

# Золотая Лестница



ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И  
БИЗНЕС  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
"ЛОГОС"

№ 08 (113)  
среда 20 апреля 2011 г.

## Психология успеха



**Петр Силенок,**  
к.п.н., психотерапевт единого  
Европейского реестра,  
мастер - тренер NLP  
международной категории,  
действительный член,  
преподаватель и супервизор ППЛ.

Для ребёнка важно биологически вырасти, для взрослого — состояться как личность. Два эти процесса весьма важны для эволюции человека. Но если первый процесс происходит наверху и гарантированно успешно, то

## ГЕНЕРАТИВНЫЕ ОСНОВЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

второй — отнюдь не предзадан изначально самими тенденциями развития. Для того, чтобы состояться, нужно не просто занять «место в обществе» и «стать кем то». Место в системе социальных связей отнюдь не гарантирует личностной состоятельности. Зрелая личность и социальный статус человека — явления разные и хотя и связанные между собой: как правило состоятельность личности выражается в социальном положении и тем самым в социальном признании.

Тем не менее глубинный смысл обретения личностной состоятельности по большому счёту идентичен смыслу биологического взросления. Точно также как для биологического начала человека важно развернуть свой потенциал в структурах взрослого индивида, так и для личностного начала крайне необходимо обрести зрелые свойства, определяющие богатые возможности человека как общественного существа. Иначе говоря, в обоих случаях **возможности должны обрести свои формы и стать реальностью.** В целом же имеет смысл говорить о процессах актуализации и процессе самоактуализации (А. Маслоу).

Процесс самоактуализации направлен на раскрытие разнообразных и разноуровневых возможностей и как индивида, и как личности. Только благодаря процессу самоактуализации человек приближается к своей истинной природе. А. Маслоу говорил всего лишь о небольшом количестве так называемых самоактуализирующихся личностей в истории человечества. Это те люди, которым удалось гармонично развить себя во многих отношениях и достичь реальных социально значимых результатов.

Следует отметить тот факт, что те характеристики, которые отличают таких людей от всех остальных, сами по себе представляют собой **системные образования, трансцендирующие многие исходные противоречия социализации.** А. Маслоу приводит следующие свойства (характеристики) самоактуализирующихся личностей:

- адекватное восприятие реальности;

- принятие других людей «такими, какие они есть»;

- спонтанность и нестандартность в поведении;

- центрированность на внешних целях;

- автономия и самодостаточность;

- способность к наивному и полному переживанию простых радостей жизни;

- пиковые переживания;

- чувство причастности и родства и приязни к человеческому роду;

- скромность и уважение к окружающим (демократический склад ума);

- глубокие и высокоизбирательные межличностные отношения;

- индивидуальная непротиворечивая



философия и этика;

- средства как цели или направленность на процесс (наслаждение «здесь и сейчас» процессом);

- утонченное «философское» чувство юмора;

- «наивная универсальная креативность» (маленьких детей) как доминанта восприятия любых ситуаций;

- автономия и неидентифицированность с культурными традициями и нормами;

- индивидуализированность и несовершенства с позиции общепринятых критериев;

- нестандартизированная система ценностей, некатегоричность поведения в стандартных моральных ситуациях;

- системное восприятие противоречий (разрешённость и непротиворечивая включённость противоположностей).

Если мы внимательно проанализируем каждую черту самоактуализирующейся личности, то обнаружим не просто её системный и многоуровневый характер (что, естественно, отражает систематичность и высокое качество работы человека над самим собой). Что-то ещё очень важное для понимания психологии самоактуализирующейся личности присутствует в каждом её свойстве. Очевидно, что **любая из приведенных А. Маслоу характеристик личности представляет собой целостное генеративное образование.** Это означает, что черты личности как генеративные

образования представляют собой некий структурно-смысловой опыт, квинтэссенцию познания и утверждения в практике взаимоотношений с миром и с самим собой существенных для природы человека закономерностей.

**Каждая черта личности выражает генеративную позицию и генеративную природу самоактуализирующейся личности.** Мне представляется, что в процессе социализации личности самоактуализирующегося типа актуализируется именно генеративное мышление. Эта актуализация генеративного мышления спонтанно происходит всякий раз во всех тестовых (значимых, трудных, проблемных) ситуациях. **Именно факт спонтанной актуализации генеративного мышления во всех сложных ситуациях социализации как раз и отличает самоактуализирующуюся личность от других людей.**

Естественным образом возникает вопрос о том, **что же «включает» именно генеративный способ ориентировки** в сложных и неопределённых ситуациях, что позволяет экономить время и энергию на поиски решений «методом проб и ошибок», к которому прибегают практически все остальные люди? Я предполагаю, что такого рода **актуализация генеративного мышления у людей является функцией высокого уровня личностной самоорганизации.**

Высший уровень личностной самоорганизации, включающий генеративное мышление в тестовых ситуациях, **основывается на сформированной готовности к использованию потенциала основных факторов или мета форм организации интерактивности и получения информации.** Это такие факторы как

- система рационального мышления (логика и модели логического анализа); модели системного рационального анализа тестовых ситуаций;
- система трансовой саморегуляции и соответствующий стиль трансового доступа к аналоговой информации; трансовая культура личности;
- система медитативного взаимодействия с объектами и символами, важными для субъекта (молитва, энергетические и духовные практики) как управление личными состояниями и личным пространством;
- система юмора как форма отношения к парадоксальности бытия, противоречивости и неконгруэнтности контекста тестовых ситуаций.

Приведенные выше **формы организации восприятия** и взаимодействия личности самоактуализирующегося типа в комплексе дают надёжную и прочную основу для качественной ориентировки и поведения человека в любых тестовых ситуациях социализации. Будучи своеобразной **системой мета форм самоорганизации,** отражающей талантливость и гениальность такого человека, она создаёт беспрецедентные условия для самоактуализации посредством безусловной приоритетности генеративного мышления в тестовых для него ситуациях.

### СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



*Арттерания*  
*это серьезно*

Профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Экспериментальные исследования позволили установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благотворно влияющих на человека **с т р.2**



### Билль женских прав

В своей десятилетней работе с женскими группами мы всегда начинаем тренинг с принятия Билля женских прав **с т р.3**



### Психологический спецназ

«Self Management Training», основная задача которого — создание условий для максимальной реализации ресурсного потенциала человека (Self) при осуществлении им своего жизненного проекта. **с т р.3**



### ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ

Проявление в жизни человека этого архетипа выявляет эстетическую и эмоциональную чувствительность, воображение и творческий потенциал. **с т р.4**

### СОБЫТИЯ

## IV всероссийская научно-практическая конференция «Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы»

15 апреля 2011 года в Кубанском государственном Университете проводилась IV всероссийская научно-практическая конференция «Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы». Организаторы конференции — Департамент комплексного развития курортов и туризма Краснодарского края, Департамент образования и науки Краснодарского края, ГОУ ВПО «Кубанский Государственный

Университет» Географический факультет, Кафедра международного туризма и менеджмента, Институт начального и среднего профессионального образования КубГУ, НОУ «Бухгалтерский Деловой Центр». Конференция была посвящена региональным проблемам курортно-рекреационного комплекса и направлениям развития курортов и туризма в Краснодарском крае и Российской Федерации. Конференция

начало, продолжение на 2 стр.



### Кинезиолог при решении конфликтов

Существуют ли какие-то возможности конструктивного и успешного решения конфликта? **с т р.5**

### ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА  
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»  
объявляет подписку  
на 2-ое полугодие 2011г.  
начиная с июня месяца  
стоимость - 126руб.60коп.  
Подписная цена  
на месяц - 21руб.10коп.  
Подписной индекс: 52156  
Справки по телефонам:  
(861) 253-23-96  
(988) 247-33-46



продолжение,  
начало на 1 стр.

Уфы, Грозного, Краснодарского края, республики Адыгея, Абхазии.

В работе президиума конференции приняли участие: ректор КубГУ, кандидат педагогических наук, член Президиума Российской академии образования Астапов М. Б., проректор по научной работе и инновациям, доктор биологических наук, профессор кафедры радиопизики и радиоэкологии КубГУ Барышев М. Г., руководитель

развития этих направлений в связи с общей экономической ситуацией и в преддверии Сочинской Олимпиады.

Далее начало свою работу пленарное заседание конференции и ведущая — Миненкова В. В. предоставила слово для доклада «Основные задачи при подготовке кадров для курортно-рекреационного комплекса Краснодарского края на современном этапе» П. П. Крылову. С докладом «Подготовка туркадров: мнение руководителей краснодарских турфирм» высту-

онного комплекса в подготовке и проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г.Сочи» Барышев М. Г. объявил завершение пленарного заседания конференции.

После перерыва на конференции работали секции. Наибольший интерес в секции «Управление курортно-рекреационным комплексом территории. Подготовка кадров в туротрасли» вызвали доклады «Социально-демографические и потребительские характеристики краснодарских

муниципального образования Приморско-Ахтарский район Клепиковой С. А..

Наибольшее внимание участников секции «Туристско-рекреационный потенциал территории. Инновационные процессы в курортно-рекреационном комплексе» привлекли доклады «Апитерапия в курортологии Краснодарского края» канд. сельскохозяйственных наук, КубГУ Абрамчука А. В., «Развитие агротуризма: зарубежный опыт (на примере Бразилии и США). Сравнительный ана-

## IV всероссийская научно-практическая конференция «Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы»



Департамента комплексного развития курортов и туризма Краснодарского края Куделя Е. В., начальник отдела науки Департамента образования и науки Краснодарского края

Крылов П. П., ведущий специалист отдела сельскохозяйственного консультирования, ГБУ КК «Кубанский сельскохозяйственный информационно-консультационный центр»

Клименко Н. А., кандидат педагогических наук, доцент КГУФКСТ Кружков Д. А., кандидат географических наук, доцент кафедры международного туризма и менеджмента, географического факультета, КубГУ Миненкова В. В., Дьяченко Е. М. (некоммерческое партнерство «Русская Одиссея»). Открывали конференцию Астапов М. Б. и Куделя Е. В. Михаил Борисович, в прошлом выпускник Географического факультета поприветствовал участников и гостей конференции, сказал о значимости развития курортов и туризма для Краснодарского края и о том, как важно выпускать высококвалифицированных специалистов, способных развивать курортно-рекреационный комплекс. Евгений Владимирович поприветствовал участников и гостей конференции и рассказал о вкладе курортов и туризма в экономику края и о необходимости

пил канд. социал. наук, доцент кафедры международного туризма и менеджмента КубГУ Жаворонков Д. В.. С докладом «Автоматизированная система управления курортным комплексом и рекреационными ресурсами Краснодарского края: от концепции к разработке» выступил доктор геогр. наук, профессор, зав. кафедрой геоинформатики КубГУ Погорелов А. В.. С докладом ««Русская одиссея»: новый бренд курортов Краснодарского края» выступила Дьяченко Е. М.. Прозвучал доклад «Сельский туризм, как развитие альтернативных видов деятельности. Опыт работы ГБУ КК «Кубанский сельскохозяйственный информационно-консультационный центр» в направлении сельского туризма» ведущего специалиста отдела сельскохозяйственного консультирования, ГБУ КК «Кубанский сельскохозяйственный информационно-консультационный центр» Клименко Н. А. С докладом «Экскурсионные услуги в Краснодаре: вчера, сегодня, завтра» выступила зам. директора автономной организации «Азово-Черноморские курорты»



Рязанова Н. Б. После доклада канд. пед. наук, доцента КГУФКСТ Кружкова Д. А. «Роль специалистов туристско-рекреаци-



туристов» канд. социолог. наук, преподавателя кафедры международного туризма и менеджмента, географического факультета КубГУ Жаворонкова Д. В., «Коммуникативная компетентность персонала санаторно-курортного учреждения» директора краснодарского центра психологии и бизнес консультирования «Логос», главного редактора газеты «Золотая лестница, психолога, мастера НЛП, действительного члена, преподавателя и супервизора ИПЛ РФ, Представителя ЦС ИПЛ в ЮФО РФ, Члена совета по психотерапии и консультированию РФ, Председателя Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея Силенок И.К., «Проблемы создания туристско-рекреационного кластера на юге России» доктора экон. наук, доцента экономического факультета, кафедры мировой экономики, КубГУ Кизим А. А., «Социально-культурное воздействие туризма» Миненковой В. В., «Нормативно-правовое регулирование деятельности функциональных систем курортно-рекреационного комплекса в Краснодарском крае» начальника отдела туризма Управления экономического развития администрации

лиз развития агротуризма в России и Бразилии. Условия развития агротуризма в России и в Краснодарском крае» канд. географических наук, доцента кафедры международного туризма и менеджмента, географического факультета КубГУ Комаревцевой Н. А., «Экскурсионный проект «7 чудес Краснодар»: традиции и инновации» специалиста тур. агентства ООО «Гудвилл-тур» Малицкой А. А., «Туристско-рекреационный потенциал водных объектов Краснодарского края» канд. географических наук, профессора, зав. кафедрой физической географии географического факультета КубГУ Нагалева Ю. Я..

Конференция прошла на высоком научном уровне и продемонстрировала большой интерес специалистов различных профилей к работе курортно-рекреационного комплекса. Было отмечено большое значение уровня подготовки кадров для сферы курортов и туризма, значимость знаний логистики, экономики, психологии, менеджмента и иностранных языков для успешной работы персонала предприятий курортной и туристической сферы, необходимость развития курортов и туризма всех направлений в Краснодарском крае и Российской Федерации. Организаторы выражают искреннюю признательность и благодарность участникам и гостям конференции и надеются на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

**Инна Силенок**  
психолог, член Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ИПЛ (г. Краснодар)

## Арттерапия - это серьезно

Продолжим знакомство с арттерапией. Профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Экспериментальные исследования позволили установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благотворно влияющих на человека. Это зеленые, желто-зеленые и зелено-голубые цвета. Помимо физических свойств цвета, то есть длины волн, необходимо учитывать его качество и эстетическое значение. Это связано с тем, что абстрактного цвета нет, он всегда встречается как более или менее цветовая окраска предметов. И ассоциативный характер восприятия обуславливает перенос эстетической оценки предметов на те цвета, которые этим предметам обычно свойственны. Таким образом, цвет черпает свою значимость из реальной действительности, и его воздействие определяется целой суммой факторов, куда входит и социальный опыт человека.

Рекомендуется окрашивать в синий цвет и голубые тона помещения и оборудование, где есть значительное выделение тепла и где много шума. Красные и желтые цвета оказывают возбуждающее влияние, поэтому их нужно использовать ограниченно, т. е. в помещениях, где учащиеся могут находиться лишь кратковременно, или там, где это возбуждение необходимо, например, в спортивном зале. Однако при окраске помещений и оборудования следует избегать одноцветности, так как однообразие быстро надоедает, вызывая охранительное торможение. Предупреждает развитие утомления рациональное освещение залов и рабочих мест (достаточная освещенность, благоприятный спектр, равномерность), художественное оформление интерьера зала, красивая и удобная форма (если она введена в учебном заведении). Рациональная



окраска учебных помещений и оборудования может обеспечить рост производительности труда эффективность учебной деятельности.

Несомненно, что окраска стен в помещении не должна носить гнетущий, казенный вид, способный усилить тревогу и волнение. Вестибюли, холлы, залы, кабинеты становятся приветливыми и уютными, когда их оживляют произведения изобразительного искусства. Художественно выполненные и умело подобранные по тематике картины способны поднять настроение, сделать его оптимистичным, снизить внутреннее напряжение, снять утомление и т. д.

При подборе картин необходимо проявлять максимум требовательности к их художественному совершенству и тщательно учитывать соответствие их содержания тем или иным условиям. Так, например, удачно подобранные и развешенные в помещении столовой натюрморты могут возбуждать аппетит. Однако, если

обилием и качеством съестного они будут значительно превышать то, что предлагает меню столовой, то это ведет к снижению аппетита. Такое же отрицательное влияние оказывают помещенные в кабинетах и приемных администрации школы картины, изображающие кровавые битвы, тоскующих узников в темницах, драматические бытовые сцены.

Особое внимание следует уделять цветовому оформлению помещения во время сеансов психологической разгрузки. При сюжетной сенсорной репродукции существенное значение имеет цвет или окраска вызываемых образов. Известно, что у каждого человека имеется свое более или менее отчетливое отношение к тому или иному цвету и их различным сочетаниям. Это отношение может существенно меняться под воздействием самых различных факторов.

Приемы психодрамы используются в самых разных группах и в самой разной обстановке. Пользу из ролевых игр можно извлечь в гештальт-группах, в группах встреч, при трансактном анализе, в группах тренинга умений. Психодрама применяется при лечении алкоголиков (Weiner, 1965), наркоманов (Deeths, 1970), деликвентных лиц (Hill, 1977), стационарных больных с соматическими расстройствами (Gonen, 1971), а также в целях психокоррекции у детей. Кроме того, психодрама используется в учебных учреждениях и на производстве, для того чтобы развивать самоосознание сотрудников и учащихся и совершенствовать их навыки общения.

Первым основополагающим понятием психодрамы является ролевая игра. В отличие от того, что имеет место в театре, психодраматическое представление носит отчасти импровизированный характер, и его участники активно экспериментируют с ролями. Вторым важным для психо-

драмы понятием является спонтанность. Концепция спонтанности была развита Морено в ходе его наблюдений за детскими играми. Морено рассматривал спонтанность как ключ к дверям, открывающим путь творчеству.

Арт-терапевтические техники ориентированы на эмоциональную поддержку, достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении и выработку гуманных моделей поведения с учетом реальностей окружающего мира.

Методы арт-терапии могут использоваться для развития творческой фантазии и воображения, для решения художественно-творческих задач, но они могут рассматриваться и как подготовительный этап к любым другим методам личностного развития и коррекции.

Что должен знать и уметь специалист для того, чтобы эффективно выполнять свою работу? В настоящее время в целом ряде университетов готовят бакалавров и специалистов более высокого уровня для проведения танцевальной терапии в больницах, поликлиниках, реабилитационных центрах, тюрьмах, пансионатах и др. учреждениях, где может быть полезна подвижная работа. Эти занятия проводятся главным образом в группах.

Наши программы предназначены для тех, кто хочет найти новые резервы и возможности для наиболее эффективной деятельности. С помощью наших программ Вы сможете выработать стратегии успеха в вашем деле и удачи в жизни. Освоить технологию успешной работы с самыми «трудными» партнерами и клиентами. Программа состоит из 9 последовательных модулей, имеющих самостоятельное значение. О содержании модулей см. информацию на 6-й полосе газеты.

**Гусарова Елена Николаевна**,  
к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии КГУКИ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, практикующий психолог, мастер-тренер «НЛП».

В своей десятилетней работе с женскими группами мы всегда начинаем тренинг с принятия Билля женских прав (Bloom et al. 1980).

- Право уважительного отношения к себе
- Право иметь свои чувства и мнения и выражать их
- Право быть выслушанной и серьезно воспринятой
- Право устанавливать свой приоритет
- Право сказать «нет» без чувства вины
- Право просить чего ты хочешь
- Право получать то, за что ты заплатил
- Право получать информацию от профессионалов, из первоисточника
- Право делать ошибки
- Право не быть ассертивной.

человек в вашей жизни (муж, ребенок, начальник, подруга) или малозначимый (сосед, случайный попутчик, знакомый). Итак, ваш избранник дает десять ответов на вопрос «Кто Вы такой». Теперь сравните все три набора ответов. Есть ли «генеральная» линия вашего поведения, повторяющаяся во всех трех колонках. Например, мать-дочь-хозяйка. Сколько совпадений? Можно сказать, что в этих характеристиках отражается ваша индивидуальность, уникальность? Или это перечень социальных ролей и функций?

Это упражнение можно делать, используя реальных людей. Вы можете попросить, чтобы ваши родственники

Это единица социального признания, одобрения. Единица любви и уважения. Мы окружены миллионами поглаживаний, но предпочитаем их не замечать и выискивать только редкие экспонаты. Мы выстраиваем фильтры обесценивания на пути получения поглаживаний. Проверим, насколько вы готовы принимать поглаживания.

Возьмите лист бумаги и продолжите предложения: «Я люблю себя за...», «Я уважаю себя за...». Упражнение выполняется десять минут. Подсчитайте сколько у вас позиций. Какие чувства вы испытали, делая упражнение? Вы исписали всю тетрадь? Вы переполнены чувством гордости?

Вспомните самые сокровенные желания, «погладьте себя», пообещайте себе сделать их, подумайте и найдите 2-5 способов решения. Вы должны награждать себя за изменения. Сегодняшние награды получают сегодня за сегодняшние усилия. Если Вы хотите быть любимым сейчас, то должны любить сейчас. Завтрашней любви еще нет, вчерашняя уже была и за неё вознаграждение получено.

Если в вашем окружении есть человек, который лишает вас уверенности в себе, например, извист в ваш адрес, нелестно отзывается о вас, распускает сплетни, оскорбляет в глаза и за глаза — не миритесь с таким положением вещей! Не бойтесь поговорить с недоброжелателем откровенно, меняйте ситуацию кардинально. Оставшись вдвоем, поговорите с ним, спросите, чем вызвано такое негативное отношение. Твердо скажите, что не потерпите в свой адрес подобных высказываний. Даже, если неуважительно к вам относится близкий, любимый человек, сразу ставьте его на место. Спокойно и твердо скажите: «Больше ты никогда не повторишь такие слова (такое не сделаешь). Я не позволю с собой так обращаться. Я не буду мириться с таким положением вещей».

Мужчины всегда стремятся к лидерству и борются. Чтобы добиться уважения у мужчины, отстаивайте свою независимость и требуйте уважения своих прав. На пренебрежительную реплику о ваших умственных способностях: «Много ты понимаешь?!» докажите, что Вы не хуже знаете эту тему, что он поверхностно судит. Используйте — логику, доводы. Анализ и убеждения. Никогда не используйте оскорбления, крик — всё это получит оценку, как женская истерика. Ваш партнер оценит поступок и поймет, что вы правы.

В следующем номере мы продолжит разговор и женских правах.

**Макаров Виктор Викторович**  
д.м.н., профессор, действительный член и президент ППЛ РФ,  
Председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ,

**Макарова Галина Анатольевна**  
к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы,  
действительный член ППЛ.  
(г. Москва)

# Билль женских прав \*

Остановимся подробно на каждом из них.

## Право уважительного отношения к себе

Научиться уважительно относиться к себе не легко, и здесь необходима помощь профессионального психолога. Начнем с упражнений.

У каждого человека есть собственная теория своей уникальности, отличия от других людей. Вы можете считать себя достойным или недостойным любви и уважения. Вы можете думать, и переживать по поводу того, разделяют окружающие ваше мнение или нет. Легче всего получить информацию и уже тогда анализировать её. Давайте проверим.

Возьмите лист бумаги, разделите на три равные вертикальные колонки. Напишите в первой колонке в ответ на вопрос «Кто я?» десять слов — эпитетов. Сделайте это быстро, записывайте ответы в той последовательности, в которой они приходят в голову. Время 1 — 2 минуты. Во второй колонке ответьте на тот же вопрос, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас ваши отец, мать или старшие родственники. Можете выбрать одного из них. Пишите также десять слов за 1-2 минуты. И, в третьей колонке на этот же вопрос будет отвечать любой человек, которого вы выберете. Это может быть важный и значимый



или друзья заполнили сами вторую и третью колонки и ответили на вопрос «Кто Вы такой для них?». Однако в психологии есть так называемые циркулярные вопросы. Когда человек отвечает сам за другого. Например, «Если бы Вы попросили мужа подобрать десять слов эпитетов к вопросу «Кто Вы, его жена?», чтобы он ответил?». Вы как бы становитесь на две позиции одновременно, на свою и мужа. Это дает возможность по новому взглянуть на ваши взаимоотношения, на себя в этих отношениях. Если вы говорите: «Я не знаю, что сказал бы мой муж» или «Он бы отказался» или «Он десять раз повторил бы слово идеал». Подумайте. Оцените свои чувства.

Мы уже говорили о поглаживаниях.

Хвалите себя за каждый поступок, за качества характера, за чувства, взгляды и суждения: «Я хорошая хозяйка и кулинарка», «Я бережливая, могу элегантно одеваться, не трачу много денег», «Я уважаю себя за то, что добрая и отзывчивая», «Я люблю себя за то, что я есть...».

Будьте щедрыми, дарите поглаживания другим. Чаще говорите людям о своем уважении к ним, о своей любви. Обменивайтесь поглаживаниями не только вербально, с помощью слов. Обнимайтесь, прикасайтесь больше к людям. Лёгкие, тактичные, нежные прикосновения кончиками пальцев действуют быстрее, чем слова. Человек расслабляется, начинает доверять. Это нежные феминные прикосновения, в них нет маскулинной агрессии и силы.

\*Отрывок из книги «Новая женщина играющая и выигрывающая».

# Психоэкологический спецназ: практика развития и управления вниманием и внимательностью

В жизни каждого из нас может наступить такое время, когда становится жизненно важным научиться ставить свои вопросы и самостоятельно находить ответы на них, самому принимать решения и воплощать их в жизнь. Как показывает опыт, успех (для каждого — своё измерение успеха) сегодня приходит лишь к тем, кто ищет и находит свои собственные стратегии, играет в свою собственную игру и идет по жизни своим путем.

Это обстоятельство послужило одним из оснований для разработки тренингового направления стратегического самоменеджмента «Self Management Training», основная задача которого — создание условий для максимальной реализации ресурсного потенциала человека (Self) при осуществлении им своего жизненного проекта. Концепт «Self» (Самость) при этом рассматривается как центр целостного человека, охватывающий сознательную и бессознательную сферы психики человека, определяющего направление и формы его жизни.

Все программы этого направления фокусируются на вопросах стратегического управления в жизни. В центре внимания находятся сфера индивидуальных приоритетов, смыслов и назначений своей жизни, эффективных выборов и реализации действенных новых путей, направлений и проектов. Ключевым компонентом является технология возобновления, установления устойчивого контакта со сферой самостного ядра человека, что и обеспечивает инициацию и устойчивое функционирование человека в формате аутентичности. И как

следствие — высокий уровень индивидуальной творческой реализации во всех сферах жизнедеятельности. А основой технологии такого возобновления и установления устойчивого контакта служит внимание каждого из нас.



«Где ум твой, там и сокровище твое» — говаривали до нас. Но это указание, могущее показаться простым, бездонно вглубь и безгранично высв. Практики работы с вниманием и через внимание, как и принципы такой работы, чрезвычайно разнообразны и многоплановы в разных культурах и в различные исторические эпохи, включая современность. Между тем их всех объединяет характер процесса и направленность внимания. Как каждый знает точно — внимание бывает сфокусированным. Но уже не все хорошо знакомы с расфокусированным вниманием. Еще меньшее количество людей знакомо с устойчивым «многофокусным» вниманием, а с

«потокным» вниманием — сами можете догадаться, как часто мы имеем дело. Все упомянутые «виды» внимания есть результат практики и суть навыки. Но специально развитием функции внимания мы, как правило, не занимаемся.

Оно как бы развивается само через освоение всех других видов деятельности. Внимание — основа любой деятельности. И как говорится, под каждый проект (жизненный в том числе) требуется соответствующий фундамент. Более того, сейчас (уже давно) такое время, что каждый так и норовит подфиксировать Ваше внимание прямо или косвенно на чем-нибудь, для своей (не Вашей же, в конце концов) пользы. Глядишь, какую-нибудь мыслишку, образик какой — никакой, а втемьяшит. Чтобы вы действовали «нужным» образом, что-то замечали, а на что-то не обращали свое внимание. В общем, в этой сфере уже немереное количество народу работает, если Вы не в курсе. А если высоким «штилем» человек как информационное существо живет в информационном мире? В настоящее время влияние новых технологий информационного воздействия на общество в целом, на организованные группы и неорганизованные массы людей и на отдельного человека непрерывно растет. Эти технологии превращаются в мощный инструмент воздействия на сознание и манипулирования им. Происходит постоянное усовершенствование методов и средств изменения психики и сознания человека. Технологии изменения сознания уже даже получили название high-tech. Основной и центральной «ми-

шенью» информационного воздействия является человек, его психика. Это определяет необходимость формирования новых механизмов и средств выживания человека как личности и активного социального субъекта в современном мире. Увеличение числа источников внешних угроз информационной безопасности и непрерывающегося усиление степени их активности определяют необходимость выведения информационно-психологической безопасности человека из общей проблематики информационной и психологической безопасности в качестве самостоятельного направления. И программа «Психоэкологический спецназ» — как раз под эти цели, чтобы каждый «спец» был из «нас». Мы от рождения являемся хозяевами ключа к собственной свободе в любых условиях. И этот ключ находится в центре нашего внимания, в способности изменять качество нашего внимания.

«Устремление» человека к центру самого себя, к истоку своего внимания обеспечивается исследовательской позицией в отношении самого себя. Именно поэтому эта программа является исследовательским проектом для каждого участника. Благодаря увлеченности и настырности таких всемирно известных исследователей в этой области, как Франклин Меррелл-Фольф, его приемника Роберта Мосса, а так же Дж.Ч. Пирса, Джоан Ходоров, Олега Бахтиярова и многих других, для путешествия по таинственной и чудесной территории под названием «Внимание» есть кое-какие карты. А путь — дорога, как известно, создается идущими по ней.

**Василий Голубев**  
психотерапевт,  
психолог-психоаналитик, бизнес-тренер (IIMD), Коуч (ICSTH),  
действительный член  
и официальный преподаватель  
и супервизор практики  
Регионального класса  
ППЛ РФ, г. Краснодар.



Проявление в жизни человека этого архетипа выявляет эстетическую и эмоциональную чувствительность, воображение и творческий потенциал. Принц ориентирован на «родовое наследие», нравственные нормы, этические и эстетические ценности. Он стремится соответствовать «заветам предков», воплотить в своей жизни ценности своего рода и социальной группы. И — одновременно — призван преодолеть ограничения, которые они налагают. Он — будущее системы. Ее перспектива, надежда, взгляд в будущее, мерило качества ее жизни. Как ребенок в семье.

Очень Принцесва группа «Браво». И в своей песенке они тонко подмечают эту специфическую дуальность, разделяют «ценностный» и «приключенческий» контексты, отдавая предпочтение тем, кто стремится расширять горизонты:

Любите, девушки,  
простых романтиков —



И время как вода текло, и было мне всегда тепло,  
Когда в дождливый вечер я смотрел в оконное стекло.  
Но год за годом я встречал в глазах любви моей печаль  
Дождливой скуки тусклый свет...  
И вот любовь сменила цвет,  
Поблекли нежные тона, исчезла высь и глубина,  
И четких линий больше нет, вот безразличия портрет.  
Глаза в глаза любовь глядит, а я не весел, не сердит —  
Бесцветных снов покой земной молчаньем делится со мной...  
И радугой прошедших дней застелит пыль грядущих лет.  
И так же потеряют цвет воспоминания о ней.  
Рисунок тает на стекле, его спасти надежды нет.  
Но как же мне раскрасить вновь в цвет радости мою любовь?  
А, может быть, разбить окно и окунуться в мир иной,  
Где, солнечный рисуя свет, живет художник и поэт...

# ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ НАСЛЕДНИКИ И ПРЕДОБЛАЖАТЕЛИ. АРХЕТИП ПРИНЦА/ПРИНЦЕССЫ

Отважных летчиков и моряков. Бросайте, девушки, домашних мальчиков. Не стоит им дарить свою любовь. И, даже женившись, осесть в «обратном хозяйстве» — не для этих романтиков, искателей и путешественников. Их продолжает увлекать романтика дальних странствий, они стремятся к новым впечатлениям, переживаниям, эмоциям.

Расправлены вымпелы гордо  
Не жди меня скоро, жена...  
Опять закипает у борта  
Крутого посла волна.  
Под северным солнцем неверным,  
Под южных небес синевой —  
Всегда паруса Крузенштерна  
Шумят над моей головой  
И тесны домашние стены,  
И душен домашний покой,  
Когда паруса Крузенштерна  
Шумят над моей головой.  
И старость отступит, наверно,  
Не властна она надо мной,  
Когда паруса Крузенштерна  
Шумят над моей головой.  
(А. Городницкий)

Принц очень боится постареть, утратить блеск и обаяние молодости и «вкус к жизни». Он просто не знает, чем можно компенсировать этот «вкусовой дефицит». Но, старость, понимаемая как дряхлость и усталость от жизни, действительно отступает перед человеком, в каждый момент своей жизни открытым новым, сохраняющим стремление к путешествиям, людям, событиям, песням.

У Принца — очень интересная динамика взаимоотношения с домом — с тем местом, где живет семья:

«Я же с дальней дорогой знаком по-другому,  
Как уеду — так тянет к далекому дому.  
Но едва подойду к дорогому порогу —  
Ничего не поделаешь — тянет в дорогу...  
Расставанья и встречи — две главные части,  
Из которых когда-нибудь сложится счастье.  
(Сл. Е. Долматовский)  
Да, счастье для Принца — это всегда будущее, то, что зовет издали,  
из «прекрасного далёка»:  
Милая моя, солнышко лесное!  
Где, в каких краях, встретишься со мною?»

(Ю. Визбор)  
И все же, Принц не будет принцем, если не споеет и такое:  
«Лучше гор могут быть только горы,  
На которых еще не бывал»  
(В.С. Высоцкий)

Пожалуй, именно в этой динамике встреч и расставаний и выражена главная особенность данного архетипа, его извечная дуальность. И основанная проблема — выбор пути, развивающего, дополняющего и/или преобразующего наследие предков. От того, как сделает человек этот выбор, зависит его судьба. Полный отказ от принятия и развития «наследства» и домашних ценностей превращает Принца

в Вечного Бродягу, а излишняя привязанность — в изнеженного Маменькиного Сыночка. Часто бывает, что человек вообще отказывается делать выбор, и тогда эти противоположности причудливо сочетаются в нем, и тогда он «как бы» живет, пребывая во взвешенном состоянии неопределимо обаятельного Юного Шалопая. Впрочем, возраст этого персонажа может быть любым... Главное — это общий любец в своем кругу.

Мальчик Евграф  
Шел по жизни как законченный граф.  
Он прятал женщин в несгораемый шкаф,  
Но вел себя как джентльмен,  
И всегда платил штраф.  
Он носил фрак,  
Поил шампанским всех бездомных собак,  
Но если дело доходило до драк,  
Он возвышался над столом...  
Он был сторонником гуманных идей,  
Он жил, не зная, что в мире есть столько ужасно одетых людей...  
Он верил в одно —  
Что очень важно не играть в домино,  
Ни разу в жизни не снимался в кино.  
И не любил писать стихи, предпочитая вино...  
(Б. Гребенщиков)

Впрочем, в этом конкретном персонаже можно почувствовать изрядную примесь иного архетипа — Шута. Шут всегда там, где появляется пресловутое «как бы», где человек не может сделать выбор между альтернативными формами поведения, а вынужденно комбинирует несоединимое. И, в результате, не проживает некую ситуацию, а, скорее, изображает проживание. Впрочем, об архетипе Шута речь впереди.

А вот в этой песне Константина Никольского отражена уже чисто Принцесва тематика — и романтическое предчувствие любви, и готовность поверить нарисованному ее образу, и даже удовлетвориться им, поскольку вечная любовь возможна лишь к недостижимому предмету и не знает земных разочарований, которых так боится Принц... Слышится здесь и его потребность во внешнем одухотворяющем и вдохновляющем присутствии, и зависимость от этих внешних стимулов. И даже, возможно, наклеивается попытка принять все таки решение о том, что делать дальше, вырваться из цепких лап архетипа и выйти в реальную жизнь. Признав и осознав, что только самому человеку под силу «раскрасить в цвет радости собственную любовь» и собственной рукой — рукой художника и поэта — открыть солнечный свет на уникальном полотне собственной жизни.

Мой друг художник и поэт в дождливый вечер на стекле  
Мою любовь нарисовал, открыв мне чудо на земле  
Сидел я, молча у окна и наслаждался тишиной...  
Моя любовь с тех пор всегда была со мной.

А по пути к прорыву в реальность всегда возможно найти островки уединения. Здесь переполненная чувствами душа копит силы для следующего шага, и в этом обманчивом покое жаждет слияния с природой, с миром в целом, с неведомым еще объектом обожания, которые, как кажется в такие моменты, гораздо ближе и роднее, чем собственная семья, чем родные люди с их обыденными мыслями и обыденными вопросами:

Ах, какие удивительные ночи...  
Только мама моя в грусти и тревоге:  
- Что же ты гуляешь, мой сыночек,  
Одиноким... Одиноким?  
- Из конца в конец апреля путь держу я  
Стали звезды и крупнее, и добрее,  
Что ты, мама, просто я дежурю.  
Я — дежурный по апрелю.  
(Сл., музыка Б. Окуджавы)

Итак, важнейшая задача архетипа Принца — воспитание чувств и эмоций, постижение искусства владения ими как информационным и энергетическим ресурсом. И, соответственно, накопление качественного чувственного опыта как материала для моделирования реальности и конструирования будущего. Для созидания и творчества. Внимание концентрируется во внутреннем пространстве, стремясь к осознанию своих потребностей и состояния (чего я хочу, насколько комфортно я себя чувствую). А затем, как свет театральной рампы, высвечивает в окружающем мире объекты, способные эти потребности удовлетворить, таким образом осуществляя выбор из представленных вариантов.

Женская ипостась этого архетипа — Принцесса. Она создает и поддерживает эмоциональную целостность, чистоту и независимость души — необходимые основы правильного выбора друзей, любимых, своей дороги в жизни. Принцесса целомудренна, она себя хранит. Ее девичество — в сокровищах мира души, в независимости от внешних влияний. Этот мир — ее собственное пространство, залог глубинной независимости и верности избираемой системе ценностей. Именно там рождаются мечты, именно там живет умение отличить настоящее золото от сусальной обманки, доверяя лишь тому, кто этого достоин. И песни — об ожидании близости, о способности и готовности к ней открытой и чистой человеческой души...

Какая трепетная нежность...  
Ветреным вечером смолкнут крики птиц,  
Звездный замечу я свет из-под ресниц.  
Тихо навстречу мне  
Выйдет доверчивый  
Маленький принц...  
Самое главное — сказку не спугнуть,  
Миру бескрайнему окна распахнуть...  
Мчится мой парусник  
В сказочный путь...  
(Музыка М.Таривердиев, слова Н.Добролюбов)

Эта часть души хранит память о нашем детстве, если оно было счастливым, или преобразует его образ во вдохновляющий, если оно было далеко от безоблачного. А старости Принцесса опасается, как и Принц. Она боится не успеть. Ведь всегда в жизни есть что-то, о чем мы мечтали, но не успели. Уж очень она коротка — земная жизнь человеческая:  
Я не смею верить,  
Что старость и мой удел...  
(«Ночные снайперы»)

И не просто не успеть состояться как человек — но, не выполнить предназначения природы как женщина. Не встретить свою половинку заветную, не стать Королевой. Или попасть в такую вот неясную, тяжелую, двусмысленную ситуацию:

Когда ты вернешься, все будет иначе,  
и нам бы узнать друг друга,  
Когда ты вернешься, а я — не жена,  
и даже не подруга.  
Когда ты вернешься ко мне,  
так безумно тебя любившей в прошлом,  
Когда ты вернешься... а жребий давно и не нами брошен...  
(«Белая гвардия»)

И, конечно, Принцесса ждет желанной встречи, и готовится к ней. И самое место такой встречи для молодых заботливо создается человеческим обществом, заинтересованным в продолжении своего существования. Во все века — от купальских плясок до великосветских балов и ночных клубов современных городов:

Хоть поверьте, хоть проверьте.  
Но вчера приснилось мне,  
Будто принц за мной примчался на серебряном коне.  
И встречали нас танцоры,  
барабанщик и трубоч.  
Сорок восемь дирижеров и один седой скрипач.  
И мир никогда не обманет надежд Настоящей Принцессы.  
А когда мой сон растаял,  
как ночные облака.  
На окне моем стояли два хрустальных башмачка.  
(Слова И. Резник, музыка И. Цветков)

Но при этом Принцесса прекрасно понимает, что возникшему чувству нужно дать вызреть, окрепнуть, набрать ту силу, которая способна объединить ее и суженого во что-то более стойкое и жизнеспособное, чем скоротечный балетный танец:

Когда — нибудь, но не теперь  
Придет любовь, чтоб стать судьбой.  
Придет как ливень, как метель,  
Всё заслонив вокруг собою.  
И может быть вдруг я сама  
Тебе в глаза взгляну иначе.  
И станут вещими слова,  
Что ничего сейчас не значат.  
Может ты на свете лучше всех,  
Только это сразу не поймёшь  
Одна снежинка —  
Ещё не снег, ещё не снег,  
Одна дождинка —  
Ещё не дождь.  
(Слова Л.Дербенев, И. Шаферан, музыка Э. Колмановский)

Да, в Доме Принца и Принцессы многое определяют чувства, ощущения, переживания. То, что порой прямо осуждается нашей, пожалуй, слишком прагматичной и жесткой общественной установкой на «Взрослость». И эта установка может сильно тормозить развитие и реализацию человека, сильные стороны которого лежат в этой ипостаси души. И в первую очередь — творческую реализацию. Которая наполняет удивительными качествами — эмоциональным переживанием интеллектуальных смыслов, физическим чувством прекрасного...

Недаром в песнях, приводимых в этой главе, посвященной архетипу Принца, так часто упоминаются художники и поэты. Ведь человек в этой ипостаси душевно открыт для взаимодействия, устремлен навстречу впечатлениям и одновременно ассоциирован, слит со своими переживаниями, и через них — со всей природой, со всем миром, с Жизнью в целом. И эти переживания, концентрируясь и кристаллизуясь в его душе, выплескиваются потом на холст, лист или на нотоносец, прославляя великое таинство любви и жизни, и сам этот дивный дар — чувствовать и переживать. Смакуя каждую миллисекунду своего — такого скоротечного — пребывания в этом мире. И эти переживания и чувства порой так глубоки и всеохватны, что проливаются слезами — благодатными, животворными слезами благоговения, восхищения, священного трепета перед великим чудом, именуемым Жизнью.

И часто плачем мы невольно,  
когда дожди стучат в окно.  
Не потому, что сердцу больно,  
Не потому, что сердцу больно.  
А потому — что есть оно!  
Звонит высокая тоска,  
не объяснимая словами  
Я не один, пока я с вами —  
деревья, птицы, облака...  
(Слова Л. Завальнюк, музыка Ю. Саульский)

В следующем номере газеты мы продолжим разговор о параде архетипов.

**Ирина Алексеевна Чеглова,**  
к.м.н., доцент,  
вице-президент ИПЛ РФ  
г. Москва



## III ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ «НАШЕ ПИОНЕРСКОЕ ДЕТСТВО»

### Анапа

Декадник открывает научно-практическую конференцию «Роль психотерапии и психологического консультирования на современном этапе развития общества».

#### ПРОГРАММА:

#### 1. Макаров В.В.

д.м.н., профессор, действительный член и президент ППЛ РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра. (Москва)

**1. Общероссийский тренинг тренеров Профессиональной психотерапевтической лиги Утренняя Практика Переключения сосредоточения и погружения «Океан»**

**Вечерняя Практика Переключения сосредоточения и погружения «Улицы моей жизни»**

**Лекции по психотерапии и консультированию Практика Переключения сосредоточения и погружения «Пространство любви»**

**Лекции по психотерапии и консультированию совместно с Г.А. Макаровой Практика Переключения сосредоточения и погружения «Пространство любви»**

#### 2. Катков А.Л.,

д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психотерапии, психиатрии - наркологии, клинической и консультативной психологии РНЦ МСПН, действительный член и Вице - Президент ППЛ, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы. (Алматы, Казахстан)

**лекция: «Социальная психотерапия»**

**семинар: «Практика экспресс-психотерапии»**

#### 3. Ю.С.Шевченко

зав. кафедрой детской психиатрии и психотерапии РМАПО, председатель секции детской психиатрии, психотерапии и наркологии Российского общества психиатров, Председатель Московского отделения Ассоциации детских психиатров и психологов, Зам. председателя Московского объединения психотерапевтов, Президент Регионального общественного фонда социально-психического здоровья семьи и ребенка. (Москва)

**лекция: «Онтогенетически ориентированная (реконструктивно-кондуктивная) психотерапия - третий путь интеграции»**

**семинар: «Семейно-групповая психотерапия детей и подростков - методика ИНТЭКС»**

#### 4. Макарова Г.А.

кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, директор Института консультирования Профессиональной Психотерапевтической Лиги, действительный член ППЛ, автор образовательных программ по психотерапии и психологическому консультированию. (Москва)

**«Кризисы:детские решения с недетскими последствиями»**

#### 5.Силенок П.Ф.

к. п. н., тренер НЛП международной категории, член Европейской ассоциации НЛП - терапии (NLPT), региональный представитель Европейской ассоциации NLPT по Югу России, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея. (Краснодар)

**«Провокативная психотерапия»**

**«Генеративное НЛП»**

**«Генеративная психотерапия — демонстрация»**

#### 6.Чеглова И.А.

кандидат медицинских наук, доцент, психотерапевт, тренер, преподаватель, вице-президент ППЛ РФ, зам. главного редактора журнала «Психотерапия» (Москва)

**лекции: «Медиация: структура процедуры»**

**«Конфликтные стратегии: драматургия и сцениграфия»**

тренинг: «Театр архетипов»

#### 7. Силенок И.К.

психолог, Мастер-практик НЛП, действительный член ППЛ, официальный представитель Центрального Совета ППЛ по ЮФО РФ, Председатель Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, член Совета по психотерапии и консультированию РФ. (Краснодар)

**тренинг «Использование техник НЛП в переговорах» для руководителей**

#### 8.Карпов А.М.

профессор, заведующий кафедрой психотерапии и наркологии К Г М А (Казань)

**мастер-класс: «Биосоциальный анализ пионерских песен»**

#### 9. Приходченко А. А. (Украина)

д. м. н., профессор, зав. кафедрой психологии Днепродзержинского Института экономики и менеджмента им. С. Наливайка

**лекция: «Экологическая психология в формировании «человеческого» поведения у современного Homo sapiens»**

#### 10. Корнеева В.А. (Москва)

к.п.н., старший преподаватель кафедры детской и подростковой психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Российской медицинской академии последилового образования.

**семинар «Нейропсихологическая (сенсомоторная) коррекция детей с пограничными психическими расстройствами»**

**мастер-класс «Нейропсихологически ориентированная коррекция эмоций»**

#### 11. Зозуля З.В.

действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог-кинезиолог. (Анапа)

**«Кинезиология. Единый мозг»-1-ая ступень**

#### 12. Демин А.Н.

врач психиатр, психотерапевт, председатель Челябинского регионального отделения ППЛ, автор книги «Фильмы и сказки: за и против». (Челябинск)

**Интегративный тренинг «встреча с сексуальностью»**

**Авторский тренинг «Роды без боли»**

**«Семейная психология и психотерапия»**

#### 13. Романова Наталья

действительный член ППЛ, юнгианский аналитик, клинический психолог (Ростов-на-Дону)

**«Ассоциативные метафорические карты (OH-cards)»**

#### 14. Шавернева Юлия Юрьевна

к. п. н., доцент кафедры психологии АГУ, автор более 25 научных статей, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, практикующий семейный консультант. (Майкоп)

**«Искусство подачи и самопрезентации»**

#### 15. Ащеулова Оксана

психоорганический аналитик (Европ. Сертификат), сертифицированный официальный преподаватель и супервизор практики Международного класса ППЛ, руководитель модальности - психоорганический анализ. Руководитель и преподаватель студии восточного танца и танцевально-театральной терапии HASSELL, судья 2-ой категории ОРТО. (Москва)

**Елена-Валерия Крынева**

член Российской Ассоциации Психоорганического анализа, действительный член ППЛ, сертифицированный тренер по стандарту Международных техник речевых коммуникаций и освобождения голоса.

**«Интеграция музыки, движения, голоса и чувств в психоорганическом анализе»**

#### 16. Шмаков Вадим Михайлович

психолог, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант национальной аккредитации.

официальный преподаватель и супервизор практики ППЛ (Челябинск)

**«Телесные метафоры в психотерапии»**

**«Мульти模альная супервизионная группа»**

**«Медитации на каждый день»**

**ночной марфон «Тибетские сказки»**

**ночной марфон «Огнехождение»**

**17. Рычков Н.Н.**

президент Красноярского отделения ППЛ, врач-психотерапевт Европейского регистра,

врач-психиатр высшей категории, сертифицированный гештальт-терапевт, психодрама-терапевт, практикующий психотерапевт и преподаватель более 10 лет.

**Рычкова М. В.**

к.п.н., сертифицированный гештальт-терапевт, психодрама-терапевт, практикующий психотерапевт, доцент кафедры психического здоровья ИППС СФУ.

**«Введение в гештальт»**

**18. Голубев Василий Георгиевич**

действительный член ППЛ, врач психотерапевт, бизнес-тренер (ПМД), коуч (ICSTH-ICF).

**«Голосовой сёрфинг: естественный голос и голосовая компетентность»**

**«Психоэкологический спецназ: практики работы с вниманием»**

**19. Плюснин В.**

автор методики по развитию феноменальной памяти, старший научный сотрудник лаборатории психофизиологии Института физиологии Сибирского отделения Российской академии медицинских наук

**«Супер-память»**

**20. Гусарова Е.Н.**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии КГУКИ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, практикующий психолог, мастер-тренер «НЛП»

**«Креативное планирование с помощью арт-терапии»**

**21. Сбитнева В.Н.**

психолог, тренер, сертифицированный специалист в области структурных и семейных расстановок и супружеской терапии (APSYS Австрия, Вислохский институт системных решений WISL, Германия)

**Мастер-класс Самоисследование «Порядки помощи»**

**Мастер-класс «Использование структурных расстановок при работе с травмой»**

**22. Горбачева Т.С.**

директор Центра «Летани», преподаватель КубАЭБ, психолог-практик, дипломированный специалист по ЛФК, действительный член арт-терапевтической ассоциации, практикующий специалист по танцевально-театральной практике.

**«Интегративная танцевально-театральная терапия»**

**23. Сёмов И.В.**

психотерапевт, НЛП мастер, тренер учебного центра НМОУ «Кубань-Энерго».

**«Пролажа на 100%»**

**24. Кошанская А.Г.**

к.п.н., доцент кафедры психологии АГУ, действительный член ППЛ, член Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и Р.Адыгея.

**лекция: «Особенности психотерапии больных сахарным диабетом второго типа»**

**25. Васютин Александр Михайлович.**

(Москва) врач-психотерапевт, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, тренер и супервизор ППЛ, автор 35 книг, в том числе книги «Психириургия или психотехники нового поколения».

**мастер-класс: «Психириургия или психотехники нового поколения. Мульти模альный авторский метод лечения психосоматических расстройств»**

**26. Бакалдин Сергей Витальевич**

фликта следующим шагом является кор-рекция проблемы методом кинезиологии «Единый мозг».

В серьезные конфликты всегда вовлечены эмоции участников. Таким образом, одним из первых шагов к разрешению конфликта является определение рождаемых им отрицательных эмоций (Барометр поведения в кинезиологии).

Когда человек «обуреваем» эмоциями и захвачен конфликтом, ему трудно выражать свои мысли и внимательно выслушивать противника. Один из эффективных способов справиться с человеческим гневом, состоит в том, чтобы помочь освободиться от этих чувств. Люди получают психологическое освобождение, если они просто расскажут о своих обидах, страхах, вине...

После проживания этих негативных эмоций появляется возможность использовать соответственно разум или интуицию для того, чтобы сформулировать и представить возможные решения, приемлемые для всех заинтересованных сторон (позитивная сторона Барометра поведения).

Приведу пример из моей практики:

с 01 по 08 мая 2011г.

к.п.н., психолог-психоаналитик, член Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии Национальной Федерации Психоанализа России, действительный член ППЛ, специалист Гильдии Психотерапии и Тренингов г. Санкт-Петербурга, член Совета по Психотерапии и Консультированию Краснодарского края и республики Адыгея; практикующий специалист в области индивидуальной и групповой психоаналитически ориентированной работы; доцент кафедры психологии и педагогики Института Экономики и Управления в Медицине и Социальной Сфере г. Краснодар.

**лекция: «Проблема одиночества в психологическом консультировании»**

**мастер-класс: «Введение в групповую структурированную работу по интерпретации сновидений»**

**27. Зубарев С. М.**

Специалист Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии Национальной федерации психоанализа.

**«Матрифокальный эпос или психоанализ советских песен»**

**28. Наталуха И.Г.**

к.п.н., действительный член ППЛ

**мастер-класс: «Танец-терапия «Мандала»**

**1. Общероссийская школа менеджеров**

Профессиональной психотерапевтической лиги

Ответственный организатор - Приходченко О.А.,

**1. Общероссийский тренинг тренеров**

Профессиональной психотерапевтической лиги

Ответственный организатор - Макаров В.В.,

**Общероссийская школа работы психологов**

Профессиональной психотерапевтической лиги

Ответственные организаторы - Силенок И.К., Чепенко Л.Т. (Санкт-Петербург)

**1. Общероссийская школа организаторов**

конкурсов молодых специалистов

Ответственный организатор - Силенок И.К. (Краснодар)

**1. Общероссийская школа организаторов**

декадников

Ответственные организаторы - Макаров В.В., Катков А.Л.

Во время декадника будет вестись съёмка профессионального фильма, посвященного декадникам!

В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Программой предусмотрены тренинги для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

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 24.04.2010г.**

**Стоимость участия: с 01 по 08.05. - 8900р., студентам - 5340р., детям от 6 до 14 лет - 4300р., стоимость проживания и питания оплачивается отдельно**

Для прибывших 30.04.11г. специальная программа.

**Скидки наблюдателям членам ППЛ - 10%, консультантам членам ППЛ - 15%, действительным членам ППЛ - 20%, семейным парам 10%, постоянным клиентам центра «Логос» - 10%, до 01.03 - скидка 10%, до 01.04 - скидка 5%**

**Скидки суммируются. Суммарная скидка до 40%**

Вы можете принять участие в одной конференции, стоимость участия 2300 руб.

**Место проведения - пансионат «Кавказ» в г. Анапа.**

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

## Кинезиология при решении конфликтов

Мы понимаем, что конфликты всегда существовали, существуют, и будут существовать, они неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений.

Возможность возникновения конфликтов существует во всех сферах. Конфликты рождаются на почве ежедневных расхождений во взглядах, разногласий и противоборства разных мнений, нужд, побуждений, желаний, стилей жизни, надежд, интересов и личностных особенностей. Они представляют собой эскалацию каждодневного соперничества и противостояния в сфере принципиальных или эмоционально обусловленных столкновений, которые нарушают личностное или межличностное спокойствие.

Существуют ли какие-то возможности конструктивного и успешного решения конфликта?

Ключ решения этой проблемы состоит в том, чтобы взглянуть на конфликт, как

на задачу, которая должна быть решена - применить соответствующую технику решения конфликтных проблем.

### С чего начать?

Процесс в целом начинается с рассмотрения конфликтов и определения их. Например, некоторые конфликты вызваны обстоятельствами; некоторые связаны с особенностями вовлечения в них людей; другие могут быть обусловлены повторяющейся формой поведения или отношения, которая может лечь в основу конфликтной ситуации.

Полезно иметь представление о некоторых общих причинах конфликтов между людьми, которые являются результатом недостаточного общения или непонимания; различия в планах, интересах и оценках; противостояния в групповых конфликтных ситуациях; неверных предположений в отношении чьих-либо действий; отсутствия сочувствия нуждам и желаниям других людей и т.д.

После постановки цели по решению кон-

фликта следующим шагом является кор-рекция проблемы методом кинезиологии «Единый мозг».

В серьезные конфликты всегда вовлечены эмоции участников. Таким образом, одним из первых шагов к разрешению конфликта является определение рождаемых им отрицательных эмоций (Барометр поведения в кинезиологии).

Когда человек «обуреваем» эмоциями и захвачен конфликтом, ему трудно выражать свои мысли и внимательно выслушивать противника. Один из эффективных способов справиться с человеческим гневом, состоит в том, чтобы помочь освободиться от этих чувств. Люди получают психологическое освобождение, если они просто расскажут о своих обидах, страхах, вине...

После проживания этих негативных эмоций появляется возможность использовать соответственно разум или интуицию для того, чтобы сформулировать и представить возможные решения, приемлемые для всех заинтересованных сторон (позитивная сторона Барометра поведения).

Приведу пример из моей практики:

На приеме молодая женщина, у которой в семье происходят конфликты на почве того, что муж, не работая длительное время, занимает деньги в долг, берет кредиты, в основном на свои нужды. Проработав эту ситуацию в настоящем времени, продолжили работу в возрасте 8 лет. По Барометру поведения вышла эмоция «Горе и вина».

В возрасте возникновения причины (8 лет) она чувствовала себя внутренне *исключенной*, а внешне выглядела *неподдерживаемой*.

Она вспомнила ситуацию, когда она проиграла на соревнованиях и поэтому (обидевшись) она не поехала со всеми в лагерь (*исключенная*), и мама ее не поддерживала. После коррекции она стала прислушиваться к своим желаниям и осуществлять их (*вовлеченная/целеустремленная*).

Мы проработали с ее мужем по его проблеме, и через две недели его пригласили на работу, которую он ждал.

**Маковская Татьяна**

психолог-кинезиолог,

г. Анапа



Центр  
всестороннего  
развития личности

## «Инсайт» г. Новороссийск

с 02 по 05.06.2011г.  
начало двухлетней  
программы по

### Эриксоновскому гипнозу

1 часть ведет кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, действительный член ППЛ, психотерапевт Европейского реестра

**Петр Силенок**

2 и последующие части ведет специалист в области эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

**Михаил Гинзбург**

Предварительная запись обязательна.

При регистрации  
за 3 недели скидка 10%

Центре «Инсайт» по адресу:  
г. Новороссийск, ул. Дзержинского 211  
(здание ОАО «Прибой»), эт.8.  
тел. (988)-76-99-663, (918) 062-43-73

### Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я» апрель 2011 года

21 апреля - Работа с конфликтами,  
Богнюкова Ю. Григорян М.

#### май 2011 года

12 мая - «Учимся говорить друг другу комплименты», Виктория Макеева, НЛП-практик, член гильдии психотерапии и тренинга

17 мая - «Воспитываем маленьких гениев» Любовь Туголукова, врач, психолог, НЛП-практик, член ППЛ

24 мая - «Поговорим о любви» Инна Силенок психолог, мастер НЛП, Действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

### Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение» апрель 2011 года

23 апреля - Коммуникативный тренинг, Богнюкова Ю. Григорян М.,

25 апреля - «Технология 100% достижения целей. Духовный Выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч по системе «Духовный Выбор», сертифицированный специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу

30 апреля - «Тренинг уверенности в межличностных отношениях» Коваль Евгения, НЛП-практик

#### май 2011 года

4 мая - Арт-терапия «Коллаж мечты» Евгения Коваль, НЛП-практик

7 мая Мастерская «Сочиняем сказку»

11 мая - «Противостояние манипуляции с помощью НЛП» Артем Гончаров, Владимир Семикин, НЛП-практики

14 мая Мастерская «Сочиняем сказку»

16 мая - «Путешествие в чудесный мир бессознательного» Брус Иван, НЛП-мастер

18 мая Знакомство, коммуникация

21 мая - Мастерская «Сочиняем сказку»

23 мая - «Технология 100% достижения целей. Духовный Выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч по системе «Духовный Выбор», сертифицированный специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу

25 мая - Знакомство, коммуникация

28 мая - Мастерская «Сочиняем сказку»

30 мая - «Тренинг уверенности в межличностных отношениях» Коваль Евгения, НЛП-практик

Участие бесплатное.

Клубы работают в помещении  
Управления по делам молодежи:  
г. Краснодар по адресу:

ул. Северная, 279, 6 этаж, кабинет 5.

с 22 по 23 апреля 2011г.

## Супружеские отношения

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, тренер НЛП международной категории, преподаватель и супервизор ППЛ.

**Петр Силенок**

### Базовый курс по Арт-терапии

27-29 апреля 2011 г.

### Танцевально- двигательная терапия

Фундаментальные аспекты танцевальной терапии. Навыки изменения физического самочувствия и психического состояния. Взаимосвязь телесно-ориентированных и танцевально-двигательных психотехнологий.

Обучение основным приемам и методам при работе с телом и телом в движении. Диагностика и коррекция психологических проблем посредством телесных психотехнологий.

Устранение деструктивных мышечных паттернов. Восстановление свободы движений, естественной координации и грации тела.

Телеснодинамические тесты.

4 модуль. Работа с глиной и пластилином в психотерапии.

5 модуль. Музыкаотерапия.

6 модуль. Работа с масками. Работа с куклами.

7 модуль. Сказкотерапия.

8 модуль. Современные методы арт-терапии

9 модуль. Особенности групповой работы.

Ведущие тренинга:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии КГУКИ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, практикующий психолог, мастер-тренер «НЛП»-

**Гусарова Елена**

и директор Центра «Летани», преподаватель КубАЭБ, психолог-практик, дипломированный специалист по ЛФК, действительный член арт-терапевтической ассоциации, практикующий специалист по танцевально-двигательной практике-

**Горбачева Татьяна**

с 27 по 29 мая 2011г.

## Психодрамма 1 часть

Руководитель программы:

— психолог, психотерапевт, бизнес тренер и коуч, член учредитель Федерации Европейских Психодраматических Тренинговых Организаций, преподаватель Академии народного хозяйства при Правительстве РФ.

**Лопухина Елена**

Ведущий тренинга:

- тренер, Сертифицированный НЛП-практик, НЛП-мастер, НЛП-тренер. Является директором по персоналу группы компаний Penny Lane, аспирантка Московского городского психолого-педагогического института (психогенетика).

**Скумина Ирина**

с 15 по 17 июля 2011г.

## Психологическое консультирование

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, тренер НЛП международной категории, преподаватель и супервизор ППЛ.

**Петр Силенок**



# Во весь «Логос»

24.06 - 27.06. 2011 г.

семинар-тренинг

## НЛП

Базовый этап 1.1

Семинар ведет тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

**Петр Силенок**

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость участия 4900 руб.

29 апреля 2011г.

семинар-тренинг

## Кинезиология «Изобилие»

3,4 июня 2011г.

углубленная часть  
семинар-тренинг

## Кинезиология «Под кодом»

5,6 июня 2011г.

углубленная часть  
семинар-тренинг

## Кинезиология «Громче слов»

с 9 по 12 июня 2011г.

семинар-тренинг

## Кинезиология «Единый мозг»

1,2 часть

18 июля 2011г.

семинар-тренинг

## Кинезиология «Отрицание или дорога в никуда»

28-31 июля 2011г.

семинар-тренинг

## Кинезиология 6 часть

9 сентября 2011г.

семинар-тренинг

## Кинезиология «Ревность, зависть»

Ведущая программ - к.п.н., действительный член ППЛ, психолог - кинезиолог

**Зинаида Зозуля**

По окончании выдается  
сертификат государственного образца  
Скидки членам ППЛ

Приглашаем  
участников программы  
«Кинезиология»

и всех, кто интересуется  
этим направлением психотерапии,  
принять участие

22 апреля 2011г

начало в 18.00

во II-м заседании

## Клуба Кинезиологов

Ведущая клуба - действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог - кинезиолог

**Зинаида Зозуля**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

психотерапевт Европейского реестра, канд. психол. наук, действительный член ППЛ, мастер-тренер НЛП международной категории, член Европейской Ассоциации НЛП-терапии и ее региональный представитель по Югу России, гипнотерапевт

**СИЛЕНКО ПЕТР  
ФЕДОРОВИЧ**

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

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден

Международными Сертификатами

Предварительная запись по тел.:

(861) 253-23-96, 918-439-06-68

08 -11.07. 2011 г.

семинар-тренинг

## НЛП

Базовый этап 1.2

Семинар ведет тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

**Петр Силенок**

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 17 по 19 июня 2011г.

## Управление манипуляцией

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, тренер НЛП международной категории, преподаватель и супервизор ППЛ.

**Петр Силенок**

Стоимость участия 5400 руб.

19 - 22.05. 2011 г.

семинар-тренинг

## НЛП

Мастерский курс 5 часть

**Убеждения**

Семинар ведет тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

**Петр Силенок**

с 10 по 13.06.2011г.

начало двухлетней

программы по

## Эриксоновскому гипнозу

1 часть ведет кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, действительный член ППЛ, психотерапевт Европейского реестра

**Петр Силенок**

2 и последующие части ведет специалист в области эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

**Михаил Гинзбург**

Предварительная запись обязательна.

При регистрации

за 3 недели скидка 10%

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67

e-mail: logos centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

Цена свободная.  
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009г. Подписной индекс: 52156

Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 - 2а.

Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а

Телефоны: (861)253-23-96, (988)247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринбург»

г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2.

Время сдачи в печать: по графику 16.00,

фактически 16.00.

Тираж 1500 экз. Заказ

Учредитель: Силенок П.Ф.

Издатель: ООО «Фирма «Логос».

Главный редактор: Силенок И.К.

Технический редактор: Дроздова Е.В.