

Золотая Лестница



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ЛОГОС»

№ 09 (114)
среда 11 мая 2011 г.

Психология успеха

СОБЫТИЯ

С 1 по 8 мая 2011 года в Анапе проходил III Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство». Организаторы Декадника — Профессиональная психотерапевтическая лига РФ и Центр психологии и бизнес консультирования «Логос». Программа Декадника формировалась под руководством Макарова В. В. — д.м.н., профессора, действительного члена и президента ППЛ РФ, Председателя Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президента Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевта единого реестра профес-

рации (NLPt), региональный представитель Европейской ассоциации NLPt по Югу России, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея (г. Краснодар); Шевченко Ю.С. — д.м.н., профессор, 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. председате-

явила начало пленарного заседания конференции. С докладом «Психотерапия и психологическое консультирование сегодня и завтра» выступил В. В. Макаров. С докладом «Генеративная психотерапия как эмпирическая эпистемология» выступил Силенок П. Ф.. Силенок И. К. выступила с докладом «Актуальное состояние и перспективы деятельности ППЛ и Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея в Южном Федеральном округе». Прозвучал доклад «Экологическая психология» Приходченко А. А. — д. м. н., профессора, зав. кафедрой психологии Днепродзержинского Института экономики и менеджмента им. С. Наливайка

III Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство»



ля Московского объединения психотерапевтов, Президент Регионального общественного фонда социально-психического здоровья семьи и ребенка (г. Москва); Макарова Г.А. — к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, директор Института консультирования Профессиональной Психотерапевтической Лиги, действительный член



сиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра (г. Москва).

Около двухсот человек из России, Украины, Белоруссии и Казахстана по уже сложившейся традиции собрались в детском санатории «Кавказ», чтобы получить новые знания и навыки, обменяться информацией, поделиться опытом с коллегами и зарядиться атмосферой творчества, жизнерадостности и созидания на целый год.

Участники начали заезжать в санаторий уже 30 апреля, и в первый вечер декадника состоялось наше знакомство. Мы говорили о себе, о своих целях на предстоящие 8 дней, спели несколько с детства полюбившихся песен и отправились разжигать первый пионерский костер. У костра дети и взрослые пели, шутили, рассказывали притчи, метафоры, реальные истории из жизни. И было очевидно, что все мы, приехавшие из разных уголков России и Украины, объединенные общей профессией и желанием учиться, делиться знаниями друг с другом, уже составляем команду единомышленников, хотя приехали два — три часа назад и только что познакомиться. Общение продолжалось за полночь, и, тем не менее, 1 мая в 7.30 утра участники декадника отправились с В. В. Макаровым на берег моря на утреннюю медитацию «Океан». А в 9.00 уже слушали лекцию профессора Шевченко Ю.С. «Онтогенетически ориентированная психотерапия — третий путь интеграции».

Официальное открытие Декадника состоялось 1 мая в 14.00 в актовом зале санатория «Кавказ». Декадник открывала научно-практическая конференция «Роль психотерапии и психологического консультирования на современном этапе развития общества». В работе президиума пленарного заседания конференции приняли участие: Макаров В.В., Силенок П.Ф. — к. п. н., тренер НЛП международной категории, член Европейской ассоциации НЛП — те-

ППЛ, автор образовательных программ по психотерапии и психологическому консультированию (г. Москва); Силенок И. К. — психолог, бизнес тренер, мастер НЛП, член Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, Председатель Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, действительный член, преподаватель и супервизор ПЛ РФ, член



ПС ППЛ, официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ, директор центра «Логос», главный редактор газеты «Золотая Лестница» (г. Краснодар); Леднева Л. С. — к.п.н., заслуженный учитель Кубани, почетный гражданин города — курорта Анапа, кавалер Ордена «Дружбы народов», действительный член Академии педагогических и социальных наук РФ, генеральный директор ДСОЛ «Кавказ» (г. Анапа), Бузиашвили Б. С. — врач — психотерапевт, почетный член ППЛ РФ (г. Краснодар).

Виктор Викторович рассказал историю возникновения и развития Декадников ППЛ и объявил Третий Причерноморский Декадник — открытым. Члены президиума поприветствовали участников, поздравили их с началом Декадника, и Инна Казимировна объ-

явила начало пленарного заседания конференции. Завершал пленарное заседание доклад ответственного секретаря ЦС ППЛ РФ Приходченко О. А. (г. Москва) — «Менеджмент на рынке психологических услуг».

После пленарного заседания конференции преподаватели Декадника презентовали участникам свои программы, и в 19.00 все участники Декадника собрались в танцевальном зале для знакомства, которое проводил В. В. Макаров.

После знакомства участники отправились на вечернюю медитацию «Улицы моей жизни», проводимую В. В. Макаровым, и завершился первый день Декадника праздничным костюмом с шашлыками и песнями разных лет.

2 мая конференция продолжила свою работу. На конференции были представлены секции: «Психозология» под руководством к.м.н., зав. отделением ГУЗ СПб №7 Кривцова К.Ю. (г. Краснодар), «Кинезиология» под руководством к.п.н., действительного члена ППЛ, преподавателя психологии, практического психолога, психолога — кинезиолога — Зозуля З. В. (г. Анапа). Секции «Генеративная психология и психотерапия» и «Психосоматика и санаторно-курортная психотерапия» были объединены и работали под руководством Силенка П. Ф..

2 мая одновременно с секциями уже начали проводиться семинары, тренинги и мастер-классы Декадника. Каждое утро участники собирались на берегу моря для утренней медитации, потом после завтрака слушали лекцию, далее участвовали в тренингах и мастер-классах первой ленты. Потом обед, тренинги второй ленты, пионерские мероприятия, ужин, тренинги третьей ленты, вечерняя медитация, костер, ночной марфон. Все восемь дней участники находились в непрерывном режиме обучения, творчества, обмена знаниями, получение

продолжение на 2 стр.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



Билль женских прав

Каждый имеет право на чувства и на их выражение. Обычно мы выражаем чувства кому-то, редко, когда нет слушателей или субъекта, на которого эти чувства направлены.

с т р.3



Все мы родители из детства

Мы — родители мечтаем, чтобы наши дети были счастливы. Но счастье для каждого бывает разным

с т р.3



ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ

В своей рецензии на методику «Театр архетипов» Марк Евгеньевич Бурно сопоставил с архетипом Принца, например, ювенильные характеры (или характерологические радикалы) — истероидный, психастенический.

с т р.4



КИНЕЗИОЛОГИЯ. Инструменты.

Кинезиология — это метод, позволяющий выявить и устранить психоэмоциональную причину практически любой проблемы или психосоматического заболевания, быстро и активно избавить организм от последствий пережитого стресса.

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

III Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство»

ния навыков, опыта, новых открытий. И все это в удивительно спокойной, теплой, мягкой и творческой атмосфере.

Наибольший интерес участников вызвали: «1-й Общероссийский тренинг тренеров ППЛ» В. В. Макарова, практика переключения, сосредоточения и погружения «Пространство любви» В. В. Макарова и Г. А. Макаровой, программа «Экспресс-психотерапия: мастер-класс, теория, практика» Каткова А.Л. — д.м.н., профессора, заведующего кафедрой психотерапии, психиатрии — наркологии, клинической и консультативной психологии РНПЦ МСПН, действительного члена и Вице — Президента ППЛ, Психотерапевта единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра (Казахстан), семинары — тренинги «Провокативная психотерапия» и «Генеративное НЛП» Силенка П. Ф., «Кризисы: детские решения с недетскими последствиями» Макаровой Г. А., программа «Использование техник НЛП в переговорах» для руководителей Силенок И. К., семинар — тренинг «Театр архетипов» Чегловой И. А. — к.м.н., доцента, психотерапевта, тренера, преподавателя, Вице — Президента ППЛ РФ, зам. главного редактора журнала «Психотерапия» (г. Москва).

В рамках Декадника участники прослушали лекции: Макаровой Г.А. «Сценарии организаций», профессора Каткова А.Л. «Социальная психотерапия», профессора Макарова В.В. «Психотерапия Европы и Азии», профессора Приходченко А.А. «Экологическая психология», Чегловой И.А. «Медиация: структура процедуры», Приходченко О.А. «Менеджмент на рынке психологи-

Ассоциации Психоорганического анализа, действительного члена ППЛ, сертифицированного тренера по стандарту Международных техник речевых коммуникаций и освобождения голоса (г. Москва). Шмаков В. М. — психолог, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант национальной аккредитации, официальный преподаватель и супервизор практики ППЛ, — провел программы: «Телесные метафоры в психотерапии», «Мультимодальная супервизионная группа», «Медитации на каждый день», а также два ночных марафона: «Тибетские сказки» и «Огнехождение». Голубев В. Г. — действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, врач психотерапевт, бизнес-тренер (ИМД), коуч (ICSTH-ICF) провел два тренинга: «Голосовой сёрфинг: естественный голос и голосовая компетентность» и «Психоэкологический спецназ: практики работы с вниманием»

А. — психолога-консультанта, тренера, сертифицированного специалиста по системно-феноменологическому подходу в области семейных расстановок, члена Гильдии Психотерапии и Тренингов г. Санкт-Петербург, преподавателя Куб ГУ (г. Краснодар), — «Самоисследование «Порядки помощи»».

Легкая М.В. — психолог, победитель

ми от Декадника.

На Декаднике Новороссийская киностудия под руководством члена Союза журналистов России, режиссера Олега Бердина снимала фильм о Декадниках ППЛ. Весь Декадник пению участников аккомпанировали Антон Демин на гитаре и Инна Силенок на фортепиано, что делало атмосферу Декадника еще более лирической и гармоничной.

7 мая вечером состоялась праздничная дискотека, завершившаяся фейерверком, после которого участники перешли к заключительному в этом году пионерскому костру, шашлыкам и многочисленным песням почти до рассвета. А утром 8 мая после лекции и тренинга первой лентой состоялось тор-



конкурса молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ (г. Ростов на Дону) показала мастер-класс «Йога и психология».

В рамках Декадника впервые работали: 1-я Общероссийская школа менеджеров ППЛ — ответственный организатор — Приходченко О.А. (Москва), 1-й Общероссийский тренинг тренеров ППЛ — ответственный организатор — Макаров В.В. (Москва), 1-я Общероссийская школа работы психологов ППЛ в приёмных политических партий — ответственный организатор — Силенок И.К. (Краснодар), 1-я Общероссийская школа организаторов декадников — ответственные организаторы — Макаров В.В., Катков А.Л. (Казахстан).

На протяжении всего Декадника с детьми участниками работали детский психолог Центра «Логос», член Гильдии Психотерапии и тренинга — Виктория Макеева и няня Ольга Павлушина. В течение всего дня дети и подростки участвовали в детских тренингах: коммуникативных, креативности, командообразования, целеполагания, развития эмоциональной сферы и других.

Многих участников, впервые приехавших на Декадник, заинтересовал вопрос: «Почему декадник называется «Наше пионерское детство»?» — Тема пионерского детства была навеяна атмосферой советского пионерского лагеря, царящей в детском санатории «Кавказ», еще в 2009 году. Тогда Виктор Викторович Макаров предложил проводить в рамках Декадников в Анапе ролевою игру — марафон «Наше пионерское детство». И эта идея была воплощена в 2010 году Инной Силенок, сыгравшей роль старшей пионер вожатой и проводившей ежедневно для участников Декадника пионерские мероприятия. В Декаднике 2011 года идея получила свое развитие. 2 мая всех желающих участников (а таких оказалось большинство) старшая пионер вожатая посвятила в пионеры ППЛ. Торжественное посвящение состоялось на аллее союзных республик. Участники дали клятву пионера ППЛ, и пионеры ППЛ, посвященные в прошлом году, повязали галстуки новым участникам. В пионеры ППЛ были приняты и дети, и взрослые участники Декадника. Особенно трогательно выглядело посвящение в пионеры пятилетнего Кости Абраменко. Семилетняя пионерка ППЛ, посвященная на Декаднике 2010 года, Лиза Кононенко, — долго и старательно завязывала красный галстук Косте. После этого было поднято знамя ППЛ, пионеры салютовали знамени. Дружину поделили на пять отрядов, были избраны пионер вожатые отрядов. Отряды придумали себе название, девиз и речевки. Часть названий, девизов и речевки перешли новым отрядам по наследству с прошлогоднего Декадника. Дети были объединены в отряд «Звездный дождь» и придумали себе речевку:

В отряде нашем звезд не счесть,
Горим мы ярче всех на свете.
Мы стоим за свою честь,
Мы — ППЛ-овские дети!

Ежедневно пионеры ППЛ с 17.00 до 18.00 собирались на пионерские мероприятия, в рамках которых на Декаднике были проведены: игра «Угадайка», конкурсы «А ну-ка, Девушки» и «А ну-ка, Парни», конкурс художественной самостоятельности и пионер — бол. Каждый вечер участники собирались на пионерский костер, пели песни, пекли картошку, делились дневными впечатления-

(г. Краснодар). Гусарова Е.Н. — к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии КГУКИ, действительный член ППЛ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, практикующий психолог, мастер-тренер НЛП (г. Краснодар) показала мастер-класс «Интегративная танцевально-двигательная терапия». Сёмов И.В. психотерапевт, НЛП мастер, действительный член ППЛ, тренер учебного центра НМОУ «Кубань-Энерго» (г. Краснодар) провел тренинг «Продажа на 100%», Васютин А.М. — врач-психотерапевт, действительный член, тренер и супервизор ППЛ, автор 35 книг, в том числе книги «Психохирургия или психотехники нового поколения» (г. Москва) показал мастер классы на тему «Психохирургия или психотехники нового поколения. Мультимодальный авторский метод лечения психосоматических расстройств».

Современный классический психоанализ на Декаднике был представлен программами Бакалдина С.В. (Краснодар) — к.п.н., психолога-психоаналитика, члена ЕКПП — НФП России, действительного члена ППЛ, специалиста Гильдии Психотерапии и Тренингов г. Санкт-Петербург, члена Совета по Психотерапии и Консультированию Краснодарского края и республике Адыгея; практикующего специалиста в области индивидуальной и групповой психоаналитически ориентированной работы; доцента кафедры психологии и педагогики ИЭиУМСС (г. Краснодар) «Введение в групповую структурированную работу по интерпретации сновидений» и Зубарева С. М. — специалиста Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии Национальной федерации психоанализа (Екатеринбург) «Матрифокальный эпос или психоанализ советских песен».

Системные расстановки по Б. Хеленгеру на Декаднике были представлены программами Пасютиной Н. П. — психолога-консультанта, действительного члена ППЛ, сертифицированного специалиста по системно-феноменологическому подходу в области семейных расстановок (г. Москва), — «Гармония денег», «Восстановление целостности» и «О чем говорят наши болезни» и Керимовой О.



ческих услуг».

С большим интересом участники посетили программы: «Семейно-групповая психотерапия детей и подростков — методика ИНТЭКС» профессора Шевченко Ю. С., «Биопсихосоциальный анализ пионерских песен» Карпова А.М. — д.м.н., профессора, заведующего кафедрой психиатрии, психотерапии и наркологии К Г М А (г. Казань), «Роль палеопсихологии в формировании человеческого поведения у современного Homo sapiens» профессора Приходченко А. А., «Нейропсихологическая (сенсомоторная) коррекция детей с пограничными психическими расстройствами», «Нейропсихологически ориентированная коррекция эмоций» Корнеевой В. А. — к.п.н., старшего преподавателя кафедры детской и подростковой психиатрии, психотерапии и медицинской психологии РМАПО (г. Москва).

Участники декадника посетили программы «Кинезиология. Единый мозг» Зозуля З.В., интегративный тренинг «Встреча с сексуальностью», семинар — тренинг «Семейная психология и психотерапия» и авторский тренинг «Роды без боли» Демин А. Н. — врача психиатра, психотерапевта, председателя Челябинского регионального отделения ППЛ, автора книги «Фильмы и сказки: за и против», тренинг «Искусство подачи и самопрезентации» Шаверновой Ю. Ю. — к. п.н., доцента кафедры психологии АГУ, автора более 25 научных статей, действительного члена, преподавателя и супервизора ППЛ, практикующего семейного консультанта (г. Майкоп). Участники посетили программу «Интеграция музыки, движения, голоса и чувств в психоорганическом анализе» Ащеуловой Оксаны — психоорганического аналитика (Европ. Сертификат), сертифицированного официального преподавателя и супервизора практики Международного класса ППЛ, руководители модальности — психоорганический анализ, руководителя и преподавателя студии восточного танца и танцевально-двигательной терапии HASSELL, судьи 2-ой категории ОРТО (г. Москва) и Елены Валерии Кряневой — члена Российской

жественное закрытие Декадника, проведенное в форме круглого стола на тему «Декадник для меня: вчера, сегодня, завтра». Участники говорили о своем опыте прошлых декадников, о том, что получили за эти восемь дней, о своих пожеланиях на будущий год. Участники благодарили организаторов и преподавателей Декадника за замечательный опыт, высокий профессионализм специалистов и удивительную атмосферу, созданную всеми присутствующими на эти восемь дней. Особую благодарность участники выразили оргкомитету: Татьяне Морозовой, Юлии Фридрих и Наталье Абрамовой, а также работающим с детьми, Викторией Макеевой и Ольге Павлушиной. После круглого стола, вручения благодарственных писем и слов благодарности участники прошли на аллею союзных республик санатория, где был приспущен флаг и Декадник объявлен закрытым. Участники еще долго не хотели расходиться, фотографируясь друг с другом на фоне памятных мест Декадника и обещая друг другу обязательно приехать сюда через год на IV Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство».

Организаторы Декадника выражают искреннюю признательность и благодарность Ледневой Л. С. и коллективу детского санатория «Кавказ», работающему под её руководством, за гостеприимство и содействие в организации и проведении Декадника, а также преподавателям: Каткову А. Л., Шевченко Ю. С., Чегловой И. А., Силенок П. Ф., Макаровой Г. А., Приходченко А. А., Карпову А. М., Корнеевой В. А., Оксане Ащеуловой и Елене — Валерии Кряневой, Шмакову В. М., Демину А. Н., Приходченко О. А., Голубеву В. Г., Семову И. В., Зозуле З. В., Пасютиной Н. П., Керимовой О. А., Легкой М. В., Зубареву С. М., Бакалдину С. В., Васютину А. М., Гусаровой Е. Н., Горбачевой Т. С., Шаверновой Ю. Ю..

Организаторы выражают искреннюю признательность и благодарность за активное содействие и участие в организации Декадника д.п.н., декану факультета педагогики Адыгейского Государственного Университета, профессору Хакуновой Ф.П., к.п.н., доценту кафедры психологии АГУ, действительному члену ППЛ, члену Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и Р.Адыгея Кошанской А.Г., к.п.н., доценту кафедры педагогической психологии АГУ Петровой Н. В., врачу психотерапевту высшей категории, действительному члену ППЛ, директору центра «Вдохновение» Василец Т.В. (г. Анапа), директору Центра развития личности «Инсайт»

Бурба Е.Г. (г. Новороссийск), действительному члену преподавателю и супервизору ППЛ Романовой Н. В. (г. Ростов на Дону), медицинскому психологу ДПП №1 Женило Н. Н. (г. Краснодар), Бузиашвили Б. С. (г. Краснодар), Макеевой В. А., Павлушиной О. С., Морозовой Т. В., Фридрих Ю. Н., Абрамовой Н. В. 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 ППЛ (г. Краснодар)

Продолжим разговор о женских правах.

Право иметь свои чувства и мнения и выражать их

Каждый имеет право на чувства и на их выражение. Обычно мы выражаем чувства кому-то, редко, когда нет слушателей или субъекта, на которого эти чувства направлены. Чтобы наш партнер не стал «помойным ведром», в которое мы сливаем свои эмоции и чувства, надо остановиться и задать себе три вопроса:

- Необходимо ли мне это?

- Правда ли это? («Узнай правду, и правда сделает тебя свободным»).

- Вежливо ли это?

После того, как вас устроили ответы на эти три вопроса, вы бережете на себя всю ответственность за сказанное вами.

В нашей культуре характерно наказыва-

закон «Горячей картошки» выражается в аутоагрессии, направленной на себя любимую. Аутоагрессия может проявляться в психологическом самобичевании: «Я плохая, некрасивая, глупая, никчёмная», или в физическом, когда вы реагируете телом «без слов». Обычно это заканчивается психосоматическими заболеваниями. «Картошку» поймало ваше тело.

Проблемы в межличностном взаимодействии могут породить — отчуждение, депрессию, хроническое беспокойство, смену настроения, вспышки гнева, а также психосоматические заболевания и различные варианты зависимого поведения.

Существует три стиля поведения во взрослой жизни, позволяющие не проявлять истинных чувств:

- Скрытый пассивный — поиск утешения и первичного удовлетворения потреб-

блуждения, порождающие «горе от ума».

Шесть эмоционально разрушительных установок, запрещающих выражать свои чувства и мнение:

1. Если я скажу ему, что я на самом деле чувствую, он не выдержит, он погибнет. Это утверждение базируется на представлении о хрупкости другого. Часто иллюзию хрупкости партнер специально поддерживает в целях сохранения ситуации. Хрупкость — манипуляция. Аналог детских страхов, которыми родители манипулируют детьми: «Будешь шуметь, бабушка не выдержит и умрет».

2. Гневаться вредно и бессмысленно. Это утверждение имеет смысл, если идет длительное накопление гнева и раздражения, когда платина рушится, то аффект разрушителен. Конструктивнее высказывать сразу своё мнение, открыто, не скрывая и не накапливая обид. Предлагая обоюдный, открытый диалог.

3. Если я дам волю своим чувствам, я потеряю контроль над собой. Относится к предыдущему пункту.

4. Такое поведение неприлично. Это утверждение перекликается с мифами о женщине. Роль добропорядочной женщины (матери, жены) запрещает такое поведение («Не леди!»). Если реальная личность тяготеет к запретам роли, если подлинные чувства иные, то что будет более разрушительным для личности женщины? Выражение чувств или психосоматические заболевания? Здоровье или болезнь? Жизнь или смерть?

5. Если я раскрою истинные чувства, они меня отвергнут. Страх остаться в одиночестве, стать изгоем, белой вороной. Детские страхи — «Будешь так себя вести, мы от тебя откажемся, отдадим милиционеру, чужому дяди».

6. Я боюсь, что они сделают в ответ. В правдивом, искреннем поведении существует определенный риск. Вопрос выбора и ответственности за выбор. Полезно практиковать открытые, правдивые взаимоотношения с близкими людьми, членами семьи, родственниками, друзьями.

Люди, воспитанные в строго репрессивных, авторитарных семьях, где им не разрешалось открыто выражать свои чувства и особенно раздражение, склонны проявлять свою агрессивность пассивно. Существует ряд разновидностей пассивной агрессии. Цель пассивной агрессивности — нанести вред обидчику. Вот перечень ярких стратегий пассивного агрессора:

Забывание

Часто хронически забывающий человек — пассивная, со всеми соглашающаяся личность, не способная отказать. Вместо вежливого отказа, он пассивно соглашается, и забывает сделать. Жертва пассивного агрессора находится в безвыходном положении, что можно сказать человеку, который говорит: «Боже мой, я так перед Вами виноват, ну просто выскочило из головы». Он редко забывает то, что доставляет удовольствие ему и всегда, когда это касается другого. В конечном результате

на него перестают надеяться, и он избавляется от необходимости высказывать своё мнение и чувства. Учитесь видеть за словами: «Я забыл позвонить по важному делу», «Я забыл билет на самолет», «Я не хотел». Пассивный агрессор боится прямого самоутверждения.

Недоразумение

«Право я думал, что Вы хотели совсем другого..» при этом агрессия скрывается за маской искреннего участия. Жертве агрессора остается только рвать на себе волосы.

Проволочка «Не беспокойтесь, скоро все будет готово» У жертвы возникает чувство вины — «Нельзя быть таким нетерпеливым», «Тише едешь, дальше будешь».

Опоздание

Систематически опаздывает, затем искренне извиняется, при этом жертва из состояния нападающего, переходит в состояние защиты. Ожидание опаздывающего всегда связано с раздражением, фрустрацией, унижением — это и есть цель агрессора.

Неспособность к обучению

Этот тип скрытого агрессора ничему не учиться из предыдущего опыта, хотя уверен, что люди зависящие от него надеются на обратное. Агрессор часто манипулирует и говорит «Не могу же я все помнить, если тебе надо скажи». Как же застраховаться от нападения пассивного агрессора? Как выстроиться с ним открытые взаимоотношения, которые позволят обоим проявлять свободно свои чувства и озвучивать своё мнение?

Для этого надо ответить себе на два вопроса:

- Нет ли с моей стороны давления, контроля над агрессором. Мешаю ли я ему выразить агрессию прямым путем?

- Что удобней для меня — скрытая агрессия, или если бы этот человек проявил прямую агрессию?

Если вы имеете положительные ответы, то подумайте, как ему помочь проявить агрессию прямым путем? Как самому выразить прямую агрессию, раскрыв смысл обид. Учитесь открытым взаимодействиям. Они помогут провести переоценку вашего ближайшего окружения. Одни люди исчезнут, другие с радостью приблизятся к вам.

В следующем номере мы продолжим разговор о Билле женских прав.

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

вать детей за проявление ярких эмоций, особенно агрессии. Ребенка поучают: «Не повышай голоса, когда говоришь со старшими, не возражай!» иногда запугивают. Для подавления эмоций: «Если не перестанешь обижать сестру, я вызову милиционера, и он тебя заберет», «Если ты будешь грубить бабушке, она заболеет, умрет, и ты будешь в этом виноват». Угроза наказания, чувство вины, стыд, страх — способы устранения проявления ярких, истинных эмоций со стороны ребенка. Запрет быть самим собой.

Какие страхи — запрещают детям проявлять эмоции? Какие они принимают сценарные решения в эти годы? —

- Страх одиночества («Если ты..., то останешься один, мы тебя бросим»);

- Страх чрезмерного наказания («Я тебя убью»);

- Страх смерти близких родственников («Когда я умру, ты пожалеешь о том, что сказал, сделал. Ты будешь виноват в моей смерти»);

- Бедствие, ужас («От твоего поведения везде только несчастья и разрушения»).

Как результат: подавление прямого выражения эмоций, открытого, смелого, спонтанного взаимодействия. Ребенок замыкается, вытесняет прямые эмоции, заменяя их ракетными, не настоящими, не своими, вымышленными. Куда уходят истинные эмоции, его истинные мнения? Где агрессия? Она может становиться косвенной, опосредованной, через другие области взаимодействия или другую деятельность. Существует закон «Горячей картошки». Когда человек, испытывает необдуманные эмоции и чувства он злится, раздражается, но выразить открыто не может. Тогда он освобождается от раздражения перекидывая его, как горячую картошку людям, которые на прямую не виноваты в раздражении. Поссорились с ребенком, но стукнуть и наорать на него не можете, зато можно пнуть любимую собаку, или накричать на попутчика в вагоне метро. Придя на работу можно «построить» сотрудников. У женщин чаще



ности с помощью безликих материальных вещей (работа, алкоголь, наркотики, еда, телевизор, компьютер, игровые автоматы). Цель — оцепенение, забыться, отключиться от действительных, истинных эмоций, чувств. Заменить суррогатными чувствами.

- Агрессивный — яркий цинизм к людям. Люди объекты для использования, попользовался и бросил.

- Пассивный — постоянно носить маску отчаяния и неудачника.

Результат запретов — невозможность самоутверждения, отставания своих чувств, убеждений и как результат — «Не быть самим собой».

Когда мы были детьми, то верили взрослым и подчинялись. Когда мы стали взрослыми, то стали сами себе объяснять целесообразность своих поступков и правильность выбранных стратегий поведения. Вот наиболее распространенные за-

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

Все мы родом из детства

Мы — родители мечтаем, чтобы наши дети были счастливы. Но счастье для каждого бывает разным. Иногда мы хотим, чтобы наши дети прожили ту жизнь, о которой мы мечтали, но она у нас в «чём-то» не удалась. И вот это «что-то» мы хотим навязать своим детям. Например, ведем в музыкальную школу, и отдаем ребенка обучать игре на том музыкальном инструменте, на котором мечтали сами учиться и т.д.

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

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

Термин «травма детства» не зря существует.

Мне пришлось изучить много литературы по проблеме детских страхов, тревожности, и я уже встречала в личном опыте работы с детьми и их родителями проблемы страхов и уяснила для себя одно, что некоторые страхи зарождаются еще во внутриутробном развитии. А дальше страхи усиливаются подобно снежному кому.

Детские страхи — серьезная проблема.

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

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

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

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

Нельзя сообщать в присутствии ребен-

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

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

Важно избавиться от страхов, потому что страх — это неуверенность в себе, несостоятельность в принятии решений, от этого бывает не успешность в жизни. Все это ведет в конечном итоге к разочарованию, негативному отношению ко всему окружающему миру (человек ищет виновного в своих бедах) и к агрессии. Агрессивное проявление поведения является результатом неудовлетворения своих потребностей. Причем, агрессия может быть «внешняя» — направленная на окружающий мир, а может быть «внутренняя» (еще она называется аутоагрессия), то есть направленная на себя.

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

Я ни в коем случае не призываю к вы-



ражению агрессии по отношению к другим людям. Я говорю о необходимости контроля своих эмоций, умения правильно анализировать те ситуации, которые приводят к такому поведению.

И в заключении...

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

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



Продолжим
Разговор
об архетипах Принца
и Принцессы.

Да, вполне вероятно, что у людей с такими характеристиками доступ к смысловым и энергетическим ресурсам этого архетипа, действительно, практически всегда открыт. Далее я попробую немного «вжиться» в эти характеры, и, надеюсь, можно будет почувствовать, насколько они связаны с архетипом Принца. А, может быть, и с какими-либо еще. А чтобы немножко порассуждать о структурных характеристиках этих характеров — прибегну к аппарату транзактного анализа Эрика Берна.

Ювенильный склад характера

Свободный Ребенок со всей своей яркой и противоречивой сущностью — неутомный искатель счастья, трогательный и нахальный гуляка, удравший когда — то из-под Родительского крыла и едва ли не уволивший по горячке Взрослого диспетчера, который с тех пор старается особенно не высывываться. Послушаем песню на стихи С.А. Есенина:

Дар мой — это ласкать и корябать.
Роковая на нем печать.
Розу белую с черной жабой
Я хотел на земле повенчать.
Пусть не сладились, пусть не сбылись
Эти помыслы розовых дней.
Если черти в душе гнездились —
Знать, и ангелы были в ней.

Или, его же:

Я люблю этот город вязевый,
Пусть обрызг он и пусть обряк...
Золотая дремотная Азия
Опочила на куполах.
А когда ночью светит месяц,
Когда светит черт знает как,
Я иду, головою свесясь,
Переулком в знакомый кабак...

Его несет по жизни, и он понятия не имеет, откуда и куда. И, самое главное, почему... Да это для него не так уж и важно...

Как за меня матушка
Все просила Бога,
Все поклоны била, целовала крест.
А сыночку выпала эх, дальняя дорога,
Хлопоты пиковые, бубновый интерес.
Журавль по небу летит,
Корабль по морю плывет,
А кто куда влечет меня по белу свету?
И где награда для меня?
И где засада для меня?
Гуляй, солдатик, ищи ответа...
(Ю.Михайлов)

Рассмотрим отдельные его разновидности:

Психастенический (тревожно-сомневающийся) характер

С точки зрения клинической психологии М.Е. Бурно описывается следующим образом:

Мироощущение — материалистическое. От природы тревожен, дефензивен, чувственная приглушенность с высокой компенсаторной аналитической работой мысли.

Примеры творчества людей с психастеническим характером: художник Клод Моне, писатели Чехов, Белинский, поэт Баратынский. Психологическая защита в виде деперсонализации означает выключение у человека способности остро тревожиться и переживать в ситуации стресса. Эта свойственная психастеникам от природы чувственная блеклость имеет следствием высокую компенсаторную мыслительную работу с постоянным умственным анализом происходящего. Из-за неуверенности в своих чувствах психастеники склонны к робости, застенчивости, стеснительности, нерешительности, тревожным сомнениям, имеют раннее самолюбие.

Особенности работы с этими пациентами — терпеливая и уважительная забота о них, научное (в доступной для них форме) объяснение их состояния, всех проводимых лечебных мероприятий, оживление их вялой чувственной сферы с помощью приемов ТТС творческим общением с природой, выбором созвучных произведений литературы, музыки и живописи с обучением бережному отношению к своему исследовательско-

ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ НАСЛЕДНИКИ И ПРОДОЛЖАТЕЛИ. АРХЕТИП ПРИНЦА/ПРИНЦЕССЫ



му, проверяющему характеру.

С позиций транзактного анализа функциональный портрет может выглядеть следующим образом. Испуганный Ребенок в вечном танце со свирепым Родителем. То забивается в угол от ужаса, то, поднакопив силенок, старается услужиться, часто ценой неимоверных усилий и жертв. Взрослый растерян и шарахается из стороны в сторону, пытаясь одновременно привести в чувство Родителя и дать реализоваться хотя бы каким-то способностям Ребенка. На это уходит очень много сил, и часто впустую. Про это — печальная притча Булата Окуджавы:

Один солдат на свете жил —
Красивый и отважный,
Но он игрушкой детской был —
Ведь был солдат бумажный.

Он переделат мир хотел,
Чтоб был счастливым каждый.
А сам на ниточке висел,
Ведь был солдат бумажный.

Он был бы рад в огонь и в дым —
За вас погибнуть дважды.
Но потешались Вы над ним —
Ведь был солдат бумажный.

Не доверяли вы ему
Своих секретов важных...
А почему? А потому,
Что был солдат бумажный.

А он, судьбу свою кляня,
Нетихой жизни жаждал.
И все просил: «Огня, огня»,
Забыв, что он бумажный.

“В огонь? Ну, что ж,
Иди. Идешь?”
И он шагнул отважно.
И там сгорел он ни за грош...
Ведь был солдат бумажный.

Интересно, а вдруг он только думал,
что он бумажный?

Истероидный характер

Согласно описаниям М.Е. Бурно и его коллег истероидному характеру свойственно материалистическое мироощущение. В эмоциональной сфере — неустойчивость, капризность чувств, стремление всегда быть в центре внимания. Психологическая защита — вытеснение. От окружающих жаждет максимального внимания, постоянного подкрепления своих положительных черт. На критику реагирует крайне болезненно.

Такой человек всегда как на ладони, и можно представить себе его структурные характеристики с позиции транзактного анализа — Дитя в объятиях поощряюще-

го, и, возможно, даже провоцирующего Родителя, в поведении — обворожительная спонтанность и автоматизм изящных манер. Взрослый — где-то глубоко упрям и хорошо приучен бестрепетно перебирать варианты, выискивать охотничьи уголья для отлова кандидатов на родительские роли:

Она идет по жизни, смеясь.
Она легка как ветер, нигде на свете
Она лицом не ударит в грязь.
Испытанный способ решать вопросы —
Как будто их нет.
Во всем видеть солнечный свет.
Она идет по жизни, смеясь,
Встречаясь и прощаясь,
Не огорчаясь,
Что прощанья легки,
а встречи на раз,
И новые лица торопятся скрыться
В расплывчатый круг
Как будто друзей и подруг.
Она идет по жизни, смеясь,
В гостях она как дома,
Где все знакомо.

Удача с ней — жизнь удалась,
И без исключения
Все с восхищеньем
Смотрят ей вслед
Однако не все так просто: не все в этом мире хотят посвятить свою жизнь улажению этого прекрасного Дитяти, и многочисленные поклонники

... “не замечают, как плачет ночами
Та, что идет по жизни, смеясь...”
(А.Макаревич)

А какая радость выпадает этому охотнику, если вдруг удалось отхватить стоющее:

Я ждала тебя, так ждала,
Ты был мечтой моей хрустальной.
Угнала тебя, угнала...
Ну и что же тут криминального?
(сл. Л.Рубальская, сл. В.Чайка)

И вообще:
В доме моем всегда лето, солнце,
жара, кайф.
В доме моем всегда песни, танцы,
любовь, драйв.
И не стучись, и не ломись ко мне осень,
Желто-рыжая тоска, холода.
(***)

ПРИНЦЕССА НА КОНСУЛЬТАЦИИ

Клиентка П., 27 лет. Обратилась за консультацией в связи с конфликтной ситуацией на работе, в результате которой возникло желание уволиться «в никуда» из организации, где до этого успешно проработала 3 года, с удовольствием взаимодействовала с коллективом, и ее заработная плата регулярно повышалась.. На вопросы, в чем состоял конфликт, кто был его второй стороной, и какие интересы были у нее и у второй стороны, клиентка ответить затруднилась. И сказала, что ей просто очень больно, она испытывает глубокое чувство обиды. Поскольку за 3 месяца до нашего с ней знакомства ее вызвал руководитель фирмы и попросил помочь — выполнить описание нового продукта компании. При этом остальные обязанности клиентка продолжала выполнять. Она согласилась по двум причинам. Первая — просьба помочь фирме в особо ответственном и творческом деле. Вторая — возможность развития. Ведь принять на себя это поручение (просьбу, по ее словам) означало наладить новые взаимодействия практически со всеми руководителями подразделений фирмы, отточить свои навыки составления документации, и больше узнать о самом продукте. Во время разговора с руководителем она предупредила, что ей на это потребуются 2 месяца, на что руководитель, по ее словам «буркнул» — ты делай, делай, и

чем быстрее, тем лучше. — Через полтора месяца клиентка положила на стол руководителя комплект документации, который был разработан ею ценой значительного напряжения — бессонных ночей, напряжения всех сил на работе днем, и нескольких размолвок с супругом, который заявлял о своих супружеских правах.

Руководитель, слегка кивнув в сторону драгоценной для клиентки папки, снова буркнул: «Что так долго? Могла бы и раньше управиться. Еще вот людей отвлекать, проверять, что ты там такое наваяла». П. заплакала и выбежала из кабинета руководителя. Написав и изорвав несколько вариантов заявления об уходе, вечером она была в моем кабинете.

Вот фрагмент из нашего диалога.

Терапевт: Как Вы чувствуете, что в этой ситуации самое для Вас болезненное?

П. Он не заметил, как мне важно было выполнить это поручение, и как хорошо оно было выполнено. (Плачет). А самое ужасное — он ведь даже «спасибо» мне не сказал.

Вот то, что самое болезненное для человека, когда в душе его царит архетип Принца/Принцессы. Не заметили. Не поблагодарили. И тем самым — полностью демотивировали. Вплоть до увольнения. П. говорила потом, что если бы не испытала такую сильную обиду и душевную боль, что пришлось обратиться к психотерапевту — уволилась бы в тот же день. И ничто бы ее не удержало в этой фирме.

Теперь о мотивации. Можно видеть, что взялась она за дополнительную работу по двум главным причинам — из лояльности к фирме и руководителю (ее попросили помочь) и потому, что ощутила возможность нового этапа профессионального развития. И если бы руководитель просто сказал б «Спасибо, П.! Ты справилась, и даже раньше, чем обещала. И как хорошо справилась!» Инцидент был бы исчерпан. Вернее, не возник бы вообще. А если бы руководитель объявил благодарность — П. чувствовала бы себя счастливой.

И что же происходило дальше? Каким образом П. удалось обойтись с этой ситуацией? Об этом — дальше, в статье, посвященной архетипу Воина/Труженика. Поскольку «Театр архетипов» обладает интересной закономерностью — проблемы решаются там по порядку: так, Воин спасает и оберегает Принца, Король заботится о здоровье, обучении, эффективности Воина, грамотно ставит перед ним задачи. Маг снабжает Короля своевременной информацией и не дает заикливаться на узких земных проблемах. Шут немного «заземляет» Мага, чтобы не очень отрывался от грешной земли, и регулирует напряжение во всей системе. Королю говорит правду, веселит Принца, поддразнивает и подзадоривает Воина. Да и себя, любимого, вниманием не обходит.

Впрочем — обо всем по порядку.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ.

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

ВНИМАНИЕ!

Аккредитованные и сертифицированные консультанты ППЛ окажут бесплатную психологическую помощь в общественной приемной Исполнительного комитета Краснодарского местного отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия»

Прием ведут:

Силенок Инна Казимировна — психолог, член Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ППЛ.

Степанова Ольга Юрьевна — психолог, консультативный член ППЛ.

Предварительная запись обязательна

Обращаться по тел:
253 — 94 — 42, 251-72-00.
г. Краснодар,
ул. Красноармейская, 53

Все большее внимание отечественных и зарубежных педагогов, психологов, медиков, как ученых, так и практиков уделяется стрессу, как причине внутренних и межличностных конфликтов, проблем здоровья, нарушений поведения вплоть до деструктивного, асоциального.

Кинезиология — это метод, позволяющий выявить и устранить психо-эмоциональную причину практически любой проблемы или психосоматического

к обучению или сформировавшую определенную поведенческую стереотип.

Концепция «Три в Одним» — это метод, помогающий распознать и нейтрализовать последствия травм прошлого, ограничивающих наше восприятие действительности. Стрессы и психологические травмы, перенесенные в прошлом, навсегда сохраняются в памяти, создавая так называемые «блоки», которые мешают человеку достигать успеха в жизни, быть процветающим в бизнесе

Одновременно человек может испытывать как страх перед каким-то важным шагом в жизни, так и некоторую долю уверенности в правильности своего решения. Одно не существует без другого.

Путем мышечного тестирования можно точно определить какая эмоция соответствует состоянию человека, и увидеть ее позитивную составляющую на другой стороне Барометра. В каждом заложена способность менять свой негативный заряд на позитивный, тем самым себя

она «откровенна, открыта и тотально чиста», «не ведет двойной игры», «делает все хорошо, со всем сердцем и с положительными намерениями», ее «жизнь демонстрирует истинную ценность». Действительно, у женщины большая семья, четверо детей, дом — «полная чаша». Слова живущей с ними

КИНЕЗИОЛОГИЯ. Инструменты.

Мышечное тестирование. Барометр поведения

заболевания, быстро и активно избавить организм от последствий пережитого стресса:

- —при несчастных случаях, разводе, потере близких;

- —при сложностях в общении (между супругами, с детьми, со старшим поколением);

- —при конфликтных отношениях с начальством, коллегами или подчиненными;

- —при проблемах у детей, например: трудности с обучением, неумение быстро читать, грамотно писать и считать, неусидчивость, «плохое» поведение;

- —при комплексном лечении психосоматических заболеваний и нарушений, включая такие, как депрессия, бессонница, раздражительность, артериальная гипертензия, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем, различные виды аллергий и др.

Кинезиология, как наука о движении мышц, появилась в 1960-е годы. Сначала родилась прикладная кинезиология, детище Джорджа Гудхарта. Эта система распространилась в США среди врачей и мануальных терапевтов. В ее основе — связь мышц с меридианами и органами, что позволяет воздействием на определенные мышцы восстанавливать ток энергии в меридиане и улучшать функцию соответствующего органа.

Возможность проводить диагностику нарушений с их последующей коррекцией путем воздействия на мышцы человека стала использоваться шире и дала развитие нескольким направлениям кинезиологии. К 1972 году Гордоном Стоксом и Даниелем Уайтсайдом была разработана концепция «Единый мозг», родилась целостная система, получившая название «Три в одном». Такое название можно трактовать, как единство тела, разума и духа, или тела, сознания и подсознания.

Методика «Три в Одним» построена на способности мышц организма реагировать на малейшие изменения настроения человека и его мысли. При воздействии стресса (или даже при воспоминании о нем) тонус мышц снижается. Это изменение тонуса отдельно взятой мышцы-индикатора — основа мышечного тестирования. Организм человека чутко реагирует на получаемую извне информацию и, как отлаженная компьютерная система, анализирует ее по двоичной системе «да-нет», «хорошо-плохо». Наше сознание можно обмануть красивой оберткой, сладким вкусом или предполагаемой выгодой, организм обмануть сложно. Так при аллергии на шоколад реакция организма проявится в виде сыпи, боли, отека или даже анафилактического шока, независимо от того удовольствия, которое доставило поедание конфеты на сознательном уровне. Также могут быть разрушительными для организма и наши подсознательные программы, привитые в семье или сложившиеся из прошлого опыта.

Мышечное тестирование дает возможность услышать «голос» организма без учета сознательных и подсознательных установок. Это биологическая обратная связь, с помощью которой можно безошибочно определить, в каком возрасте человек пережил конкретную стрессовую ситуацию, положившую начало его болезни, блокирующую его способности

и счастливым в личной жизни.

Мышечное тестирование используется также для индивидуального подбора способов кинезиологической коррекции.

Стресс всегда вызывает негативные эмоции. Чтобы отслеживать их и уметь переводить в позитивные, авторы техники разработали таблицу эмоций и соответствующих моделей поведения, которую назвали «Барометр поведения». Это основа, суть всей работы по методу кинезиологии «Единый Мозг». Используя мышечное тестирование, можно точно определить модели поведения и эмоции, не позволяющие прийти в желаемое состояние ума и тела, выяснить эмоциональное отношение к той или иной проблеме, определив соответствующую категорию на Барометре. Барометр содержит три основных уровня — Сознание, Подсознание и Тело.

Когда человек впервые сталкивается с проблемой, стрессом, страхом, то испытывает эмоцию на уровне сознания и некоторое время помнит ее. При повторении проблемы память о ней закрепляется в подсознании, формируется соответствующий стереотип поведения. Со временем проблема развивается настолько, что касается уже уровня тела. Другими словами:

- —Сознание подразумевает рациональное осознание того, что происходит в настоящем (сейчас);

- —Подсознание представляет собой опыт прошлого, формирующий поведение человека в конкретной жизненной ситуации;

- —Тело аккумулирует весь «закрепленный» жизненный опыт от Зачатия до сегодняшнего дня.

Каждый из трех Уровней Осознания напрямую связан с остальными. То, как мы поступаем в Настоящем (Сознательный Уровень), напрямую зависит от выбора, который мы сделали в аналогичной ситуации в Прошлом (Подсознательный Уровень) на основе всего нашего предыдущего жизненного опыта, начиная с Зачатия (Уровень Тела).

В силу такого трехуровневого взаимодействия Барометр всегда предлагает трехмерную трактовку любой проблемы. Стоит точно определить свое местонахождение на одном из Основных Уровней и одном из его Заголовков, вы будете точно знать свое положение и на оставшихся двух Уровнях.

Эмоции каждого уровня и подуровня расположены попарно. Позитивная и негативная эмоции составляют одну пару. Причем одна эмоция может перейти в другую. Каждая пара — это две стороны одной и той же монеты, с одной стороны — желаемое настроение, а с другой — негативное эмоциональное состояние, и оба приводят в действие механизм поведения, образуя единое целое.

Позитивная и негативная стороны Барометра не существуют как противоположности. Они лишь отражают различия двух неотделимых состояний, в какой-то момент времени одна поляризованность преобладает над другой.

Например, разобщенность — самое опустошающее негативное эмоциональное состояние — идет рука об руку со жгучим желанием единства.



перестраивая. Барометр поведения помогает точно определить и осознать в буре чувств, которую испытывает человек в стрессе, именно ту эмоцию, которая формирует реакцию по данной проблеме, и то желаемое состояние, которое позволит разрешить ее.

Барометр поведения — это самый точный инструмент для выявления заблокированных эмоций. Точно определив эмоцию и возраст причины, можно полностью снять отрицательный эффект.

При психосоматических заболеваниях проблема проявляется, как правило, на уровне тела. По Барометру поведения это такие эмоции и состояния, как: «Безразличие» вместо желаемой «Настроенности», «Разобщенность» вместо «Единства», состояние «Нет выбора» вместо ожидаемого «Выбора». На уровне сознания и подсознания отрицательные эмоции могут проявляться как Гнев, Обида, Страх потери, Горе и Вина, с соответствующим поведением.

Поясним на примерах.

Женщина 32 лет обратилась с головными болями, головокружением, обмороками. По Барометру мышечное тестирование показало состояние «Нет Выбора» в категории «Горе и вина», в подкатегории «Непризнанный-сломленный». Человек в таком состоянии вновь и вновь борется «за признание себя значимым, достойным внимания», но никак не может добиться этого, понимая, что сломлен. И «нет больше смысла пытаться создавать что-либо. Это так болезненно, так сильно подавляет, что мы сдаемся полностью, чтобы не стало еще хуже». Читая Барометр, клиентка осознала, что данное состояние связано с проблемами в семье, где ее не ценят, не замечают, постоянно упрекают и т.д. В ходе коррекции данное эмоциональное состояние переведено в позитивное: «Равенство», «Искренний-Плодотворный». Женщина осознала, что

сверкови стали восприниматься не как упреки, а как передача жизненного опыта. В данный момент отношения в семье нормализовались, жалоб со стороны здоровья у клиентки нет.

Девушка 23 лет обратилась по поводу рецидивирующей сыпи по всему телу, возникающей как контактный дерматит при воздействии моющих средств, металла (бижутерии, застежки), синтетической или шерстяной одежды, механического воздействия (следы от ремешка сумки, брителек белья или платья и др.). На кистях сформировалась стойкая к проводимому лечению экзема с зудом, болью, мокнутием, множеством трещин.

По Барометру поведения выявлено состояние «Самобичующий-Утративший надежды», при котором человек «подвергает себя боли в качестве наказания за какое-то преступление, проступок или вину». «Не сумев привлечь внимание и получить оценку по достоинству, всю вину за неудачу» девушка взяла на себя. В ис-

токах такого состояния у клиентки лежат проблемы на работе, где, несмотря на все ее старания и достаточно высокий профессиональный уровень, не удается решить поставленную начальником задачу.

После коррекции девушка осознала, что являясь человеком самостоятельным и умеющим взять ответственность на себя, «выполняет все обязанности сама, довольна этим и любит так поступать». Это внутреннее состояние внешне проявляется как забота о деле, «заинтересованность в успехе», «сосредоточенность на деталях дела» и «активность в достижении общих целей». Девушка поняла, что те негативные мысли о неудачах и собственной несостоятельности являются обратной стороной ее самостоятельности и заботе об интересах фирмы. Это отражается и в отношении к ней начальника, который ценит ее старания в решении поставленных задач и регулярно поощряет премиями.

В ходе нескольких коррекций прекратились новые высыпания, «зажили» старые, улучшились сон и настроение.

Как в первом, так и во втором случае, Барометр поведения позволяет взглянуть на одни и те же жизненные обстоятельства не только с негативной стороны, как видит их клиент до коррекции, но и с противоположной — позитивной. Работа кинезиолога не предусматривает уход из семьи или увольнение с работы как решение проблемы (хотя и такие меры возможны, если человек в ходе снятия стресса принял данное решение). В любом случае коррекция возвращает человеку состояние Выбора — нависшую точку желаемого состояния в Барометре поведения.

Лариса Юхта
врач — терапевт 1 категории,
специалист — кинезиолог,
психолог-практик.
(г. Крымск)



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%

15.09 — 18.09. 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

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»**

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»**

май 2011 года

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.

**Базовый курс
по Арт-терапии**

27-29 мая 2011 г.

**Танцевально-
двигательная терапия**

Фундаментальные аспекты танцевальной терапии. Навыки изменения физического самочувствия и психического состояния. Взаимосвязь те-лесно-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 психологического-педагогического института (психогенетика).

Скумина Ирина

Стоимость 5400р.

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

Для тех, кто прошел НЛП

По окончании 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.

Стоимость 5400р.

При регистрации за 3 недели - 4900р.



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.

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

3 июня 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

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

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

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