ

Тема иллюзорности существования, которая захватывает человека и трансформирует его, принуждая к своей (или совместной?) реализации, как некий древний камень, находится в основании многих – если не всех — текстов. Искусство текста – это нахождение дистанции между отсутствием реального и присутствием иллюзорного.

Кто создает текст? Автор? Но текст творится речью как минимум двоих. Автор нуждается в персонажах, данных явно или растворенных, превращенных во что-то иное, как бы замаскированных, но говорящих.

Но что есть персонажи? Внутри них – иллюзия, но снаружи – маски, узнаваемые маски («отец, герой, дочь, преступник, художник»). По этой причине речь двойственных существ (а бывают ли другие в тексте?) подобна калейдоскопу, который захватывает внимание не одним узором, а их сменой.

Тогда – если текст это нереальная реальность, что же есть прочтение текста?

Ремесло, автоматический навык повторения, который уплощением текста в плоскость механизирует контакт с ним? В этом плане то, что происходит на уроках литературы в школе имеет привкус механизации – детскую массу «учат» что-то делать с текстом.

Принуждая механизировать текст и свое сознание быстрым и удобным образом через вопрос «что же хотел сказать автор?». Тем самым обнуляя потенциал, возникающий между человеком и текстом, разрушая, опустошая ландшафт прочтения, делая почти невозможным услышать текст и свою речь в тексте.

Поэтому отвечать на вопрос «Что же хотел сказать автор?» приходится учителю, участь которого печальна. И печаль не в том, что учитель запихивает, помещает в голову ученика вопрос готовой формы. И не в том, что ученик ожидает этого повторения по отношению к каждому произведению, независимо от содержания и впечатления. И даже не в том, что повторение заменяет прочтение, и этой подменой делает насилие привычкой, приятной, обязательной и самое главное, продвигающей по лестнице аттестации.

Участь учителя печальна в признании неуместности заданных и ожидаемых отношений с текстом, которые лишают ученика самого главного сокровища – остаться один на один с текстом, прочитать его и услышать свое прочтение, понять его, снова вернутся к тексту...

Между учеником и текстом неумолимо стоит фигура педагога, который задает вопросы и который ждет ответов. Обреченность педагога (да и психолога тоже!) зреет в попытке заменить собой текст, его автора и, конечно же, читателя, в конечном счете – попыткой выдать оценку за правду, а правду – за оценку.

В этой обреченности, наполненной ожиданием «правильного» ответа на «правильный» вопрос разговор... невозможен. Речь прекращается и теряет смысл в одно мгновение после фразы «садись 5,4,3,2..».

Что произойдет с учителем, если в ответ на вопрос (его ли вопрос?) «что хотел выразить сказать автор?» его спросить о том, что он сам думает о романе?

Опыт отношений с текстом у многих из нас вырастает из школы. И по этой причине имеет привкус пустоты и ожидания не просто «правильности», а «правильности» говорящей и за нас и на автора текста, который мы осмелились открыть.

Учитель: О чем сказка «Вин-Пух»?

Ответ: «Про медведя Вини-Пуха и пр.».

Учитель: Правильно.

Другой «ответ» (да не ответ вовсе, а размышление!): ... персонажи по разному одиноки... Учитель: повторяю вопрос...мне нужен четкий ответ. Итак, о чем сказка «Вини-Пух»?

Учителю нужен конец вопроса, ученик же говорит о начале. Какая четкость в этом случае – если они находятся в разных реальностях? С какой стати и кто решил, что мы должны гнаться за ясностью, сталкиваясь с игрой иллюзии и находясь далеко от друг друга?

Но ведь с ясностью тоже совсем плохо – требование ясности сопутствует душевной и словесной пустоте. Вопросы учителя касаются таких тем, в которых присутствие речи и присутствие в речи имеет максимальный смысл, но как раз речь в поле отношений «учитель-ученик» ... невозможна по той причине, что между текстом и учеником маячит другой.

Другой, обреченный заранее знать, что надо спросить и ответить ему же. И реакция на него смешивается с реакцией на текст. Текст – это нудный учитель, не так ли?

Вносить ясность можно по-разному и, что важнее для понимания, разной ценой. Иногда внесение ясности «железной рукой» одного оборачивается неспособностью другого прочитать свой собственный текст.

Так что же тогда? Получается, на пути к тексту нас ждет не текст, а... другой – который уводит к себе, создает ясность в пространстве «вопрос-ответ-оценка». Похищает наш текст, лишая его нашей речи, делая серым ландшафт понимания. Или же мы сами – когда-то – отдали свою речь в мену, заменив ее дирекциями другого?

Так или иначе – но все идет к шокирующему открытию того, что мы читаем текст через ... другого, вместе с ним. Прочтение текста – это разговор с другим, но только ли с ним?

Способны ли мы поговорить еще с кем-то? Но тогда что будет делать тот, другой?

Но для чего нам говорить? Именно говорить, а не воспроизводить повторные фразы «дайте мне», «сделай так» и пр. – в которых нас ... нет. Именно нам – а не уверенному в себе «главному», строгому «учителю», неуверенному «ребенку»?

Вопрос не о единичностях, повторах других – а о речи человека. Точнее – о распределении ясности и иллюзорности. Если ясность – это другой, его четкие вопросы и требования ко мне, то ... неужели «я» это ... иллюзия? А что... если наоборот, ясность – это иллюзия другого, которую я (по инерции, разумеется) повторяю?

Общение с текстом сопряжено с переживанием речи другого и иллюзорности себя. Это переживание образует чуждую речь, тексты которой человеку кажутся пустыми – поскольку ясность, правильность, быстрота (и т.п.) другого вытесняют неправильного, смутного, медленного, но настоящего «себя».

Желание прочитать свой текст упирается в то, что он написан для другого, но не для себя. Он написан, чтобы разжалобить другого, заставить дать конфету, оценку, т.е. совершить действие, заменяющее собственное понимание. Здесь человек натыкается на поделку себя – поскольку текст пишет не он, а как бы второй другой. Один другой пишет для второго другого – точнее не пишет, а отвечает с максимальной ясностью «что хотел сказать автор романа «Война и мир».

Поле ясности и известности, которое лежит за вратами текста, оказывается во власти двух других. У человека возникает ощущение, что текст уже прочитан – некий постшкольный флэшбек. Остается присвоить себе это ощущение, повторить речь, которая так и просится на язык, чтобы... повторить (но не прочитать) когда-то произошедшее. Эти двое «из ларца» ведут разговор «за человека» и до поры до времени это устраивает.

Но в какой-то момент – раз за разом – по реальности, создаваемой речью «двоих из ларца» пробегают волны. Человек получает новый опыт, который не может быть описан только «речью других». Возникает двойственность, когда сквозь ясность проглядывает недосказанность. Т.е. ясность уже не ясность, а скорее иллюзия, подобие, имитация.

Этот разрыв привлекает внимание, пробуждает вопросы уже другого порядка и направленности, благодаря которым происходит переосмысление отношения и действий, которые может позволить себе человек с текстом, в том числе с тем, который написал он сам.

Вениамин Гудимов
Психолог, основатель метода Текст терапия
Москва

Вопрос–Ответ

Как важно нам быть принимаемыми окружающими людьми, социумом. Как часто мы, боясь быть отвергнутыми, принимаем не свои решения, не следуем своему сердцу, а действуем из страха оценки. Сегодня в рубрике «Вопросы и ответы» мы решили уделить внимание тем ситуациям, где наша уязвимость, связанная со страхом отвергнутости, боязнью пойти против «правильного», общепринятого мнения, мешает нам быть собой, чувствовать себя счастливыми, поступать по совести. И в этом номере мы попросили ответить на вопросы руководителя рубрики – психолога, действительного члена ОППЛ, мастера НЛП, гипнотерапевта, музыка терапевта – Дружинину Эллу Леонидовну.

Солнечные дети. Предупрежден — значит вооружен

Как поступать беременной женщине, если ей сказали врачи, что она родит ребенка с синдромом Дауна? Вся семья в шоке. Отказаться от ребенка – как потом с этим жить? Воспитывать такого ребенка – а вдруг у нас сил не хватит?

21 марта в мире отмечают «День человека с синдромом Дауна». Вообще, синдром Дауна, или трисомия по хромосоме 21, — не болезнь, а незначительное отклонения от нормы, форма геномной патологии, когда кариотип (полный комплект хромосом) представлен лишней 47 хромосомой вместо нормальных 46.

Самая большая проблема — это не состояние здоровья, а отношение общества. Страх вынуждает семью избегать социальных контактов, потому что общество не готово принимать людей с особенностями. Общество не готово, потому что не знает о возможностях людей с синдромом Дауна, а незнание порождает страх. Мы не вправе навязывать решения и бесцеремонно вторгаться в чужой мир и душу. Каждый берет крест по силам. Ни один специалист Вам не скажет, будет трудно или легко. Да и не в этом смысл. Задайте себе вопрос: готовы ли Вы сами в течение всей жизни любить и быть терпимыми к «особому ребенку». Сможете ли Вы преодолеть гордыню, которая уязвлена фактом появления в семье особенного ребенка. По силам Вам перешептывания за спиной и косые взгляды? В данный момент Вы принимаете серьезное решение и берете на себя ответственность. Вы останетесь один на один с предстоящими трудностями и в этом случае важна не эмоция, а четкое планирование своих действий. Дети с синдромом Дауна обучаемы, но требуют особых методик. Среди людей с синдромом Дауна известны случаи получения высшего образования, немало среди них спортсменов мирового уровня. В Европе и Америке люди с синдромом имеют возможность работать. Сегодня существует Центр раннего развития «Даунсайд Ап». Именно его специалисты разрушили миф о необучаемости детей с синдромом Дауна. Миф, который уже полвека назад был забыт в других странах.

«Некрасивая» фигура — наказание или ресурс?

Что мне делать, - у меня некрасивая фигура! Диеты не помогают, заниматься спортом воли не хватает, да и в спортзале надо мной посмеиваются. Я с дества чувствую себя несчастной из-за своей внешности!

В каждом конкретном случае причиной переживаний «некрасивой», «толстой» леди не реальный недостаток внешности, а злобные, агрессивные или хамские замечания окружающих. Одну дразнили в школе, второй близкие родственники внушали, что быть толстой значит быть некрасивой, третью бабуля замучила нелестными комментариями.

Почему же мы уподобляемся этим людям и оцениваем себя не с позиции человека любящего и уважающего нас, а с позиции того, кто нас не любит и не уважает?

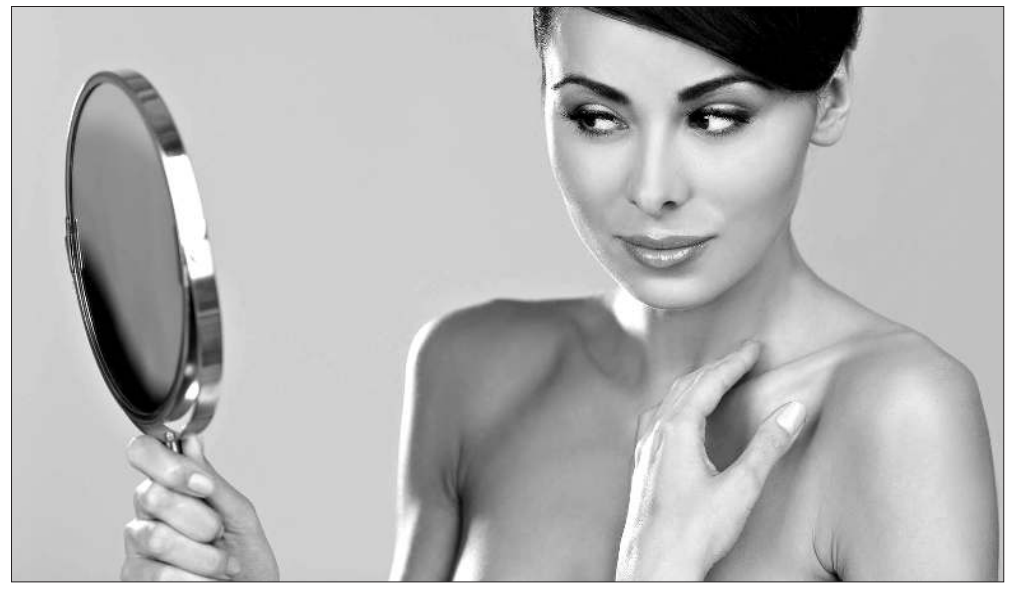
Почему мы, глядя в зеркало, смотрим на себя глазами врага, а не друга? А если слышим колкое замечание, то больше доверяем злобной критике, а не доброму комплименту?

Ответом на эти вопросы является то, что вы видите не себя истинного, а идеальный вымышленный образ, заслоняющий даже самые очевидные достоинства Вашей внешности и фигуры.

Многие девушки даже не подозревают о том, какую гигантскую работу проделывают визажисты, стилисты, фотографы, чтобы получилась рекламная картинка, весьма далекая от оригинала, которому они пытаются подражать. Сравнивая себя с фотографиями в журнале, они отыскивают в своей внешности все новые и новые недостатки и перестают замечать достоинства, пытаясь соответствовать модному идеалу, не учитывая индивидуальных особенностей своей внешности и фигуры.

Вы только присмотритесь! На подиумах царят модели с фигурой подростка – у них не оформлены бедра, не развита грудь, костлявые коленки и локти. Подумайте и решите, может ли нормальная здоровая женщина после периода полового созревания соответствовать этим параметрам?

Хочется ли Вам всегда выглядеть незрелым подростком, надо ли к этому стремиться, не будет ли это женской деградацией? Многие кутюрье, как бы это сказать политкорректно, имеют нетрадиционную ориентацию не скрывая этого, и в принципе не могут оценить красоту зрелого женского тела, их привлекают мальчишеские подростковые формы, поэтому модели и подгоняются под «странно- модный» норматив. Так почему же мы следуем их идеалам? Почему мы не учитываем вкус нормально ориентированных мужчин, из которых подавляющему большинству нравятся женщины, а не мальчики подростки. Ведь у каждого мужчины собственное чувство прекрасного. А теперь попробуйте взглянуть на себя не с позиций соответствия рекламному снимку, а с реальных позиций, определяющих Вашу привлекательность, – обратите внимание на Вашу индивидуальность! Создайте свой собственный эталон красоты. Кого-то природа одарила шикарными волосами красивого оттенка, кого-то – царственным ростом и великолепной осанкой, кого-то округлыми и теплыми формами, поэтому каждая женщина должна научиться преподносить свой Божий дар индивидуально и с присущим только ей обаянием. Каждый человек сразу чувствует Вашу энергию отношения к себе и бессознательно начинает относиться к Вам также. Вам неловко себя хвалить даже мысленно, только потому, что Вас оценивали грубые, невоспитанные, бестактные и не очень умные люди! И оценивать себя Вы научились через их призму. Вот вопрос, только Вам-то это зачем нужно? Ведь на Вашем пути встретился просто хам, который хотел испортить настроение и за счет Вас хотел приподнять собственную значимость в глазах



Подросток замкнулся в себе

Наш ребенок не хочет с нами общаться. Сидит уставившись в компьютер, замкнулся в себе. Может быть виной тому подростковый возраст и это пройдет само по себе? Или нам надо предпринимать какие-то действия?

«Подросток замкнулся в себе» — именно с такой проблемой все чаще обращаются родители к психологам. Хочется отметить, что это результат длительного внутреннего конфликта. И, скорее всего, в его поведении уже были тревожные сигналы, которые Вы не замечали.

Возможные причины, почему подросток замкнулся в себе

Отчуждение или конфликты между родителями, усталость родителей и отгороженность от интересов ребенка; частые запреты по самым незначительным причинам , навязывание своей воли в агрессивной форме, боязнь отрицательного влияния на ребенка со стороны друзей и ограничение общения.

Так же как и чрезмерная опека или избалованность со стороны родителей. Немаловажную роль играют личностные особенности (повышенная эмоциональность, ранимость, нарушение самооценки, замкнутость, застенчивость, конфликтность).

Другой причиной могут быть конфликты в школе, на улице, изменение восприятия и оценки окружающего мира.

Если подросток замкнулся в себе, значит, есть причины не доверять Вам. Это, прежде всего, психологическая проблема реакции подростка на какое-то событие. И взрослым нужно помочь ребенку изменить своё отношение к этому событию.

Поколение «родителей» привыкло к мысли, что они всегда правы, не замечая того, что ребенок уже вырос и у него есть собственные желания, интересы, мнение. «Родитель» считает, что ребенок Обязан уважать и любить его, не задумываясь, какую реакцию он вызывает у ребенка, когда резко что-либо запрещает без объяснений, или повышает тон и общается в повелительной форме, или навязывает свою волю без права обсуждения. В результате «родитель» удивляется отгороженности собственного ребенка.

Выход из ситуации, если подросток замкнулся в себе

Нужно мягко поговорить с ним, постараться понять причину его поведения, убедить в своей любви и готовности помочь ему. Сказать, что он дорог Вам, что вы обеспокоены, но не знаете чем помочь. Главная задача родителей – дать поверить в себя, убедить ребенка в его ценности, в том, что у него все получится, и трудности обязательно проходят.

Можно привлечь его к прогулкам, заинтересовать чем-либо, узнать, какая у ребенка есть мечта или цель, пообещав помочь ее достичь. В разговоре красочно описать ситуацию, как подросток достиг своей мечты.

Это общие рекомендации, но лучше обратиться к специалисту, для выявления полной психологической и клинической картины и принятия адекватных мер помощи.

РОДОВАЯ ТРАВМА
как уцелеть и исцелиться

Человеческая жизнь полна различных эмоций. Как приятных, так и не очень. Пожалуй, самые неприятные из неприятных – страхи. Чего только ни боятся люди: мышей, пауков, авиаперелётов, открытого и закрытого пространств и т.д. Эти страхи могут быть оправданными или беспочвенными, сильными или незначительными, но самым могучим, корневым страхом, их «отцом», является **страх смерти**. И страх этот – совсем не то, за что он себя выдаёт.

На самом деле, это боязнь повторно испытать всё то, что испытывалось во время рождения. Т. е. страх коренного, глобального изменения жизни. Он то и задействует неосознаваемые, но очень живые воспоминания о рождении. Когда человек действительно находится на пороге смерти, эта память зачастую становится доступной сознанию. Те, кто пережил клиническую смерть, описывают удивительно схожие видения о путешествии в трубе к свету. Труба – родовые пути, свет – это не «тот свет», а свет этого мира, который видит рождающийся. Как оказалось, этот страх часто ослаблен у тех, кто был рожден с помощью кесарева сечения.

Опыт рождения – это первый опыт травмы. Наиболее сильная «встряска» психики, которую человек всю жизнь пытается скомпенсировать. Итак, виды этого неприятного опыта:

- *Удушье от обвития пуповиной;*
- *Отравление избытком лекарственных препаратов;*
- *Механическое повреждение, нанесённое младенцу при оказании помощи в появлении на свет;*
- *Кесарево сечение как нарушение естественного процесса рождения.*

Действительно, рождаясь, человек испытывает естественный родовой стресс. И для дальнейшей жизни это очень полезно. Ибо это первый основополагающий опыт преодоления любых препятствий, выхода из кризиса. И опыт первой победы – победы рождения. Трудно переоценить его значение. Кроме того, это опыт успешной ***инициации*** (посвящения), и любые дальнейшие инициации человека в жизни строятся на основе именно этого опыта. Это первое посвящение даёт человеку доступ к средоточию психических ресурсов. Выражаясь языком НЛП, устанавливается якорь – по определению более сильный, чем все другие последующие. Доступ к этому якорю расположен в области макушки. Ведь, когда, рождаясь, ребенок головой вперед движется по родовым путям, именно эта область наиболее активно участвует в преодолении.

Родовая травма – это нарушение естественного родового стресса. В наше время такое встречается весьма часто, и тогда психика человека пытается самовосстановиться – **любой ценой**. Для этого она ставит человека в такие условия, когда ему необходимо ещё раз прожить «рождение», уже символически, но качественней, чем в первый раз.

В Швеции провели исследование, показавшее сильную взаимосвязь самоубийства и родовой травмы. В шести больницах Стокгольма обследовали умерших от наркотической, алкогольной зависимости и жертв суицида. Выявили, что основным фактором риска является именно родовая травма. Кроме того, в одном из институтов Швеции исследовали подростковые самоубийства. Оказалось, что ***тип травмы, перенесённой при рождении, напрямую связан со способом самоубийства.*** Например, 2900 жертв самоудушения испытывали удушье при рождении. Те, кто получил во время рождения механическую травму (например, повреждение щипцами), пытались уйти из жизни при помощи механических средств. Самоубийцы, ушедшие из жизни из-за наркотической зависимости, были связаны с приёмом матерью большого количества опиатов и барбитуратов во время родов.

Таким образом, самоубийства могут быть вызваны не тем, что человек действительно хочет покончить с жизнью (хотя на уровне сознания так и кажется), а его неосознанным желанием **перепрожить рождение**, чтобы исцелиться от травмы. И всё-таки пройти ту – самую первую, ключевую инициацию.

Почему же это **настолько** важно?

Дело в том, что любой **человек – это часть своей семьи, своего рода.** Поэтому, он с самого рождения призван воплощать смыслы, которые движут этим родом, являясь основой его существования. И родовая травма – серьезнейшая угроза воплощению этих смыслов. А человек всё время неосознанно пытается её исцелить. Более того, возможно он приобретает родовую травму совсем не случайно. И, в таком случае, травма, полученная при рождении, отражает глубинные и давние неполадки в структуре смыслов этого рода, в родовом бессознательном. Она заставляет человека до победного (или не очень победного) конца неосознанно заниматься починкой вышеозначенных неполадок.

Итак, родовая травма представляет собой нарушение доступа к глубинному истинному смыслу, с которым человек приходит в этот мир, и, вместе с тем, путь к его восстановлению. Поэтому, для того, ***чтобы родовую травму исцелить, необходимо этот глубинный смысл осознать и прочувствовать.***

Родовая травма, это не приговор. Вместо того чтобы всю свою жизнь провести «под сенью чёрных крыльев», можно исцелиться – легко и быстро. Богатый и надёжный инструментарий для этого предоставляет моя авторская система **«Мастерская Счастливой Судьбы».**

Желаю счастья и процветания!

Олег Колмычок
Психолог, Мастер-НЛП,
Консультативный член ОППЛ
Краснодар

«Новости психологии»

Всемирный день сна

Всемирный день сна ежегодно проводится 14 марта по инициативе Международного комитета дня сна (англ. World Sleep Day Committee) в Международной ассоциации медицины сна (англ. World Association of Sleep Medicine (WASM)) начиная с 2008 года. Он направлен на пропаганду пользы правильного и здорового сна, привлечение общественного внимания к проблеме сна и её медицинским, образовательным и социальным аспектам, а также на предотвращение и управление нарушениями сна. Слоган Всемирного дня сна в этом году - «Сладко спи, легко дыши - ты здоровье сбереги!»

Во Всемирный день сна психотерапевт, кандидат психологических наук Рита Гимаева рассказала о том, почему снятся кошмары, каким сновидениям стоит уделять внимание, а также о том, как решать свои проблемы в реальной жизни с помощью увиденного во сне.

Сон, помимо того, что восстанавливает физически, также помогает перерабатывать психологическую информацию, которую человек получает в течение дня. В этом смысле сон помогает «доотреагировать». Например, случилось что-то негативное, страшное для человека, он в себе этот страх подавляет, либо не может сам себе в нем признаться. И во сне к нему приходят кошмары, он пугается, происходит разрядка и в итоге человек успокаивается.

Таким образом, во сне происходит балансировка эмоционального состояния. И если человек часто видит кошмары, то в его жизни, возможно, в детстве, есть то, что пугает и вызывает напряжение. Если кошмары регулярны и человек из-за них боится ложиться спать, то нужно проходить курс психотерапии, — значит, проблема где-то глубоко.

Случается, что люди видят черно-белые сны. Обычно это объясняется термином Юнга «нигредо» — темным, теневым аспектом жизни. Возможно, черно-белые сны говорят о большом объеме подавленных и скрытых эмоций и воспоминаний. А цветные сны, напротив, символизируют светлую, дневную сторону жизни — это повседневность и осознанность.

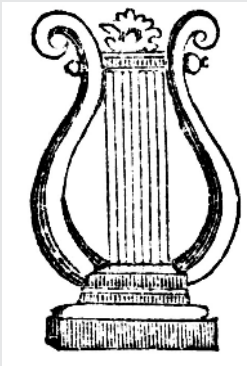
Сны могут предупреждать. Сегодня специалистам не до конца понятен механизм этого явления, но он работает — это факт. Подсознание человека в момент сна, когда его сознание отдыхает, может сообщать важные вещи — предупреждать, объяснять, разрешать проблемы. Даже когда мы не понимаем значение сна, он регулирует наше состояние и отчасти ситуацию, в которую мы попали.

Но если сны правильно интерпретировать, то можно понять первопричину проблемы и что-то изменить. Нередко людям снятся вещие сны, чаще они абстрактны, но случается, что человек видит будущую ситуацию в мельчайших деталях. Такие сны приходят людям с развитыми экстрасенсорными способностями. В православии такой дар назывался даром прозорливости и встречался у некоторых святых, например, у Серафима Саровского.

Сны мы видим ежедневно, но не все запоминаем. За ночь мы проходим пять-шесть стадий сна по полтора часа каждая, и в каждой стадии есть быстрая фаза, когда мы видим сновидения. И из пяти-шести снов за ночь можно вспомнить один-два, а можно вообще ничего не вспомнить. И те, которые нам отчетливо запоминаются, — самые важные, на них нужно обращать внимание.

Новости подготовлены по материалам сайта http://psypress.ru/

Стихи на поэтический конкурс «Поэт и гражданин



Дорогие читатели!

12 декабря 2013 года – в день 20-летия Конституции Российской Федерации в рамках партийного проекта КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» «Единство поколений» стартовал третий городской поэтический конкурс «Поэт и гражданин». Организаторы конкурса – Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений», комитет по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», общероссийская психологическая газета «Золотая Лестница».

В этом году мы расширили тематику конкурса. Конкурсанты будут соревноваться в шести номинациях: Лучшая авторская гражданская лирика, «лучшая философская лирика», «Стихи зазвучавшие песней», «мечом разящее слово поэта» - стихи на злобу дня, «Страницы нашей героической истории» - стихи о войне, «Стихи, посвященные Олимпиаде в Сочи». Оцениваться будут авторские стихотворения в шести возрастных категориях – школьники до 13 лет, школьники от 14 до 17 лет, студенты, молодые поэты (до 35 лет), зрелые поэты – до 55 лет, пенсионеры и ветераны.

Стихотворения принимаются до 10 марта 2014 года на электронный адрес logos_centr@mail.ru или по факсу (861) 253-23-96. Так же можно принести стихи в редакцию газеты по адресу Краснодар, ул. им. Кирова, 104, оф. 2а.

29 марта 2014 года В муниципальном концертном зале органной и камерной музыки пройдет финал конкурса. Авторы стихотворений, вышедших в финал прочитают свои стихотворения зрителям, жюри определит победителей, и победители, занявшие первые три места в номинациях и своей возрастной категории получат кубки и дипломы лауреата. Все стихотворения, вышедшие в финал конкурса будут опубликованы на страницах нашей газеты. Продолжаем публикацию стихов финалистов.

Николаенко Элина

Мама

Что значит для меня такое слово?
Забота, нежность, ласка, доброта,
Волнение, звонки, завтрак с утра,
И лучший друг, поддержка и опора,
Советник, адвокат порой судья,
Милейшая улыбка, взгляд таков,
Что в нём эмоции читаются без слов.
И жизнь свою отдаст, чтобы спасти
Своё дитя от тягостей судьбы
Хотелось бы сейчас спросить - «А ты?»
Что значат для тебя её мучения?
Когда болел, ночами не спала.
И сколько слёз было пролито
в день рождения!
Сколько всего она пережила
Друзья, знакомые - появятся с годами.
Появится работа и семья,
Ну а сейчас ты подойди к ней со словами:
«Спасибо мамочка, что есть на свете я».

«Наш дом»

Наш дом будет самым лучшим.
Будут в нём уют и покой,
Даже, если вокруг будут тучи,
В нём у нас будет климат свой.

Покидая его ненадолго,
Будем мы безмерно скучать.
Эту дверь, в окнах свет- что угодно
Будем мы с нетерпеньем ждать.

В другом месте, тоскуя в разлуке,
Во всём ищем дорогие черты.
И, домой возвращаясь с прогулки,
Будем мы ускорять шаги.

Будет он нам любимым местом,
Наша крепость и наш уголок.
Мы с тобой под домашним арестом
На большой сколь угодно срок.

Мы научимся давать обещания
Все заботы оставлять на потом.
Целый день проведём в расставании
И опять вернёмся в наш дом.

А на утро, уходя на работу,
Будем помнить это тепло,
Эту нежность и эту заботу.
За порогом назад влекло.

Ко всему привыкать понемножку,
Терпеливо, не объявляя байкот.
Буду я в этом доме - кошка,
Ну а ты - мой любимый кот.

«Краснодар – моя первая любовь»

С утра проснувшись, вдруг я приуныл.
В печали вспомнилось былое детство
И как по городу гулять ходил
С ребятами, что жили по соседству.

Вдруг захотелось по местам тем вновь
Пройтись, и, невзирая на погоду,
В то место, где я повстречал любовь,
Вспомнить родную и любимую дорогу.

Бродя по главной, осмотреть дома,
Средь города возникшее творенье
И в переулке, там, где тишина,
Вдруг обнаружить историческое звенье.

Как красота архитектурных линий
Так ненароком завораживает взор
И в совершенстве повторимых лилий
Медный красуется в тени узор.

Но прерывает любованье тяга
К открытью нового, забытого в были.
То, что когда-то описал бродяга
В книге на полке, что стоит в пыли.

Сквозь городского духа суеты
Прорвался звон златых колоколов,
Он задаёт свой ритм праздноты
И ощущенье таинства без слов.

Великими великое творится,
Величию величие в ответ.
И в память о былой императрице
Город несёт почтения обет.

Ах, этих улиц длинные ряды,
Цветы, деревья...тут природа рядом.
Ещё немного, вот ты у воды,
Всё осмотрел вокруг довольным взглядом.

Город живой, в нём всё кипит сильней,
Когда темнеет неба синева.
При свете уличных (с закатом) фонарей
В нём проявляется другая сторона.

И вереницами цветных огней
Украшен он вдоль ровненьких аллей.
Нежные капельки - прохладною волной
С фонтанов и журчащей в них водой.

«Мечта»

Я хочу, чтоб через много лет
Все строки эти гимнами звучали.
Я хочу, как и любой поэт,
Чтобы мои стихи все в школах изучали.
Я хочу, чтобы мои труды
Уверенность и веру в вас вселяли.
Хочу, чтоб радоваться вы могли,
Обиды, боли, отреченья не познали.
Я хочу в своей стране родной
В истории остаться поэтессой.
И хоть в искусстве след оставить свой,
Ведь не дано было родиться мне Принцессой.
Это черта, это его стихия,
Градского признака ничем не изменить.
Это страна, это моя Россия
И город мой, в котором счастье жить.

«Абордаж»

Вот жених, предложение, кольцо.
И согласие уже решено.
Только главное не опоздать,
Чтоб не вздумалось что-то менять.

Чтоб в раздумьях не сбиться с пути,
Где дорогу назад не найти,
Где возникнут другие дела,
Беспокойства нахлынет волна.

Голоса в голове не пройдут.
И тебя никогда не поймут
Те, кто знает, о чём идёт речь.
За такое бы голову с плеч.

За такое в темнице сырой
Засыпать под морской прибой
В наказанье за тот абордаж.
Или был это всё же мираж?

Всё в осколках. На серый карниз
Жардиньерка, упавшая вниз.
Отравил кислорода глоток,
Увядает в мученьях цветок.

Мы горды, мы горазды парировать.
Здесь никто не захочет проигрывать,
Разбирать в партитуре контральто,
Отличать чернозём от асфальта.

Но в душе мы с тобой пассеисты,
Рвём на части белые листы.
Хладнокровно, по сердцу рапира,
А в ответ лишь ехидно сатира.

Пьяный бред. Корабельный бунт.
Ждётся штиль, чтоб ступить на грунт
Стоит ли нанимать эскорт?
Белый флаг, опустевший порт.

Крайность, принципы – не панацея,
Но какой из меня эскулап?
Если есть желание, идея,
Я сожму свою волю в кулак.

Циркораме сродни бытие
В наблюдениях тех, кто «на дне».
И на Пасквиль
прикреплен мой стих
Там, где шторм ещё не утих.

В силлогизме полученный свет:
Подождать и потом дать ответ.
Соглашаться без лишней нотации
И не думать потом о кассации.

В бесконечности вечной блуждать
Или жизнь человеку отдать?
Посмотреть всем проблемам в лицо
Как на пальце безымянном кольцо.

«Сладкий яд»

Есть в мире очень сильный яд,
Им отравиться каждый рад.
Он породил добро и зло,
Он не жалеет никого.
Его пытаются купить,
Сражаясь, силой получить.
Но он подвластен лишь тому,
Кто предан искренне ему.
Он может в жизнь тебя вернуть,
Он может всё перевернуть.
Лишь одурманив, отпустить
Слегка ударить и убить.
Но может и нести добро.
Мы жить не можем без него.
Он отравляет вновь и вновь,
Название ему - любовь.

«Поэтам нового поколения»

Причудливой рифмой, заумными строками
Нам свыше дано отличаться от всех.
Мы пишем стихи, сочиняем строфами
И нам не понять уж земных всех утех.

Грозой среди неба вливаемся в душу мы,
Раскатами грома, журчаньем ручья.
В своих мы стихах находим отдушину,
Своими словами надежду даря.

Вселенская сила, воплощение чуда,
Как звон колокольни в трапезный час,
Как голос небесный из неоткуда,
Диктует нам строки, слова простых фраз.

Глаза - отраженье души человека,
Безмолвный свидетель: то радость, то страх.
Стихи - отражение глаз поэта!
Всё, зримое им, отражает в стихах.

Способны лишь словом поднять человека,
Сподвигнуть на подвиги, вселяя мечту.
Мы - то поколение XXI века,
Поэты, вершащие словом судьбу!

Валерия Зубакова

Февраль

Этот февраль выжжен истинами, поранен осколками изумрудного стекла.
Его ночами разрывают филистеры,
а днями пронзают стрелами егеря.
И ходит он над вашими окнами, касаясь пальцами металлических гардин.
И будет ходить все более и более, пока ты остаешься один.

14.02.14

Вокзалы

Десятки вокзалов за спиной
Замыкают круг. Ты хочешь птицей
Не раскрыв парашют
Воспарить над бездной в воздушном танце,
Прикрыть взгляд перьями, океаноглазый
Не забывай Икара
В нас его кровь, поколение свобожаждущих,
Перьеносящих в волосах и на краях одежды!
А Икара звало небо.
Теперь для нас звучит голос из 5-го измерения,
На парашюте, не раскрыв его
Спасение по венам.
Температура минус сорок
Крылья в волосах раскрываются птицей.
Смотрю в небо и вижу
орла.
Далее автостанция
Дорога. Дорога наземная.
А в небе Икар улыбается!

Поэту

Чернилами питаются пальцы.
Глупые руки бьются в истерике.
Чувства кружатся в танце,
обгладывая стихотворение.

Поэт молится охрипшей ночи,
встречая ее на коленях у входа - пропитую, задымленную
туманными звездами.
А он заливает абсентом горло.

Тело дребезжит, как колокольня соседнего храма.
Поэт, в тебе стреляются!
В тебе стреляются модернизм с декадансом.
Абсент пульсирует в кончиках пальцев,
и чернила разливаются по желтым папирусам.
Поэт, полуутро тебя приглашает на танец,
И реверанс делает полуистерия.

27.07.13

Разговор с поэтом

Весомее ветра
звучат
под окнами
серенады
темнооких гуанов.
Напряженнее правды
льется по стенам
истина.
И кто-то хулит
за спинами своими
смешками
нагло
Бога
и дьявола
поэта,
артиста.
Пьяный он бродит
из угла в угол
моей комнаты,
пропитанной дымом
и страстью.
Его забавляет
серенадский голос
и эти шепоты тварские.
Он попросил
поджечь ему папиросу,
такие выкуривал перед
боями П. Пустота.
Я поджигаю,
а вместе с ней голос,
доносившийся со двора.
и смотрит он хмуро,
и задумчиво косит взгляд
на мои колени,
голые мысли
и болтающийся
рукав.
Он приближается
или кажется,
он хочет сказать.
Горло- искусственный клапан
еле выдерживает Христа
на тонкой серебряной.
Поэт, сядь рядом,
пиши на стене слова,
я буду их проглатывать
вместо, поэт,
тебя.

В стане чудес

Я хотел быть им,
И стоять в пиджаке бронзовом
и больным
не давать существования в обществе.
Вы, пропитые
кипятком нравственности,
Каждый ваш
шаг
Требует гласности.
А могли бы вы
Отказаться от внимания
Той шлюхи на Бродвее,
Или самого господина
Сталина!
Вы – эпатаж?
Вы - смех
В карикатурном
Обличии.
Мой взгляд не упадет
В вашу сторону,
О, вездесущее величество.
Откройте входные двери,
Не прячьте лицо
В него под напряжением
Смотрит томик
Маяковского.

16.07.13

Во весь «Логос»

20-22 июня 2014
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

13-16 марта 2014 г.
семинар-тренинг

НЛП 4
Мастерский курс

04-07 апреля 2014 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

16 – 22 апреля 2014г.
семинар-тренинг

НЛП 2
Техники

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».

Петр Силенок

6-8 июня 2014г.

ПСИХОТЕРАПИЯ
супружеских конфликтов и сексуальной дезадаптации в партнерских отношениях

Общая продолжительность обучения: 27часов. Режим занятий: 3 дня (по 9 акад. часов в день). Семинар-тренинг позволяет повысить компетентность и профессиональную эффективность практикующих психологов и психотерапевтов в сфере межличностных и сексуальных отношений в паре, получить навыки, необходимые для психологического консультирования при конфликтных супружеских отношениях и психотерапевтической работы при наличии сексуальных проблем у одного или обоих партнеров.

Автор и ведущий: доктор медицинских наук, профессор, психотерапевт-сексолог, действительный член Российского научного сексологического общества

Доморацкий В. А.

13-15 июня 2014 г.
семинар-тренинг

Психологическое консультирование

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».

Петр Силенок

11-13 апреля 2014 г.

Эриксоновский гипноз
2 часть

Вторую и четыре 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

VI Причерноморский декадник профессионального консультирования и психотерапии в Анапе «Возвращение в пионерское прошлое» с 02 по 06 мая 2014 г.

Программа декадника формируется под руководством Макарова Виктора Викторовича - д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской мед. академии последипломного образования, действительный член и президент ППЛ РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов (г. Москва)

На декаднике Вас ждут:

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
- конференция Ассоциации профессиональных кинезиологов,
- конференция по генеративной психологии и психотерапии,
- работа полимодальной супервизионной группы,
- лекции, секции, тренинги, мастер-классы.
- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- ролевая игра — марафон «Наше пионерское детство». Это эксклюзивный интенсивный психологический тренинг — марафон с глубинным погружением;
- множество всевозможных занятий и интересов;
- а также посиделки у костра, речевки: «Кто шагает дружно в ряд? ППЛовский отряд!» и т.п., и песни до рассвета!

Материалы конференций будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия».

Это прекрасная возможность ощутить себя молодым, талантливым, сильным и счастливыми!

В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Будут проводиться тренинги и развивающие игры для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста с 10.00 до 19.00.

По окончании декадника выдаются Свидетельства о повышении квалификации по психотерапии от ППЛ России, Азиатской федерации психотерапии, Всемирного Совета по психотерапии. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.

Желающим принять участие в декаднике, необходимо зарегистрироваться до 26.04.2014 г.

Стоимость участия: с 02 по 06.05. - 6900р., студентам - 4140р. Проживание (с 3-х разовым питанием) — 800 р./сут.

Скидки: наблюдательным членам ППЛ – 10%, консультативным членам ППЛ – 15%, действительным членам ППЛ – 20%, семейным парам 10%, постоянным клиентам центра «Логос» - 10%. Скидки суммируются. Суммарная скидка до 40%

Вы можете принять участие в одной конференции, стоимость участия 3500 руб.

Место проведения - Детский санаторий Кавказ г. Анапа

Дополнительная информация о Декаднике на сайте: www.logos-nlp.net и по телефонам: (861) 253-23-96, (988) 247-33-46.

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 ОАО «Печатный двор Кубани»: г. Краснодар, ул. Тополиная , 19. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ № 1515