

Золотая Лестница



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ
И БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ЛОГОС»

№ 15 (144)
среда 8 августа 2012 г.

Психология успеха



Петр Силенок,
к.п.н., психотерапевт единого
реестра профессиональных пси-
хотерапевтов Европы
и единого Всемирного реестра,
сертифицированный
мастер-тренер НЛП
международной категории,
региональный представитель
европейской ассоциации НЛП-терапии
(NLPt), действительный член,
преподаватель и супервизор НЛП,
член совета по психотерапии
и консультированию Краснодарского края
и республики Адыгея, научный
руководитель краснодарского
центра психологии
и бизнесконсультирования «Логос».

которые мы переживаем — неприятны для нас. Человек в состоянии проблемы не склонен смеяться, улыбаться, радоваться, говорить: «Ой, как хорошо; у меня такая проблема есть, я такой счастливый!» То есть это какой-то такой антипод счастья — фиксированное состояние, фрагментарное состояние. Так вот, когда человек, так или иначе, при помощи психолога или самостоятельно решает свои проблемы, то у него появляется некое новое качество — качество системного понимания, системного видения того, что с ним происходит. Понятное дело, что система — это не один, а несколько элементов, которые образуют целостность большего порядка, нежели та, которая связана непосредственно с проблемой.

На мой взгляд, есть только две модели видения процесса обретения человеком своей целостности в процессе психотерапии: медицинская модель и модель генеративная. Первая модель — медицинская — предполагает восстановление целостности, восстановление

отметка знака качества (по аналогии с советским знаком качества) или же её нет. «Осознавание отсутствия знака качества» — неприятное переживание. И поэтому эту отметку, и соответствующую самооценку как-то нужно восстановить... В этом смысл медицинской модели в психологии и психотерапии — она-то как раз и вводит в заблуждение относительно того, что же с человеком происходит, когда он решает свои проблемы.

Существует некое **актуальное состояние** (или симптоматическое), которое человеку не нравится. Психотерапия занимается всегда тем, что вам не нравится. С тем, чтоб это поправилось. Чтобы пришло **желаемое состояние**. Мы все стремимся (имплицитно) к достижению какого-то состояния, которого желаем. В котором нет фиксаций, а есть радость жизни. В котором есть полнота функционирования, полнота понимания, адекватность, целостность. В медицинской же модели упускается из виду то обстоятельство, что если человек решает

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



Я плохой —
Ты хороший
(Сирота)

Что-то очень большое и страшное случилось с тобой. Или с твоими предками. И ты не смог с этим справиться и навсегда признал себя побежденным.

с т р. 2



Трагедия
в Крымске.
Миссия
психологов

с т р. 3



Несколько слов
о слове
«нельзя»

Здравствуйте, дорогие читатели. В нашей сегодняшней статье мы поговорим об одном из «традиционных» элементов воспитания детей — о понятии «нельзя».

с т р. 4



Коррекция
чувства ревности
методом
Кинезиология

Ревность в большинстве случаев представляет собой исключительную претензию на «владение» другим человеком, с которым существует эмоциональная связь.

с т р. 5

Та тема, дисциплина, которую я хочу предложить вашему вниманию, является авторской работой, — моей собственной разработкой в области развития психологии и психотерапии в нашей стране. Это **генеративная психотерапия**. Это относительно молодое, новое направление. Существует генеративный подход

СУТЬ ГЕНЕРАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

в психотерапии — он достаточно давно развивается различными исследователями, в частности теми людьми, которые занимаются нейролингвистическим программированием. А вот генеративная психотерапия и психология — это новое явление в нашей системе практических наук.

В чем оно, в принципе, заключается? Что это за явление такое? Что такое генеративность как явление? — Очевидно, что решая проблемы, люди каким-то образом меняют свои представления о ситуации, которая у них происходит. То есть понимание, которое к ним приходит, — оно более системное, более целостное, чем было. Какой бы ни была сложной, тяжелой для человека проблема, — если он ее решает, он перестает переживать ее эмоционально.

За счет чего, почему? — За счет того, что у него появляется структура, которая выполняет функцию расширения сознания в проблемном контексте. Вот эта структура и называется генеративное мышление. То есть мышление, которое позволяет видеть некую системность в бывшей проблемности.

Система или системность — явление более широкого порядка, чем фиксация. Проблема для человека — это всегда фиксация. Когда мы испытываем трудность, то объектом или предметом нашего постоянного внимания является трудность. Это звучит как тавтология, но мы сконцентрированы на несостоятельности, неспособности — на чем-то, что мы не можем сделать, не можем себе позволить; это и называется фиксацией. Когда человек фиксирован — он фрагментарен. Он не целостный, — он «частичный». Я полагаю, что именно это состояние фрагментарности обязательно сопровождается сопротивлением нашего бессознательного, что, собственно и вызывает страдание. Наше замечательное бессознательное таким образом — в форме страдания — выражает протест, несогласие с неестественным состоянием дел человека в проблеме, в фиксации.

Все проблемы, которые у нас есть,



структуры, восстановление функций, восстановление способности человека функционировать адекватно и нормально, то есть лечение. А я неоднократно говорил и заявляю, что человек не нуждается в лечении. Это парадоксальное заявление, возможно даже скандальное. Но я считаю, что человек нуждается не в лечении, а в обретении утраченной системности мышления. То есть смысл медицинского подхода в том, что нужно восстановить утраченное. Ну, и психологи многие так считают. Иными словами, если мы застряли, значит, мы сломались. Если у нас не складываются отношения — значит мы какие-то... неадекватные, какие-то не такие, не правильные такие, не соответствуем каким-то стандартам качества. В советское время был такой знак, — «знак качества». Так вот, если у нас проблемы, на нас нет этого знака качества.

Это тема самооценки — есть на нас

свои проблемы (психологическую, соматическую, психосоматическую), он получает еще что-то... Еще что-то — вот этот X — есть всегда, во всех случаях. Даже если человек сломал ногу — он восстанавливает функцию ноги, тренируется, он получает дополнительные качества: гибкости, выносливости. Или компенсация какая-то у него происходит. За счет чего? — он с палочкой может ходить. Человек излечивается от какого-то невроза — и приобретает смелость... Ну, и так далее.

Я хочу сказать, что вот эта часть «X» — это как раз то, ради чего мы попадаем в состояние фиксации. Это то, что у нас заложено природой вещей как необходимость. И если это рассматривать в качестве смысла или мета — смысла всех наших бед, то есть как уроки, которые мы должны взять, нам открывается центральный момент генеративной психотерапии: «то, ради чего», смысл, ценность. И тогда мы говорим, что существует другой подход, противоположный медицинскому: **генеративный подход** в общении с проблемой. Это момент Эволюции, момент Развития. Человек не нуждается в том, чтобы его вылечили. Он нуждается в том, чтобы у него в процессе лечения получилась эта «добавочная (прибавочная) стоимость», еще какой-то выигрыш. То есть эта та часть, ради которой мы с вами заболеваем, страдаем, приобретаем фиксации.

Может возникнуть вопрос: «Это вторичная выгода?» — Я бы сказал, что это мета-намерение, мета-смысл, это не просто вторичная выгода — это нечто большее. Простой пример. Когда у человека есть какая-то инфекция (грипп, вирус, ОРЗ и т.д.), то у него активируется иммунная система, происходит соответствующая реакция организма. Зачем? Чтобы защитить организм (его целостность) от вируса. Но что он получает при этом? Он получает иммунитет, **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ**, от этой инфекции. Если он выздоравливает, а не погибает. Чаще всего мы все-таки *продолжение на 2 стр.*

«ВОЗРАСТ ЗРЕЛОСТИ».
ЗАСТРЕВАНИЕ ИЛИ
УХОД ВПЕРЕД?



Возраст зрелости — это хронологический возраст человека, в котором он находится всеми телами здесь и сейчас. Это возраст, в котором человек может пользоваться своим опытом, силой мысли на благо себе и окружающим.

с т р. 7

ЯЗЫК И РЕЧЬ
В КОНФЛИКТНОЙ
СИТУАЦИИ

Остановимся на основных положениях, позволяющих установить непосредственную связь психолнгвистики с другими науками.

с т р. 6



Мой любимый город,
я запомню тебя
цветущим...

С первого дня трагедии в городе Крымске по распоряжению министерства образования и науки Краснодарского края с потерпевшими работали специалисты «Центра диагностики и консультирования» КК.

с т р. 5

ВНИМАНИЕ! ГАЗЕТА

«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2012 года

начиная с сентября месяца
стоимость — 84 руб.40коп.

Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.

Подписной индекс: 52156

Справки по телефонам:

(861) 253-23-96
(988) 247-33-46



Этот следующий вариант жизненной установки, формирующей судьбу. Что-то очень большое и страшное случилось с тобой. Или с твоими предками. И ты не смог с этим справиться и навсегда признал себя побежденным. Жертвой обстоятельств. И теперь ты можешь выбирать лишь еле видную тропку, которая вьется среди острых камней, мокрых и холодных от постоянного дождя кустов и скрипучих деревьев. Кругом темно и страшно. Кто там за этой темнотой, какие они? Наверное, у них все получается, складывается... А вдруг они опасны? Но они так притягательны... И к ним так хочется, и ... нет, надо закрыться, отгородиться, чтобы не заметили... А если все-таки заметили, — поскорее извиниться и убежать... Ведь твое представление о себе, о своих способностях защитить себя и возможностях достичь желаемого очень и очень неблагоприятное:

Прошу себе не красоты. Причины вески...

Смяжи, Господь, мои черты, они так резки.

Когда я в зеркало гляжусь зверушкой мелкой,

Себе я, Господи, кажусь пугливой белкой.

Но если уж на то пошло, пусть буду птицей...

Тогда мне ниже крон крыло не даст спуститься...

Хотя я верую в любовь, и это греет,

Но тут ведь выследит любой, любой подстрелит.

И снова в зеркало гляжусь,

а голос тонок,

На что ж я, Господи, гожусь, где мой бельчонок?

Но не кричу, молчу, держусь

На этой боли.

Хотя боюсь, что не гожусь

Для этой роли.

(слова, музыка В. Долина)

Чтобы как-то существовать, хоть худо-бедно, надо чем-то зарабатывать себе на хлеб насущный, но это так трудно и унижительно... как в песенке Александра Вертинского:

Я — маленькая балерина. Всегда нема.

И скажет больше пантомима, чем я сама...

...И знает мокрая подушка в тиши ночей,

Что я — усталая игрушка больших детей.

Времена меняются, но всегда найдет кто-то, кто смотрит на жизнь снизу вверх. Приведу целиком текст песни Сергея Трофимова, где показано, как установка собственного неблагополучия и бессилия проявляется буквально во всех жизненных отношениях человека:

Я сутки напролет бомблю

на «жигуленке»,

Работаю как вол, а денег ни гроша...

Стучит карданный вал, как в брюхе селезенка,

Сцепление барахлит, и мается душа.

А дома ждет жена и хочет жить красиво:

попробуй не подмажь — сорвется с тормозов...

И почему-то мне от этого тоскливо,

К тому же, как на грех, пробило колесо.

Бьюсь как рыба, а денег не надыбал...

Отбойным молотком по скатам бьет дорога.

Я, кажется, в пути глушитель потерял —

У нас кладут асфальт местами и немного

Чтоб всякий оккупант на подступах застрял.

А тут еще ГАИ с купюрой на кокарде —

Мол, угадай с трех раз, на сколько ты попал...

У них карманы брюк — как лузы на миллиарде,

А ты вгоняешь в них наличный капитал.

...

Бьюсь как рыба, а денег не надыбал...

И навалилась глыбой деньговая нужда.

Бьюсь как рыба, а денег не надыбал,

А где же мне их взять... туда-сюда!..

(слова, музыка С. Трофимов)

А что делается при этом в стране, ой... не дай Бог! Страна, причем любая, не пригодна для жизни по определению. Она как нерадивая и бесчувственная мать, не способна ни защитить, ни прокормить, ни на путь наставить.

Кровавая, хмельная,

Хоть пой, хоть волком вой,

Страна моя родная,

Я плохой — Ты хороший (СИРОТА)

Ну что ж ты делаешь со мной.
(З. Яценко. «Белая гвардия»)

Эх, мы сироты, мы сироты.
Это при живой стране...

(Т. Шаов)

Ой, Россия, ты, Россия,
Каторжанская ты Русь.

Что тебе страдания сына,
Что тебе мамани грусть...

(слова, музыка М. Круг)

«Эта страна» предоставляет возможности для жизни кому угодно, но не тебе. А тебя и тебе подобных может только послать на смерть в бессмысленной и жестокой бойне:

А богач тербит свою кошину,
А политик громко трубит о казне.

И только нас с тобой пошлют на войну.

И только нас с тобой убьют на войне.

Ты так устаешь от одиночества, от внутренней неустроенности своей души, что все время ждешь и надеешься, что появится кто-то, обнимет и согреет, и все пойдет замечательно. Поэтому ты так жаждешь любви. Но одновременно не веришь, что «достоин» этого.

Нет, мне ничего не надо от тебя.

Ведь все, чего хочу я —

Тенью на твоём мелькнуть пути,
Несколько шагов пройти...

(Музыка: М. Минков, слова: Л. Дербенев)

Отсюда некий надрыв, излишняя, вроде бы, эмоциональная напряженность. Похоже, жаждешь всей душой и одновременно не веришь в возможность осуществления. Именно поэтому надеешься так отчаянно и проявляешь неистовую готовность отдать все-все за любовь. Вернее, за те отношения со Значимым Другим, которые за нее принимаешь:

Я немислимой ценой и своей мечтой

Заслужила это счастье — быть с тобой...

Быть всегда с тобой...

(Музыка: А. Пугачева, слова: В. Горбачев)

Но счастье так скоротечно, так непостижимо и непостоянно, и приходит разлука, и разбивает твою жизнь, и ты снова оказываешься в одиночестве. Подтверждая тем самым глубинную убежденность в собственной несостоятельности. И принимаешь на себя вину, пытаешься выплакать, вымолить прощения и оправдаться в неведомых своих прегрешениях...

Мой нежный друг,

Часто слезы роняю.

И с тоской я вспоминаю

Дни прошедшей любви.

Я жду тебя, как прежде.

Ну не будь таким жестоким.

Мой нежный друг,

Если можешь, прости!

Я пишу тебе снова,

Видишь, капли на строчках.

Все вокруг так сурово

Без тебя, без любви.

Твои письма читаю,

Не могу оторваться.

И листки их целую,

Умоляю, прости!

(Музыка Г. Раймондо, обр. А. Островского, слова: И. Аркадьев)

Или просто хнычешь тихонько, всхлиывая, как маленький потерявшийся ребенок:

Ты успокой меня, скажи, что это шутка,

Что ты по-прежнему, по-старому моя,

Не покидай меня, мне бесконечно жутко.

Так одиноко и так страшно без тебя...

(слова, музыка А. Вертинский)

Но тщетно. Ничего не поделаешь, такова воля слепого рока... Конечно, это не решение ветреного партнера. Так было бы слишком просто.

Волны, катятся волны,

Бьются в кромку земли,

Как наша любовь, эти волны

Польною горечью полны,

И жажды счастливыми быть

Не утолить...

(Сергей Захаров)

Таковы они, «покупатели» условных поглаживаний у гордецов-громовержцев... Они настолько нуждаются в подтверждении своей «нужности» хоть кому-то в этом мире, что впадают в зависимость от объектов своей привязанности. И барахтаются в паутине, сплетенной из эфемерных условных поглаживаний и вполне ощутимых пинков, пока не разорвут ее, когда энергия пинков

Бежать! Съежиться, спрятаться от всей этой невыносимой боли. И надолго... Куда угодно... Где не так страшно... Только бы жить... Спасите!!!»

Я плохой — Ты плохой (ИЗГОЙ)



Ты так стремился, ты так старался, ты искал и ждал... Но они не поняли, они отвергли, и нет больше сил, и пропади оно все пропадом, как-нибудь и без них, ну их к... Что? Какая там работа... ну, если очень надо денюжат перехватить, чтобы уж не сразу загнуться с голодухи... Семья? Чья семья? Да вы что! Вот если бы выпить чуток... Забыться...

Меня зовут

Последний поворот.

Меня вы знаете сами

По вкусу водки и сырой земли

И хлеба со слезами.

В моем дому все хрен

да полынь,

Дыра в башке — обновя,

Мне нож по сердцу там,

где хорошо,

Я дома там, где херово.

На кой мне хрен ваш

город золотой,

На кой мне хрен

петь складно —

В моей душе семь сотен

лет пожар,

Налей еще, и ладно.

А если завтра в чистый рай

Под белые руки взят буду,

Апостол Петр,

эх, батя — Николай,

Пусти меня отсюда.

А в чистом небе два крыла

Чертят дугу исправно.

Я сам хромой, и все

мои дела —

Забыть бы все — и славно.

(Б. Гребенщиков)

И, словно вступающая в печальный диалог с предыдущим поколением, перехватывая эстафетную палочку, вступает Дельфин. У этого «лирического героя» тоже нет сил и ресурсов для жизни, и помощи он не ждет ни от кого. И другие люди уже не нужны. И не интересуют уже ни пинки, ни поглаживания... Он не видит, не слышит, не чувствует. Не реагирует. Никак.

Ты знаешь, я тоже устал и тоже сбился с пути.

Я тоже все потерял, не успев ничего найти.

И в крошечном сердце моем давно поселился страх,

Если бы он был огнем,

то я бы рассыпался в прах.

Бессмысленность прожитых дней, безрадостность сделанных дел.

Казалось, что я сильнее и что далеко предел.

Я тоже чертил черту, пытаюсь шагнуть за край,

Но знаешь, я не могу, когда в глаза мой смотрит май.

(Дельфин)

В профессиональной жизни появление у человека признаки этой установки характеризует так называемый синдром эмоционального выгорания. Он возникает, когда человек испытывает постоянный стресс на рабочем месте, и при этом количество негативных эмоций («пинков») превышает количество позитивных эмоций («поглаживаний») настолько сильно и настолько долго, что человек не может более этого выносить без ущерба для психического и физического здоровья.

Когда по образному выражению Э. Морроу, в воздухе вокруг этого человека распространяется запах горячей психологической проводки.

«Аха-ха, жизнь плоха! И просвета не предвидится, похоже. И что же с ней, подлюкой, сотворить-то?»

И на этот вопрос люди отвечают по-разному. По-разному решают свою судьбу. Кто-то выходит за пределы этой установки. Чаще самостоятельно, осознав сложившуюся ситуацию как потенциально опасную, и обратившись за помощью. Лучше за профессиональной.

А кто-то в сетях этой установки и доживает свою жизнь. Часто очень короткую...

И. А. ЧЕГЛОВА,

к.м.н., доцент,

вице-президент Профессиональной психотерапевтической лиги,

зам. главного редактора журнала «Психотерапия», Москва

превысит их способность терпеть или пока не надоедят своим «паукам», выбравшим более молодую, обеспеченную и привлекательную «муху». А прежней ничего не останется, как только спеть, в который раз подтверждая свою неблагоприятную эмоциональную установку. И тем самым, подкрепляя ее и усиливая:

Ухожу по ночной дороге из весеннего сумасбродства,

С каждой улицей нестерпимей

ощущая свое сиротство.

(«Белая гвардия»)

Такие люди истово верят, что их судьба — все время быть гонимыми, а потому — несчастными.

С богом, милый мой, видно

так назначено судьбой,

Как ленточка, что, кажется, вьется,

да не вяжется,

Она во всю куражится, смеется надо мной

(«Кукуруза»)

И эту веру в собственную несостоятельность по сравнению с другими людьми очень трудно поколебать, ведь основное свойство эмоциональных установок — подтверждаться любой ценой. В любой ситуации. И каждый увесистый пинок, преобразовать который в «золотой» не хватает ни сил, ни знаний, ни убеждений — достойное подтверждение этой установке. Как правило, сиротки, как и гордецы, не способны принимать искренние поглаживания. Но совсем по другой причине. Гордецы обесценивают поглаживания, поскольку принять — ниже их достоинства. И раздают пинки. А сиротки наоборот, считают себя недостойными поглаживаний. И принимают пинки. Поразительно умение таких людей черпать из пинков жизненную энергию. Если мы недостойны поглаживаний, сойдет и пинок. Если так не дадут, то спровоцируем. Самое страшное для них — безразличие. Взаимодействие без чувств. Поскольку в нем нет эмоциональной энергии. Складывается впечатление, что другие люди нужны сироткам совсем не для любви, дружбы, сотрудничества, а лишь как источники этой самой энергии, в которой они нуждаются для подтверждения самого факта своего существования. В котором, похоже, в глубине души совсем не уверены. Именно поэтому опять и опять выбирают для себя заведомо неподходящих партнеров...

Я не могу без тебя,

Я не могу без тебя,

Видишь, куда ни беги,

Всё повторится опять.

Я не могу без тебя,

Я не могу без тебя,

Жить нелюбви вопреки

И от любви умирать.

(К. Меладзе)

«Нет, больше невозможно терпеть...

Трагедия в Крымске. Миссия психологов



Продолжим рассказ о работе психологов в Крымске. И в этом номере мы приводим три описания психологической работы с пострадавшими от наводнения в Крымске.

Вера Александровна Баранова — практикующий психолог сотрудник психологического центра "Агентство системного консультирования" г. Иркутск

Сначала женщина отнеслась с недоверием. И говорила о том, что хочет пойти к невропатологу, чтобы он выписал ей подходящие лекарства. Я постаралась объяснить ей, что сейчас существует множество методов, которые позволяют вывести человека из стрессового состояния. По ходу нашей беседы она стала немного расслабляться и пригласила меня в дом.

Первоначальный запрос женщины, следующий из её рассказа, был страхом вновь потерять всё нажитое имущество.

— Я ландшафтный дизайнер, у меня был великолепный сад. А вода унесла всё! И из дома всё вынесла, напроочь! Все вещи, бытовую технику, фотографии близких. Вместе с окнами вынесла. А ведь если такое повторится ещё раз, то я вряд ли переживу.

Больше всего в таких ситуациях, люди нуждаются в том, что бы их просто выслушали, были с ними рядом, оказывали настоящую человеческую поддержку. После её рассказ приобрёл совсем другую эмоциональную окраску, она почти перестала плакать, и в её глазах появилась небольшая искорка надежды. Она рассказала, что её друзья из разных концов России очень её поддерживают, высылают деньги, звонят. И стало ясно, что материальный аспект всего происходящего для неё не так сильно важен.

— В первые дни после наводнения, мы с дочерью не могли спокойно заходить в дом. Неделю практически я выпивала, для того что бы было возможно выгрести ил из дома, расчищать двор и отмыть те вещи, которые возможно было ещё отмыть. И на её лице снова появились слёзы.

— Что вы чувствуете сейчас?

— Я не знаю, я постоянно плачу. Моя дочь говорит мне, что всё в порядке, надо начать жизнь с чистого лица, и мы со всем справимся. Я верю ей, но плачу и плачу.

— А как можно назвать это чувство, когда вы плачете?

— Вы знаете, мне очень страшно. Понимаете, если бы я хотя бы понимала, почему я плачу, мне было бы гораздо проще.

— А что может произойти самого страшного, если вы будете плакать?

Она начала улыбаться и будто не всерьёз сказала: "Меня могут упрятать в психушку."

— Знаете, то, что вы плачете, это абсолютно нормальное явление. Таким образом вы проявляете свои эмоции, не оставляя их внутри, не зажимая. И тем самым Вы даёте себе возможность быстрее восстановиться. У каждого человека свой способ борьбы со стрессовыми ситуациями. После этих слов женщина глубоко вздохнула, у неё опустились плечи, руки расслабились и спокойно легли на колени.

— Вы так считаете?

— Конечно, я в этом уверена. Эмоции обязательно нужно проявлять. Представьте себе очень прочный воздушный шарик. Если заполнить шарик до предела, то он может лопнуть или деформироваться. Наша эмоциональная энергия, как воздух, которым накачивали шарик, она может привести к срыву или психосоматическому заболеванию.

Но если её проявлять, давать выход эмоциям естественным путём, в вашем случае — плач, организм быстрее восстанавливается.

— Вы знаете, ведь действительно, когда поплачешь становится легче. Я теперь начинаю это понимать.

Часто в стрессовых ситуациях, люди сталкиваются с незнакомыми для себя чувствами, эмоциями и переживаниями и могут пугаться их, не понимая, что с

ними происходит. Наша задача, показать человеку, что чувства и переживания — это естественно для него.

Фурцев Иван Сергеевич медицинский психолог краевой психиатрической больницы №2 (г. Чита), Консультативный член ППЛ

01.08.2012 Клиент: Оксана, 26 лет.

Отрывок из консультативной сессии:

— Знаете, с момента наводнения я никак не могу прийти в себя. Тревожусь, не могу спать в своём доме. Всё просыпаюсь, вскакиваю с постели, смотрю на часы, потом на пол, нет ли воды. Боюсь, что всё опять повторится. Вынуждена ночевать у подруги. Вода! Я так боюсь её! Думать даже ни о чём не могу. Только закрою глаза, вновь предстаёт эта картина.

— Что за картина?

— Чёрная, грязная вода! Повсюду! Я чуть не погибла в ту ночь, понимаете! Это ужасно! Я её боюсь. Теперь я боюсь воду, боюсь даже посмотреть на реку.

— Закройте глаза. Прямо сейчас вы видите эту воду?

— Да.

— Представьте, что эта картина, на самом-то деле, нарисована. Вы просто очень близко к ней стоите и именно потому вам кажется, что вы являетесь её участником. Сделайте шаг назад. И ещё один... и ещё. Пока не увидите рамку этой картины. Когда вы отдалитесь достаточно, чтобы видеть всю картину целиком и видеть рамку, дайте мне знать.

— Да, вижу.

— Теперь всмотритесь в этот пейзаж.



Посмотрите, что есть на картине помимо самой воды? Какими линиями и красками пользовался художник? Какие цвета преобладают? ...

— Это день. Вода занимает почти всё пространство. Хотя есть дальше, на берегу, какие-то деревья, кустарники.

— Хорошо. Теперь просто наблюдайте за картиной, что с ней будет происходить. Вода становится светлее, приобретает прозрачность и приятный голубоватый цвет.

— Не получается. Только половина реки стала такой. Правая же часть всё ещё такая же грязная!

— Тогда смотрите только на эту часть, приложите усилие, чтобы цвет воды всё-таки изменился.

— Никак не получается. Я не могу.

— Что ж. Вы сказали, что на картине день. Пусть солнце прогреет этот источник, эту реку. Вы видите это?

— Вижу.

— Рано или поздно вода высыхает, тем более, под лучами дневного солнца.

— Хм... Странно. Почти всё высохло, но в конце вода вообще ушла, словно провалилась сквозь какую-то трещину на дне. ... (вздыхает).

— Что-то не так?

— Вода ушла, но остались ил, грязь, тина.

— Под лучами солнца ил быстро превратится в простую землю и песок. Наблюдайте за картиной. Что сейчас происходит?

— Ил высох, стал белым. Грязи нет. И ещё ... Это удивительно!

— Что?

— Как будто бы добавилось зелени. Точно! Трава выросла. Пышная. Зелёная при зелёной. А ещё деревья, новые большие.

— Постарайтесь теперь той свежей, приятной, голубой водой, оставшейся по левую руку, заполнить пересохшую часть

бассейна реки...

Получилось?

— На половину.

— Как это?

— Вторая половина успела зарости травой.

— Получившаяся новая картина вам нравится?

— Очень! Это прямо райский уголок какой-то! Так и хочется там оказаться!

— Приблизьтесь быстрыми шагами к картине так, чтобы она вновь заполнила весь обзор... Войдите в неё. Окажитесь в том месте прямо сейчас. ... Вы там?

— Да!

— Пройдитесь по берегу. Прочувствуйте травму, её мягкость. Вдохните ароматы цветов. Посмотрите на деревья.

— Так хорошо на душе!

— Подойдите к воде. Теперь вы её боитесь?

— Совсе нет.

— Солнце всё ещё припекает. Может быть вы хотите искупаться.



— Да, я могу это сделать.

— Тогда сделайте.

— Вода немного прохладная...

— После того, как вы освежитесь и получите заряд бодрости. Выйдите на берег. Впитайте в себя энергию и силу этого места, почувствуйте ту защиту и спокойствие, которые оно несёт...

Комментарии: В результате стресса у Оксаны появилось то, что называется гидрофобией, т.е. боязнь воды. Стрессовая ситуация вновь и вновь переживалась ею в её сознании. В результате описанного выше приёма я плавно вывел её из центрального участия, поставив на место стороннего наблюдателя, рассматривающего нарисованную кем-то картину. Она оказалась на время выключенной из того «ужаса», в котором пребывала. Теперь можно было приступить к работе. Это удаётся сравнительно легко и непринуждённо. Отчасти, потому, что девушка имеет развитое, живое воображение, отчасти потому, что фобия ещё не успела закрепить своих позиций в силу малого промежутка времени между её формированием и обращением Оксаны к специалисту. Лишь только в начале работы мы видим незначительное сопротивление, когда вода продолжает оставаться на половину тёмной. И мы совместно изменяем этот образ, эту картину, которая, по сути своей, является главным мотивом, ядром фобии. Изменяя картину, мы меняем и скрывающийся за нею смысл и аффект, меняем отрицательное на положительное, изменяем даже отношение к тому, что произошло. Теперь Оксана уже готова принять эту ситуацию и легко преодолевает свои страхи. Кроме того, девушка получает дополнительное ресурсное состояние, искупавшись, символически освежившись в прохладной реке и отдохнув на лоне первозданной природы. Уже к окончанию первой встречи девушка почувствовала облегчение. На следующее же утро она поняла, что в её сердце больше не осталось и следа страха.

Глинянников Юрий Геннадьевич — практикующий психолог частной практики, аккредитованный консультант ППЛ, Консультативный член ППЛ г. Братск

Прошло 24 дня с того момента, когда произошла трагедия в г. Крымск, унёсшая жизни многих сотен людей и в считанные часы перевернувшая общечеловеческие моральные устои, политические, граждан-

ские взгляды и убеждения.

Утром 31 июля 2012 года я пришёл на встречу с женщиной (в дальнейшем буду называть её Верой), которая рассказала о том, что последствия наводнения для неё не ограничились утратой материальных ценностей. И тем, что всё свободное время она вынуждена работать не покладая рук выгрывая мусор, очищая и просушивая стены, днями обивая пороги местных административных учреждений.

— Меня после событий той ночи преследуют воспоминания о произошедшем, — сказала она, обозначив проблему явившуюся причиной моего визита к ней. Дальнейшее описание наводнения произошедшего в ту памятную ночь было передано в ярких, чётких тонах от первого лица в настоящем времени.

— Выхожу во двор и вижу воду. Она быстро поднимается. Я захожу в дом, беру документы, понимаю что из дома выйти уже не смогу, преодолевая поток поднимаюсь на второй этаж.

Слушая рассказ Веры я обратил внимание на то, что взгляд её был направлен в сторону подвала и фиксировался на расстоянии 1-1,5 м. от неё, исключая те моменты, когда она описывала внутренние переживания, ощущения, чувства — в это время она была погружена в себя (на физическом плане это выражалось смесью позы, которая становилась более закрытой).

Во время дальнейшей беседы мы перешли к вопросам наиболее актуальным в ближайшие дни.

— Сейчас для меня первоочередной задачей является восстановление бизнеса, но за это время я так устала, что просто руки не поднимаются. По утрам я не чувствую себя отдохнувшей. Подавленность и апатия в последние дни не покидают меня.

В ходе обсуждения данной задачи я провёл плавное замещение термина «восстановление» на «поднятие», «расширение». В результате этого взгляд Веры изменил своё направление в сторону лестницы, по которой она спускалась и голова приподнялась. В этот момент я предложил подняться по лестнице и ознакомиться с упражнением, которое в последствии позволит, по мере необходимости, входить в ресурсное состояние.

Мы поднялись на второй этаж. Я предложил Вере удобно расположиться в кресле, и сделал глубокий вдох, на выдохе закрыть глаза. Попросил её, что бы она позволила своему телу расслабиться и попросила своё воображение перенести её в то место, где она сможет дышать полной грудью, туда, где она сможет сбросить с себя груз забот...

Описание этого места было таким:

— Я нахожусь на зелёном лугу, вокруг яркая, сочная, зелёная трава... Воздух чистый, свежий...

«Что хочется сделать Вам сейчас?», — спросил я.

— Поблизь здесь, отдохнуть...

После того, как я повторил описание воздуха на лугу, Вера сделала глубокий вдох и расправила плечи. Я попросил обратить внимание на то, что даёт энергию жизни, энергию роста этой сочной, зелёной траве.

— Трава получает энергию из земли, от солнца, бодрость от лёгкого ветерка...

После этого ответа я попросил Веру на некоторое время стать единой с этим миром, миром гармонии, чистоты, миром, окружённым и пропитанным энергией жизни...

После окончания этого упражнения Вера поделилась своими впечатлениями:

— Я почувствовала, что всё моё тело наполняется энергией. Тяжесть в руках как будто растворилась. Я сбросила с плеч тяжесть, и они расправились. Дышать стало легче, усталость прошла.

Поблагодарив своё воображение за проделанную работу, женщина вместе со мной спустилась на первый этаж туда, где начиналась наша беседа.

Я попросил Веру вновь вспомнить события той ночи и спросил, где она эти события видит.

— Сейчас я вижу, что вода стоит там, за порогом. Я чувствую, что она скоро уйдёт...

После этого описания я попросил Веру мысленно перенестись на час вперёд и описать то, что произошло с образом описанным только что.

— Образ ушёл очень далеко и не имеет уже чётких границ..., он как бы растворяется. Я знаю, что это прошлое, я чувствую, что это позади...

В завершении нашей беседы я задал вопрос: «Что Вы получили в результате нашей встречи?»

— Спокойствие, чувство уверенности в себе, осознание того, что у меня есть силы для того, чтобы поднять свой бизнес, восстановить и обустроить свой дом..., что жизнь продолжается...

В следующем номере мы продолжим рассказ о работе психологов в Крымске.



Здравствуй-те, дорогие читатели. В нашей сегодняшней статье мы поговорим об одном из «традиционных» элементов воспитания детей — о понятии «нельзя». Ведь традиции, особенно те, которые касаются таких важных сфер жизни, как семья и дети, имеет смысл время от времени пересматривать, чтобы понять: все ли в порядке, не накопились ли в данной системе ошибки? И если выясняется, что да, накопились, — имеет смысл систему отладить, чтобы она и дальше работала четко и эффективно, и, как говорится, жить счастливо. В речи взрослых, обращенной к детям, очень часто встречается слово «нельзя». Давайте подумаем, оправдана ли такая частота повторений, посмотрим, к чему она приводит, и какие есть этому альтернативы.

Как много «нельзя» звучит на детских площадках, во дворах, магазинах, просто на улице. Вот если так отстраненно послушать — даже удивление возникает. Как в той песенке, помните: «...и очень скоро узнал, что все на

громкий крик, бег, прыжки, интерес к чужим вещам и т.д.) и проч. А такое смещение может дезориентировать человека, у которого еще нет достаточного житейского опыта.

К тому же «нельзя» подается как суждение окончательное и бесповоротное. Вроде «нельзя, и все тут!». Однако давайте и с этим разберемся. Сразу скажем: «нельзя» — слово категоричное, негибкое, а как известно, слова, которые мы используем, определяют наше мышление и мировосприятие. Возьмем, например, то, что мы привыкли считать объективно опасным: розетки, утюги, бытовую химию, и подумаем: что, совсем нельзя? Никогда-никогда? Ни при каких условиях? И тогда окажется вдруг, что и в розетке можно «пошуршать», если предварительно надеть резиновые перчатки, взять инструменты с ручками из изоляционного материала — и, конечно, если есть необходимость что-то там починить, поправить. И когда-нибудь наступит тот день, когда подростку ребенку впервые придется взять в руки флакон чистящего средства и, скажем, помыть раковину. То есть для каждого действия есть контекст, где оно будет уместно и целесообразно. Человек с гиб-

анализа ситуации еще не был развит, снова подает голос: «нельзя!» Мама же так говорила... И вместо элементарного действия с предсказуемым результатом получается внутрисемейный конфликт, который отнимает силы и заставляет «протормаживать» ситуацию там, где это совершенно не нужно и даже, бывает, вредно.

И конечно, когда родители избирают другие, более гибкие и уважительные способы объяснения ребенку каких-то явлений, он, взрослея, не только набирает необходимый жизненный опыт, но и приумножает и развивает ту самую природную гибкость мышления, которая необходима для жизни в этом мире.

Итак, как мы видим, злоупотребление словом «нельзя», во-первых, ведет к тому, что образуется некий «познавательный хаос», когда явления и предметы, контексты совершенно разные по сути в сознании объединяются по признаку «нельзя», и потом нужно приложить значительные усилия, чтобы навести там порядок, а во-вторых, снижает гибкость и быстроту реакции на различные обстоятельства жизни, в некотором смысле блокирует человеку те или иные варианты поведения, и что-

К примеру, один из приемлемых в повседневном общении с ребенком вариантов — заменить «нельзя!» на «пожалуйста, не делай так, потому что...» Разница очевидна. Родитель, который просит (!) ребенка чего-то не делать по тем или иным причинам (!), во-первых, проявляет к нему уважение, а во-вторых, попутно объясняет связи между жизненными явлениями, помогает познавать мир. И это объяснение занимает не так много времени и требует гораздо меньше сил, чем может показаться на первый взгляд. И в такой ситуации очевидна польза для обоих: ребенок получает возможность узнать что-то новое о том, как взаимодействуют части этого мира, а родитель в итоге получает... тепло и уважение. Да-да, именно. Уважительное и теплое отношение — потому что дети моделируют родителей, и получая от родителей уважение и тепло, сами учатся их уважать и проявлять в отношениях тепло и заботу.

Разумеется, мы не призываем пускаться в обстоятельные объяснения в ситуации, когда маленький ребенок хочет обследовать работающий утюг или идет в сторону дороги с оживленным движением. То, что целесообразно в одном контексте, может оказаться вредоносным в другом. И при этом, когда ситуация уже под контролем: утюг убран из зоны досягаемости, малыш на руках или развернут в противоположную от едущих машин сторону, — вот тут-то можно и объяснить, почему именно не нужно делать того-то и того-то. Объяснить спокойно и вдумчиво — и правдиво. Потому что родители помогают ребенку сформировать первоначальное представление о мире, и очень важно, чтобы оно было как можно более полным и адекватным действительности. Мы, родители, очень любим своих детей и заботимся о них, и конечно, нам хочется, чтобы они по жизни шли легко и с удовольствием, чтобы находили такие решения, такие выходы из ситуаций, которые принесут им самим наибольшее благо. Однако мы не в состоянии предусмотреть всего, что может им повстречаться на жизненном пути, заранее учесть все нюансы будущих ситуаций и снабдить их советами и рекомендациями «на все случаи жизни». И при этом в наших силах дать им то, что поможет им гибко и эффективно действовать в любых обстоятельствах. Тут-то и осознается значимость доверия. Потому что когда родитель ребенку доверяет, когда говорит сыну или дочери так: «Я совершенно точно знаю, что в каждой жизненной ситуации ты сам(а) прекрасно разберешься, как поступить наилучшим образом» — вот тогда-то ребенок и растет с базовым ощущением уверенности в себе, легко и гибко находит самые эффективные решения, и, конечно, относится к родителям с огромной благодарностью, любовью и уважением.

(Силенок П.Ф. Психология счастья: все значительно проще / П.Ф. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2012; Силенок И.К. Волшебные истины: пособие для родителей / И.К. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2010)

(При написании статьи использованы материалы тренингов НЛП 1,2, ведущий — Петр Федорович Силенок, «Успешный родитель — успешный ребенок», ведущая — Инна Казимировна Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Несколько слов о слове «нельзя»

свете мне нельзя». Однако каждый взрослый разумный человек, конечно, понимает, что гораздо более эффективно оценивать действия не с точки зрения «можно»-«нельзя», а с точки зрения целесообразно-нецелесообразно в данном конкретном контексте. Это и есть свобода мышления и действия, это и есть гибкость.

В предыдущих статьях мы уже писали о таком явлении, как «иллюзорный мир» (в отличие от мира реального, настоящего, живого; мира, где воплощаются индивидуальные смыслы). Образно выражаясь, «нельзя» — это один из основных «стройматериалов» несуществующего мира. Как же так получается?

Давайте представим себе малыша, который пришел в этот мир совсем недавно и теперь познает, как это здесь устроено. Часто на этом этапе дети знакомятся с понятием «нельзя». Знакомство с новыми понятиями — дело, безусловно, нужное, однако тут, как и везде, есть свои нюансы. Ребенок тянется к розетке — и ему говорят «нельзя». Ребенок тянется к родительскому ноутбуку — и ему говорят «нельзя». Ребенок хочет потрогать горячий утюг — и слышит «нельзя». Ребенок хочет посмотреть поближе мамин золотой кулон — и слышит «нельзя». Просит конфету перед обедом — «...». Хочет уйти домой с игрушкой другого малыша под мышкой — опять «...». И получается, что под одноединственным определением «нельзя» попадают действия самые разные по характеру и возможным последствиям. Отсутствует разделение между 1) действиями для ребенка опасными (как то: ковырять розетку, стоять на подоконнике у открытого окна, трогать бытовую химию, выбегать на дорогу), 2) действиями, которые могут повлечь за собой (но вовсе не обязательно повлечь!) какие-то неприятные последствия для родителей и других взрослых (это игры с драгоценностями, дорогой техникой) и 3) действиями, которые — ну вот если по-честному — могут привести разве что к тому, что родители в силу своего собственного воспитания будут испытывать какой-то дискомфорт в социуме (сюда относятся плач на людях,



ким, «подвижным», свободным мышлением, каким, кстати сказать, и обладает от рождения ребенок, легко ориентируется в ситуации и мгновенно находит среди доступных вариантов поведения наиболее подходящий и эффективный. «Нельзя» вроде бы направлено на то, чтобы отсечь для ребенка неприемлемые варианты поведения. Однако, во-первых, неприемлемые — с чьей точки зрения, и в каком конкретно контексте? А во-вторых, важно понимать, что когда человек обладает доступом ко всему своему опыту, имеет множество вариантов поведения и свободен выбрать из них наиболее целесообразный в данный момент, — он действует наиболее эффективно. Как известно, системой управляет самый гибкий ее элемент.

Как мы уже писали, ребенок с самого раннего возраста запоминает то, что слышит от взрослых, особенно от папы с мамой, самых важных, самых любимых людей, а потом, по мере овладения речью, декодирует эти «записи», и получает опыт, которым и начинает пользоваться. И бывает, что человек уже взрослый, разумный, самостоятельный, собирается что-нибудь сделать (розетку починить, например, или плиту почистить, или еще что-нибудь) — а тут бац! Какая-то часть его мгновенно вспоминает, что — «нельзя!» И тут же какая-то другая возражает: так ведь можно же! Нужно! Я готов, я знаю, как с этими вещами обращаться! А первая, та, которая сформировалась очень-очень давно, тогда, когда навык рассудочного

любит маму и папу, и для него крайне важно то, что они ему говорят, и если они так на чем-то настаивают, значит, надо к ним прислушаться. И думающие, любящие родители, конечно, позаботятся о том, чтобы помочь своему сыну или дочери развить то удивительное, гибкое, мудрое чувство, которое лучше всего помогает человеку пройти по своему собственному жизненному пути, держа нужный курс. Развить его — и способность его ощущать, слышать, видеть, на него ориентироваться в своих поступках.

И тут встает резонный вопрос: как же так получается, что слово «нельзя», при всех его нежелательных эффектах, до сих пор можно услышать и на детских площадках, и в детских садах, и в школах? На этот счет встречаются разные мнения: мол, это «быстро», «удобно», «действенно». Однако самая очевидная и самая глубокая причина заключается в том, что... это привычно. Да-да, строгое «нельзя» — это такая часть традиции воспитания: нам говорили «нельзя» наши мамы и папы, потому что им самим когда-то говорили «нельзя» дедушки и бабушки, потому что... И т.д. И, конечно, мы не станем искать виноватых и выяснять, «кто первый начал», дело это бесполезное и неблагоприятное. Вопрос в том, как мы сами будем растить своих детей. Потому что есть вещи, которые можно делать только «с закрытыми глазами», не задумываясь. А если человек над такими вещами задумался, то он, конечно, станет искать и найдет другие, более эффективные варианты поведения.

принимается как опора. Если же вы не решили проблему в отношениях, то вы начинаете избегать подобного типа ситуации, и тогда фиксация как таковая усиливается. Избегание трудностей в каких-то тестовых ситуациях означает усиление фиксации. Это и есть незавершенный гештальт. Нужный опыт не приобретается, потому что не получается развивающего эффекта. И вот в этом случае нужна психологическая помощь. Нам не нужно восстановить свою целостность просто так. Нам нужно получить еще что-то. Ради этого человек готов рисковать. Вспомните себя в подростковом возрасте, когда вы ставили самые различные эксперименты. Об остальных группах психологических новообразований мы поговорим в следующем номере газеты.

СУТЬ ГЕНЕРАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

продолжение, начало на 1 стр.

от гриппа выздоравливаем. То, что мы получаем от этого, я называю «дополнительная сила», «дополнительный иммунитет». Является ли это выгодой? Наверное, да, можно назвать это выгодой. То есть это тот эффект, ради которого есть это сознательное (наше глубинное «Я») идет на болезнь.

Это касается и закаливания и физических тренировок. Можно сильно ускорить процессы и физических тренировок и закаливания, и чего бы то ни было еще, если принимать во внимание те эффекты, которые обязательно должны сопутствовать движению к желаемому состоянию. Это универсальная модель, и она называется генеративная модель.

Как вообще человек приобретает болезнь? Он ее не планирует специально. На физическом уровне нет, но на каком-то другом... Как говорил основатель провокативной психотерапии Фрэнк

Фаррели, до проблемы нужно дорасти: «У вас нет этой проблемы? — Вам не повезло! Вы еще не доросли до нее».

Жить в проблеме не обязательно, но сама проблема неизбежна для развития — она обязательна! В результате решения человеком своей проблемы он обретает новые психологические образования. Я выделяю пять групп психологических новообразований.

Первая группа психологических новообразований — это **появление новых смыслов**. Представьте ситуацию, когда у вас была проблема (в отношениях, со здоровьем, в учебе), и вы с этим справились. Как вы сейчас оцениваете, осмысливаете то, что было? — Как некий подарок, принесший вам понимание. И подобного типа ситуации стали для вас уже доступными, то есть вы через них проходите уже не как через страдание. То есть появляются новые смысловые опоры. То, что было раньше тревожным, болезненным, неприятным, сейчас вос-

СТИХИ

Держись, Кубань, любимая моя!
Ты выстоишь. Я твердо в это верю!
Прогневались и небо, и земля...
Ты понесла великую потерю...

Но надо жить. С Тобой вся страна.
Ты не одна в своём жестоком горе.
Отзывчивость сердец, что нам дана,
Осушит слёзы и очистит море...

По воле малой родины моей,
Благодарю за мужество и силы,
Отважных и порядочных людей,
Которыми, так славится Россия!

Пречистый Богородице молюсь
За них и за Тебя, Кубань родная!
Утихнет боль и просветлеет грусть...
Ты расцветёшь опять! Я это знаю.
С уважением,

Ольга Семёнова
певица, композитор и поэт,
Москва

Коррекция чувства ревности методом Кинезиология

*Люта, как преисподняя,
ревность,
Стрелы ее —
стрелы огненные;
Она пламень
весьма сильный.
Соломон.*



Одно из самых разрушительных чувств, которые может испытывать человек является чувство ревности. Оно известно человеку очень давно. Вот какое определение ревности можно встретить в психологическом словаре. **Ревность** — негативное чувство, возникающее при ощущаемом недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценного, прежде всего любимого, человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой. Хроническая склонность к ревности называется ревнивостью. Она считается, как правило, негативной чертой и даже сопоставляется с болезнью. Ревность в большинстве случаев представляет собой исключительную претензию на «владение» другим человеком, с которым существует эмоциональная связь. Ревность возникает, когда эта претензия мнимо или на самом деле ставится этим человеком под вопрос, что вызывает сильный, порой иррациональный страх его потери. Ревность способна подвигнуть человека на резкие, в том числе насильственные, действия.

Вариантов ревности бесконечное множество. Последствия ее тоже бывают самыми разнообразными. Михаил Веллер, например, выделил девять ее основных вариантов и пять дополнительных. От позитивных (муж, вовремя заметивший попытки супруги гульнуть оказывает ей повышенные знаки внимания) до весьма печальных и нецелесообразных (например, убийство в состоянии эффекта, мести).

Чувство ревности может привести и другим негативным последствиям: разрушение семьи, которое в свою очередь негативно влияет на психику ребенка, если такой имеется в семье. Ревность

из-за предполагаемой измены одного из супругов может привести к реальной измене другого, она может достигнуть такой силы, что приобретает навязчивый характер и проявляется в агрессивных действиях направленных на любимого человека.

Считается, что ревность связана с любовью. Одни вспоминают народную мудрость "Ревнует — значит, любит", или афоризм известного богослова, который гласит «Не тогда человек ревнует, когда любит, а когда хочет быть любимым». Ревность бывает разная, в одном случае она вызывает понимание и одобрение со стороны окружающих, а в другом — презрение. С Буфлер говорил: «Ревность сестра любви, подобно тому, как дьявол — брат ангелу». Из чего же состоит ревность? Франсуа Ларошфуко еще в семнадцатом веке утверждал, что в ней только одна доля любви и девяносто девять долей самолюбия. Оноре де Бальзак полтора века спустя уточнил: «Ревность у мужчин складывается из эгоизма, доведенного до чертиков, из самолюбия, захваченного врасплох и раздраженного тщеславия». Парадокс состоит в том, что нередко в семье ревнует тот из супругов, который сам в наибольшей степени склонен к нарушению супружеской верности.

Ревность становится частью нашей

жизни в процессе взросления под влиянием поведения окружающих взрослых людей. Наблюдая за ними, мы делали выводы, что это чувство вполне допустимое, хотя и часто люди сожалеют о его проявлении. Ревность эмоция, трудно поддающаяся контролю, поэтому она приносит большую боль. Боль становится причиной страха. Страх приводит к гневу, а из гнева появляется ненависть, как к тому, кем больше всего хочется «владеть», так и к себе самому за отсутствие гибкости и необходимости тотального контроля. Одиночество и опустошенность, оставленные в наследство любимым человеком, очень неприятные чувства, но они становятся эмоциями, полностью захватывающими нас и неподдающимися сознательной регуляции.

Ревность — наилучший показатель низкой самооценки. М Веллер отмечал, что ревность — это боязнь потерять, и уединенное самолюбие, и опасение, что другой лучше, и ощущение невозможности полностью контролировать ситуацию, умаление своей значимости, ущемление своего самоутверждения. Он пишет: «Повод к ревности означает: я менее хозяин жизни, чем полагал, чем могу или мог бы быть...» Вот чего человек перенести не может. Отсюда можно сделать вывод, что мало ревнуют предельно уверенные в себе люди, а сильнее ревнуют те, у кого больше комплексов и заниженная самооценка. «Если бы Отелло был белым, молодым, красивым и куртуазно образованным, предполагает Веллер, — он бы высморкался в этот проклятый дареный платок и лег к Дездемоне в койку заниматься любовью, всех делов».

Ревность вовсе не любовь, а скорее желание ее иметь, или страх потерять — а значит, разновидность стресса, причем достаточно тяжелого. Как односторонняя улица, ведущая в тупик, ревность ведет только к очередным неудачам и разочарованиям. Она с навязчивостью овладевает нами и строит необъяснимые, иррациональные границы между нами и теми, кто нам дороже всего. Она ограничивает свободу выбора и делает возможное невозможным. Ревность: невозможность контролировать свои собственные эмоции вследствие невозможности контролировать чувства другого человека.

Таким образом, можно сделать вывод. Ревность — вовсе не обязательная спутница любви, скорее, это предвестник к ее разрушению. Что бы преодолеть ревность, нужно понять, что лежит в ее основе. Чаще всего это заниженная самооценка. Следовательно, для уменьшения стресса, вызванного ревностью, следует

поднять собственную значимость, как в своих глазах, так в глазах любимого человека. Понятие самооценки, с точки зрения психологии следующее: Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств. **Самосознание** — не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Человек как личность — самооценивающее существо. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. Максимально адекватное отношение к себе — высший уровень самооценки.

Справиться с ревностью достаточно сложно. В кинезиологии существует программа, цель которой как раз и состоит в том, что бы снять стресс и помочь человеку разобраться и справиться с этой проблемой. Ревность (зависть), или мое «Право владеть» тобой. Данная программа состоит из четырех коррекций. Она позволяет достаточно глубоко разобраться в сути проблемы и помогает освободиться от этого чувства. С помощью специалиста-кинезиолога у вас появится шанс узнать себя, вернуть потерянный авторитет, повысить Самооценку.

В случае не вовлеченности в ситуацию ценного человека имеет место зависть. Ревность и зависть разные эмоции. Ревность направлена на тех людей, которых мы желаем и для которых хотели бы быть желанными. А зависть направлена на способности, умения, таланты, которые мы желали бы иметь, но отрицаем себе. Зависть — это младшая сестра ревности.

Продолжение следует...

Татьяна Сорокина
психолог,
психолог-кинезиолог,
консультативный
член ИПЛ РФ

Скрыском меня связывает двенадцатилетняя дружба. Моя близкая подруга из этого города. И за несколько дней до трагедии я, как обычно, гостила у нее. Частный дом, огород, гамак, самая вкусная, самая свежая ряженка с рынка, залистый и такой звонкий смех соседских детей. Воздух пахнет размеренностью и, по всей видимости, яблочно-смородиновым пирогом...

Из такого города я уезжала домой, в Краснодар.

8 июля по распоряжению Министерства образования и науки Краснодарского края, в составе специалистов «Центра диагностики и консультирования» КК я приехала туда снова.

Сейчас много говорят о случившемся — Интернет, СМИ. Спорят, был ли сброс или не было, открыли шлюзы или не открывали, оповещали или не оповещали, что сказал и сделал и чего не сказал и не сделал губернатор. Ругают военных, МЧС и политиков. Требуют наказаний и призывают к ответу. Я не знаю, как относиться к этой информации и можно ли как-то к ней отнестись вообще. Быть может, кто-то ошибся, не справился или имел место быть тот самый пресловутый человеческий фактор. А быть может, все было сделано правильно и по-правде. Но рассказать хочется о другом. О том, что я видела своими глазами, о том, чему еще было место. А было место людям — сочувствующим, сопереживающим, не безразличным, сплоченным одним горем.

В аптеки не успевали завозить лекарства — люди скупали необходимые медикаменты и отвозили в Крымск.

В гипермаркетах через одного, по на-

Мой любимый город, я запомню тебя цветущим...

бору продуктов в тележках можно было понять, куда куплены эти продукты.

В Крымске я встретила своего друга Евгения Жукова, крупного руководителя, очень состоятельного и состоявшегося бизнесмена, который со своими товарищами, бизнесменами и политиками, с лопатами, в поту, в грязи, в рваных майках, помогали людям — привозили гуманитарную помощь газелями, разгребали завалы и вывозили мусор.

В этой трагедии никто не остался равнодушным. Никто не остался безучастным. Создавались пункты приема гуманитарной помощи, организации добровольцев, группы в Контакте, в Одноклассниках, на место выезжали специалисты — психологи, медики, социальные работники. Помогали, кто чем мог — одеждой, продуктами питания, информацией, деньгами, лекарствами. Каждый!

С первого дня бедствия в городе Крымске с потерпевшими работали специалисты «Центра диагностики и консультирования» КК на девяти эвакуационных пунктах. Мы занимались комплексной помощью — психологической, организационной, социальной. На базе детских садов №3, №4, №6, №7, №14, №35, школы №1, были созданы штабы по оказанию помощи. Начальниками штабов были поставлены заведующие

детских садов, директор школы. Им помогали их же заместители и коллеги. Это люди, которые сами пережили трагедию, были потопленцами, некоторые из них потеряли близких и сами остались без жилья или с домами в аварийном состоянии. Это люди, жители города Крымска, пропустившие всю боль через себя. Находясь в пункте, мы принимали огромное количество звонков из разных городов России от людей, разыскивающих своих родных и знакомых. И очень тяжело было слышать такие слова: «ваш пункт был последним, это была наша последняя надежда, что наш родственник жив...» Звонки не прекращались. Мы запомнили наизусть всех зарегистрированных на пункте, в среднем по 130 человек.

Наша задача, в первую очередь, состояла в том, чтобы выслушать потерпевших, помочь им справиться со своими эмоциями, страхами, что уже являлось терапией для них. И просто дать людям то человеческое внимание и заботу, которые им так нужны.

Конечно, основная наша работа — оказание психологической помощи пострадавшим при психологической травме, но приходилось заниматься не менее важной помощью по координации:

- психологической помощи (работа как со взрослыми, так и с детьми с травмой и посттравмой, страхами);

- социальной помощи (распределение на пункте гуманитарной помощи; размещение и регистрация пострадавших на пунктах, а также расселение на временное место жительства в спортивный комплекс «Гигант» и в социально-культурный центр);

- волонтерской помощи;
- помощи службы социальной защиты — путевки в лагерь, санаторий матери и ребенка, санаторий для взрослых;

- составлению списков на получение денежной компенсации;
- медицинской помощи (госпитализация при необходимости, подбор и доставка экстренно-необходимых лекарственных препаратов).

Несмотря на большое горе, которое пришлось пережить крымчанам, за короткое время удалось восстановить жизнь города благодаря слаженности и тесного взаимодействия работы всех служб: министерства образования Краснодарского края, МЧС, министерства здравоохранения, министерства социального развития и семейной политики.

Министр образования и науки Наумова Н.А. выразила устную благодарность всем нашим специалистам: Ступко Н.В.- директору Центра, Корниенко Л.В. — заместителю директора по организационно-методической работе, заместителю директора О.В.Спицыной, педагогам-психологам Новиковой Е.Г., Войт О.А., Потаповой Н.С., Григорян М.К., Ятчик Я.О., А.А. Реднигиной.

Трофименко Анна,
педагог-психолог
ГБОУ «Центр диагностики
и консультирования» КК



В последние годы в России происходит интенсивное становление конфликтологии как самостоятельной науки. Такая ситуация вполне закономерной, так как жизнь современного человека так или иначе оказывается связанной с конфликтными ситуациями и их преодолением. На сегодняшний день установлены многочисленные междисциплинарные

Современные информационные технологии позволяют осуществлять виртуальные войны, которые не имеют ничего общего с действительностью, но служат мощным оружием в эскалации конфликтов и достижении поставленных целей. В этом случае следует говорить о психолингвистических закономерностях возникновения и эскалации конфликта. При возникновении конфликтной ситуации стороны стремятся к разрешению конфликта с максимальным достижением собственных интересов. В



имные уступки с обеих сторон.

5. Реализация намеченного способа разрешения конфликта. Здесь оказывается очень важным не вызвать необдуманным словом, поспешным поступком каких-либо сомнений друг у друга относительно искренности выраженных ранее намерений разрешить конфликт.

6. Оценка эффективности усилий. Проблема считается либо решенной, либо делаются дальнейшие попытки решать её в заданном направлении с повторением всех вышеуказанных этапов.

Политология занимается вопросами разрешения и исследования современных международных, межнациональных, социальных и религиозных конфликтов.

ЯЗЫК И РЕЧЬ

В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

связи с целым рядом наук, которые в той или иной степени взаимодействуют с конфликтологией. К ним относятся не только психология и педагогика, но целый ряд других наук, среди которых мы видим историю, социологию и даже биологию.

Однако практически нигде не упоминается о связях конфликтологии с психолингвистикой и лингвистикой. Такое положение вещей, на наш взгляд нуждается в определенной корректировке. Психолингвистика должна занять достойное место среди наук в сфере конфликтологии.

Остановимся на основных положениях, позволяющих установить непосредственную связь психолингвистики с другими науками. Философские аспекты конфликтологии восходят к античным временам, когда закладывались основы современной науки. Темы конфликта рассматривали такие выдающиеся мыслители прошлого, как Платон, Эпикур, Цицерон, Фома Аквинский, Френсис Бэкон, Жан-Жак Руссо, Эммануил Кант и многие другие ученые. Все их воззрения, равно как и большинство наших знаний, представлены в письменных источниках, которые есть ни что иное, как вербальное отображение мыслительных процессов.

Военная наука занимается разработкой собственно военного конфликта и рассматривает такие его стороны, как управление конфликтом, факторы эскалации конфликта, пути его разрешения. Известна крылатая фраза — «когда говорят пушки, музы молчат». Тем не менее, при более внимательном рассмотрении таких конфликтов последнего десятилетия, как Чеченская война и война в Ираке, появляется впечатление, что если «музы и молчат», то средства массовой информации и соответствующие службы отнюдь не соблюдают тишину.

Информационные войны стали реальностью в XX и наступившем XXI веках. Практически всегда они не только предвещают реальные вооруженные столкновения, но и сопровождают военные конфликты на всем их протяжении.

В военном конфликте вербальное психологическое воздействие направлено не только на дестабилизацию морального духа противоборствующих армий, как это было в прошлом, но и на создание предпосылок для возникновения социально-политического кризиса в противоборствующей стране. Современные военные конфликты нельзя рассматривать исключительно как военное взаимодействие. Это многоплановое явление, включающее в себя не только политические, социальные, клановые, но и информационные, в том числе и психолингвистические аспекты конфликтного взаимодействия.

Наиболее актуальный характер в последнее время носят информационные войны, которые практические всегда предшествуют или замещают реальные войны. Наиболее ярким примером таких войн может служить так называемая «холодная война», которая завершилась в прошлом веке распадом СССР без прямого вооруженного конфликта.

большинстве случаев перед началом «горячих» военных действий обязательно проходит этап вербального воздействия на противника во всем многообразии форм, доступных через средства массовой информации.

При этом допускается значительная степень лжи и дезинформации, что по законам психолингвистики в конце концов приводит стороны к определенным действиям. Так, арабские террористы во главе с Бен Ладеном рассматривали США как страну, которая несет всему миру бедствия и несправедливость, что в конечном итоге привело к трагическим последствиям 11-го сентября. После этого США объявило Саддаму Хусейна бесовским диктатором, попирающим общечеловеческие принципы демократии.

Формальным поводом начала войны в Ираке были обвинения со стороны США о наличии в этой стране производства химического и биологического оружия. Оружие массового уничтожения в Ираке так и не было найдено, но этот объективный факт уже не мог повлиять на ход военной компании и остановить войну. США ввели в Ирак свои войска.

Коммуникативное взаимодействие сторон в этих примерах являлось ведущим, но из-за того, что в нем попирались закономерности психолингвистики, в обоих случаях это привело к трагическим последствиям.

Психология, играющая доминирующую роль среди других наук в изучении природы конфликтов, исследует сущность, причины, эволюцию, динамику и функции конфликта. Например, при рассмотрении семейных конфликтов необходимо обязательно учитывать гендерные и ситуативные особенности вербального восприятия каждой из сторон. Достаточно часто смехотворные случаи служат поводом серьезных конфликтов и даже ведут к разводам. Например, муж, вернувшись с работы, может ласково сказать жене — «рыбка моя». Жена, находясь в плохом настроении, в ответ может начать выстраивать цепочку негативных ассоциаций, связанных со словом «рыбка» и может придти к таким выводам, что остается только развестись и больше никогда не общаться. Пример, хотя и носит анекдотический характер, но указывает на значение психолингвистических аспектов семейного общения.

Педагогика занимается изучением конфликтов в школьном коллективе на межличностном уровне. Здесь самое большое значение надо уделять культуре речи, которая является производной от психолингвистики. Негативные слова и выражения, которыми учителя подчас награждают своих учащихся, являются причинами так называемых дидактогенных неврозов, при которых в состоянии организма ребенка происходят сильные негативные изменения. Так, по данным В.И. Журавлева, в школьные годы плакало от обиды и несправедливости до 80% опрошенных им взрослых. Среди примеров мало этичного поведения педагогов по отношению к своим ученикам исследователь приводит такие примеры:

- награждение неместными ярлыками, называя детей тупоголовыми, свиньями,

уличными девками, «жиром оброс, а умом нет» и т.д.

- чтение длинных нотаций за плохие ответы, контрольные работы;

- обсуждение при всем классе семейных проблемы и неурядиц в семье учащегося;

- привычка учителя к крику на учащихся и приказному авторитарному тону;

- несправедливость при выставлении оценок, когда любимым ученикам оценки завышаются, а нелюбимым занижаются.

Педагогическая деонтология — законы правильного обращения с людьми напрямую связаны психолингвистикой и умением правильно вести себя в конфликтной ситуации. В современной психологии разработаны принципы конструктивного разрешения конфликта, которые обусловлены следующими факторами.

1. — адекватное восприятие сторонами главной проблемы конфликта;

2. — создание атмосферы взаимного доверия;

3. — открытость и эффективность общения;

4. — выявление сути конфликта.

Согласно рекомендациям польского психолога Е. Мелибруды на первом этапе необходимо достигнуть открытого обсуждения проблемы, в ходе которого обе стороны не смущаясь и не сдерживая своих эмоций честно говорят о своем понимании ситуации. Такая конфронтация имеет катарсический эффект, что уменьшает опасность скрытого возмущения?

Для конструктивного решения конфликта важно определить существо конфликта.

Для этого участники конфликта должны согласовать свои представления о сложившейся ситуации и выработать определенную стратегию поведения. В этой связи представляется крайне важным не только знать необходимые методики общения и взаимодействия, но и правильно использовать коммуникативный арсенал языка. Действия в этом случае должны иметь пошаговый характер.

1. Определение основной проблемы. Средствами языка здесь следует точно обозначить как свое видение проблемы, так и видение проблемы оппонентом.

2. Определение вторичных причин конфликта. Как правило, ими бывают нарушение межличностных отношений.

3. Поиск возможных путей решения конфликта. Здесь надо активизировать мотивацию на разрешение конфликта. Установки и высказывания должны быть примерно следующими:

- Что я хотел бы сделать, чтобы разрешить конфликт? Что мог бы сделать мой партнер? Но главное — каковы наши общие цели, во имя которых нам необходимо выйти из конфликта.

4. Достижение совместного решения — договоренность о выходе из конфликта. Здесь необходимы совместные поиски наиболее подходящего способа разрешения конфликта. Заключение своего рода контракта или сделки предполагает вза-

Данная сфера взаимодействия невозможна без использования языковых средств, часто весьма формализованных. Ведение дипломатических переговоров требует не только определенных знаний и умений, но и подразумевает использование подобающей случаю деловой лексики. Неграмотное использование тех или иных выражений и терминов может свести к минимуму усилия по нормализации ситуации. В качестве примера можно привести употребление слов «негр» и «афро-американец» в сфере межнациональных отношений. Употребление первого слова по отношению к человеку с темным цветом кожи, если и не вызовет открытой агрессии, то может способствовать возникновению скрытого конфликта с субъектом, употребившим данное выражение.

В ряде случаев употребление тех или иных слов жестко определено законодательными актами субъектами права, что имеет непосредственное отношение к правовым аспектам разрешения конфликта. В качестве примера можно привести исторический факт, имевший место на Северном Кавказе в 1918 году. Использование в лексике выступавших ораторов священных слов, оказало решающее значение на поведение большого количества людей.

В то время С. Киров и С. Орджоникидзе проводили в горах Северного Кавказа съезд шейхов, один из которых спросил у чрезвычайного комиссара Юга России С. Орджоникидзе: «А как Аллах относится к Ленину?». Орджоникидзе ответил, что Всевышний к Ленину относится покровительственно и даже сообщил о предстоящем затмении солнца. Затмение состоялось. А шейхи разъехались и разнесли по всему Северному Кавказу весть о том, что Ленин — посланник Аллаха на Земле и не слушаться его — грех.

Учет психолингвистических аспектов конфликта играет важную роль и может оказывать непосредственное влияние на ход и даже завершение конфликтной ситуации. Возникает вопрос, в каком контексте стоит рассматривать данное влияние? Стоит ли изучать психолингвистические особенности вербального взаимодействия в конфликтных ситуациях как отдельную отрасль конфликтологии и психолингвистики? Необходимо ли рассматривать данную проблему в рамках отдельных научных направлений, которые не связаны непосредственно с психолингвистикой?

Анализ различных подходов показывает, что наиболее целесообразно рассматривать проблему вербального отражения содержания конфликта как отдельную самостоятельную отрасль психолингвистики. Правильное поведение сторон в конфликте во многом определяется знанием законов психолингвистики, которые необходимо учитывать каждой из сторон.

Хроменков П.Н.
канд. филол. наук,
доцент

Источник: <http://www.health-music-psy.ru/>

П ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС РАБОТ В ОБЛАСТИ ПСИХОТЕРАПИИ,
ПРАКТИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ СТУДЕНТОВ,
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СПЕЦИАЛИСТОВ ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Положение о конкурсе

Конкурс проводится по четырем номинациям и оценивается отдельно для:

1. Студентов
2. Молодых ученых и специалистов (до 35 лет)

Номинации конкурса:

1. Конкурс научных исследований.
2. Конкурс видеопрезентаций: "Социально-значимая деятельность психолога".

3. Конкурс на лучшую работу с аудиторией.

Условия участия в конкурсе:

1. Заявлены номинации. Каждый ВУЗ может представить участников (студентов 3-5 курса, аспирантов или молодых преподавателей) для участия в одной или более номинациях. Общее количество участников от ВУЗа не должно превышать 8 человек. Возможно инициативное представление, путём самовыдвижения.
2. Молодые ученые и специалисты заявляют свое участие индивидуально или представляют организацию.
3. Каждый ВУЗ представляет на конкурс научных исследований участников студентов и (или) молодых ученых и специалистов (по заявленной ранее теме). Работы представленные участниками будут отбираться членами орг. комитета и после этого допущены к конференции.
4. Видеопрезентацию на конкурс можно подготовить индивидуально или коллективно и презентовать её.
5. В конкурсе «лучшая работа с аудиторией» участники ведут тренинговые занятия соответствующие тематике конференции, продолжительность тренинга 3 часа.
6. В конкурсе «Лучший мастер — класс» каждый студент, молодой ученый или специалист показывают работу не более 1ч. 20 мин.

Жюри конкурса будет работать под

председательством д.м.н., профессора, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительного члена и президента Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, Психотерапевта Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов В. В. Макарова. В качестве почетного эксперта в работе жюри примет участие Президент Всемирного Совета по психотерапии, ректор Университета им. Зигмунда Фрейда в Вене, профессор А. Притц.

1. Конкурс научных исследований на тему, связанную с адаптацией молодых специалистов различных сфер в профессии (проблемы и пути их решения).

Продолжительность выступления не более 10 минут. Результаты исследования должны быть представлены организаторам за неделю до проведения конкурса, то есть до 15 ноября 2012 г. в электронном виде по адресу: logos_centra@mail.ru и в папке по адресу г. Краснодар, ул. Кирова, 104 оф. 2а.

Участники представляют презентацию результатов научного исследования в формате Power Point, не более 15-ти слайдов. Обязательно указать тему исследования, объект, предмет, цели, задачи, методы исследования, методические и психологические основания, объяснение актуальности, описание вида исследования, основных результатов и практических рекомендаций.

Критерии оценки: соответствие представляемого исследования заданному направлению, навыки презентации научного исследования, практическая значимость результатов исследования, хронометраж выступления.

2. Конкурс видеопрезентаций: "Социально-значимая деятельность психолога".

На конкурс участником представля-

ется самостоятельно подготовленный видеоролик продолжительностью не более 5 минут. Видеоролик ориентирован на широкий круг зрителей с целью формирования у них интереса к психологии и побуждающий к занятию общественно-полезной деятельностью. Видеоролик не должен содержать рекламу своего высшего учебного заведения или организации, которую представляет участник, или специалиста.

Критерии оценки: профориентационная направленность, яркость и зрелищность видеоролика, самостоятельность выполнения, использование психологических приемов подачи информации (Например: методы убеждения и внушения), отсутствие рекламы собственного ВУЗа, хронометраж.

3. Конкурс на лучшую работу с аудиторией.

Участники проводят короткий тренинг продолжительностью 3 часа (180 мин).

Критерии оценки: навыки работы с аудиторией, структура тренинга, рапорт с аудиторией, формирование умения (умений) у участников тренинга, заданного целью тренинга, групповая динамика, завершенность процесса, позитивные отзывы участников, ответы на вопросы аудитории по окончании тренинга.

Победителям в конкурсе (I — III место) в категории «молодые ученые и специалисты», в случае, если они являются членами ОППЛ, присваивается квалификация «Преподаватель ОППЛ».

4. Конкурс на лучший мастер — класс.

Участники показывают работу с клиентом с использованием методов практической психологии. Клиента необходимо привести с собой. По окончании работы отвечают на вопросы аудитории. Общая продолжительность мастер — класса не более 1 ч. 20 мин.

Критерии оценки: рапорт с клиентом, работа в определенной парадигме,

состояние консультанта, его congruence, позитивный результат работы с клиентом, валидность действий консультанта (уместность техники, точность действий, адекватность поведения консультанта), создание атмосферы поддержки и позитивного контекста взаимоотношений с клиентом, способность к рефлексии и качество обратной связи о своих действиях при ответе на вопросы, рефлексия.

Все участники конкурсов (по каждой из четырех номинаций) получают сертификаты. Победители каждого конкурса (I — III место) получают Дипломы и статуэтки, ценные подарки, а также участвуют бесплатно в конференции. Победители каждого конкурса, занявшие I место — получают право бесплатного обучения на одной из долгосрочных программ, проводимых Центром психологии и бизнесконсультирования «Логос» по выбору с выдачей московских образовательных сертификатов или право бесплатного участия в Декаднике по психотерапии, практической и консультативной психологии в Анапе в мае 2013 (по решению победителя); II место — право бесплатного участия в Декаднике по психотерапии, практической и консультативной психологии в Анапе в мае 2013; III место — право бесплатного участия в одном семинаре, проводимом Центром психологии и бизнесконсультирования «Логос» по выбору. Для победителей из отдаленных от ЮФО регионов возможно участие в программах, декадниках и семинарах, проводимых региональными отделениями ОППЛ соответствующего региона по договоренности.

Для участия в конкурсе необходимо заполнить заявку на участие и прислать её на электронный адрес: logos_centra@mail.ru или по факсу (861) 253-23-96 не позднее 1 ноября 2012 г. Бланк заявки присылается по запросу по электронной почте.

«ВОЗРАСТ ЗРЕЛОСТИ». ЗАСТРЕВАНИЕ ИЛИ УХОД ВПЕРЕД?



Согласитесь, как-то нелепо выглядит в солидном учреждении сорокалетняя женщина полной комплекции в обтягивающих лосинах ярко-зеленого цвета и в желтой длинной футболке, с медвежонком на груди или надписью «Give me a kiss!» на спине.

За счет своей инфантильности, такие люди обидчивы, очень тяжело переживают критику, зачастую не могут надолго удержать отношения с противоположным полом, хотя легко их завязывают. Они

за старшую. Ты должна заботиться о семье. Кто кроме тебя...». Таким образом, ребенка заведомо лишают его детства, обрекая раньше времени становиться взрослым не по годам. Конечно же, родители делают это не специально, но все же. Они тем самым извлекают некую выгоду, приобретая в лице ребенка «взрослого помощника», внушая под чувством ответственности незаметное, но сильное чувство ВИНЫ, с которым ребенок будет жить всю оставшуюся жизнь.

Чем это может грозить в будущем?

С годами, груз ответственности становится настолько велик, что появляются непонятные проблемы со здоровьем (психосоматика), например, проблемы с позвоночником. Такие люди чаще подвержены депрессии, невротизации или апатии. Многие не выдерживают груза проблем существующих, они чувствуют тяжесть в плечах физически. И поэтому от них можно услышать жалобы на боли в спине и плечах. Такие люди раньше времени начинают стариться и часто выглядят намного старше своих паспортных лет. Про таких людей часто говорят, что они «бегут впереди паровоза», то есть не живут сейчас, их организм уже запрограммирован на раннее старение.

Вот наиболее яркие примеры, когда можно увидеть такие застревания или уходы в будущее среди окружающих нас людей. Естественно, речь не идет о клинических случаях. Речь идет об интеллектуально сохранных людях. В большинстве случаев, дисбаланс возрастов тел может быть не сильно выражен, но человек все равно будет ощущать, что что-то не так. И это будет вызывать у него ощущение разбалансированности на разных уровнях его тел, будь то ментальное, физическое, духовное или другие тела.

Наше правое и левое полушария в идеале должны работать гармонично и слаженно. И тогда, там, где надо

включить логику, начинает работать левое полушарие, а там, где творческое мышление и эмоции — правое. В таком варианте человек живет в настоящем времени и выглядит полноценной личностью. Он всегда в «теме» и он счастлив.

Но чаще всего люди испытывающие дисбаланс между левым и правым полушарием ведут себя так, как было описано в примерах выше. И тогда, когда нужно включить логику и проанализировать — включает правое полушарие и человек все воспринимает на эмоциональном уровне, например, обижается или веселится там, где следовало собраться и принять решение или сделать вывод.

Или, наоборот, вместо того, чтобы расслабиться и повеселиться от души, человек начинает анализировать, делать неправильные выводы и тем самым загонять себя в иллюзию, что все плохо или наоборот, хорошо. Он не может позволить себе расслабиться, дать выход чувствам, взглянуть на мир с другой стороны, то есть, подойти творчески.

С помощью метода кинезиологии можно восстановить баланс тел, вернуть все тела в свой хронологический возраст, дать возможность человеку жить полноценной жизнью здесь и сейчас.

Сбалансировать левое и правое полушарие и тем самым, вернуть человеку легкость, с которой он пойдет по жизни дальше, вот задача психокинезиологической коррекции. Найти то тело, возраст которого не соответствует хронологическому возрасту и вернуть его в настоящее, тем самым, создать гармонию всех тел и чувство единства с самим собой и с Вселенной.

Возраст зрелости — это хронологический возраст человека, в котором он находится всеми телами здесь и сейчас. Это возраст, в котором человек может пользоваться своим опытом, силой мысли на благо себе и окружающим.

Что значит «застревание в возрасте»?

С точки зрения психокинезиологии, в идеале все тела должны соответствовать хронологическому возрасту. Мы чаще всего говорим об эмоциональной незрелости. Застревание тел может быть в разных возрастах. Речь идет о 5-ти телах: физическом, ментальном, эмоциональном, духовном, Х-факторе (все остальные тонкие экстратела).

Примером может служить женщина с прической как у девочки. Такое застревание происходит, тогда, когда какие-то тела, например эмоциональное или ментальное, застряли в юношеском возрасте. Человек не осознает, как нелепо он может выглядеть в глазах окружающих. Бывают яркие примеры, когда человек не соответствует своему паспортному возрасту не только внешним видом: прической, одеждой, макияжем, но и манерой поведения, взаимоотношением с окружающими.

страдают перепадами настроения, нуждаются во внимании, всеобщем восхищении и одобрении. Они демонстративны и навязчивы. Чаще всего они продолжают жить под опекой своих престарелых родителей и материально от них зависят. Все это является результатом чрезмерной опеки родителей и вовремя не произведенной сепарации.

Другой пример прямо противоположен первому. Наверное, вам приходилось видеть детей, которые сидят спокойно на переменах, когда другие веселятся и бегают, не потому, что им не с кем играть или им не хочется.

Возникновению такой ранней зрелости часто способствуют сами взрослые по отношению к своим детям. Например, известный персонаж Филиппок. Формирование такого образа (мужичка с ноготок) происходит при навязывании маленькому ребенку убеждения ответственности перед семьей, перед матерью, то есть, выполнение роли отсутствующего отца. То же самое касается девочек, если в семье отсутствует мать. Возможно, вы когда-либо слышали такие фразы: «Ты большой, а он маленький. Ты же уже женщина и должен помогать маме. Мне ведь больше не на кого положить-ся. ...» Или такие: «Ты у нас теперь



2-4.11.2012 г.
семинар-тренинг

ДПДГ

Психотерапия с помощью движений глаз при острых психотравмах и отдалённых травматических событиях.

Теоретические основы и общие принципы ДПДГ-психотерапии. Краткая версия метода (техника ДПДГ). Основные стадии стандартной процедуры ДПДГ. Применение стимулирующих стратегий при заблокированной переработке дисфункционального материала. Работа с отреагированием. Использование ДПДГ в работе с острыми психотравмами и отдалёнными травматическими событиями.

Стоимость 5900р.

Семинар ведет д. м. н., заведующий кафедрой общей и клинической психологии БГУ, профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии Белорусского государственного медицинского университета, врач-психотерапевт, сексолог, психиатр высшей категории. Руководитель модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в Профессиональной Психотерапевтической Лиге. Официальный преподаватель и супервизор практики международного класса ПППЛ. Сертифицированный специалист в области эриксоновского гипноза, семейной и супружеской терапии. Автор и соавтор 6 книг по актуальным вопросам психотерапии, психиатрии и сексологии (Минск, Белоруссия)

Доморацкий Владимир Антонович

с 25 сентября 2012г.

с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

«Успешный родитель — успешный ребенок»

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

Инна Силенок

21-24 сентября 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ПППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

26 сентября 2012г.

семинар-тренинг

СТАРТ К УСПЕХУ И ЭНЕРГИИ

17 октября 2012г.

семинар-тренинг

СТАРТ В БИЗНЕС

Семинары ведет психолог, тренинг-менеджер, Мастер Рейки, консультант по Фэн-шуй, тренер по Симорону. (г. Краснодар)

Маргарита Чен



Во весь «Логос»

20-23 сентября 2012г.

Кинезиология 7 часть

Взаимоотношения в опасности

21 сентября 2012г.

Кинезиология Самореализация

с 27 — 30.09. 2012г.

семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть

Единый мозг

28 октября 2012г.

Кинезиология Ревность — зависть

29.11. — 01.12. 2012г.

Кинезиология Точки тела — боль и понимание

Ведущая программ — к.п.н., действительный член ПППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог — кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца Скидки членам ПППЛ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ПППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

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

с 07 по 09.09. 2012г.

выездной семинар

Состояния Личной силы

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ПППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

Стоимость участия 5400 руб. Место проведения г. Анапа санаторий "Кавказ" Стоимость проживания и питания в сутки с человека — 800 руб.

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_centra@mail.ru; www.logos-nlp.net

Управление по делам молодежи г. Краснодар

ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Расписание работы клубов:

Клуб молодой семьи «Ты и Я»

Вт 18:00-21:00.

Чт 15:00-18:00.

СБ 13:00-16:00 (четные числа)

Молодежный психологический клуб «Настроение»

Ср 15:00-18:00.

Чт 18:00-21:00.

СБ 13:00-16:00 (нечетные числа)

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

28 августа — Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

29 августа — «Психология общения»

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по адресу:

г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е. Справки по тел.: 8-918-318-63-74

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА
СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕИ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

проводят

III СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Краснодар

с 23-25 ноября 2012г.

В целях повышения уровня профессиональной подготовки специалистов, налаживания, развития и укрепления сотрудничества между психологами и психотерапевтами Юга России 23-25 ноября 2012 г. в Краснодаре состоится III Съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов — консультантов Южного Федерального Округа Российской Федерации (ЮФО РФ).

Съезд открывает межрегиональная научно-практическая конференция «Современные тенденции развития психотерапии, практической и консультативной психологии на юге России». Материалы конференции будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Также в рамках съезда будет проведен II Открытый конкурс студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ и выставка практических психотехнологий.

Участники съезда получают возможности:

- сообщить о результатах своего труда;
- познакомиться с программами различных психотерапевтических направлений;
- получить яркие впечатления и обрести новые контакты.
- получить новые знания и умения во время работы в секциях;
- разрешить некоторые свои личностные проблемы на тренингах;
- обсудить актуальные вопросы на круглых столах.

Цель съезда:

1. Создать полную картину достижений психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
2. Выявить потенциал развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
3. Выявить проблемы развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
4. Намечить пути преодоления проблем развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО

Задачи съезда:

1. Сформировать реестр профессиональных психотерапевтов Южного Федерального Округа
2. Выдвинуть делегатов на Общероссийский съезд психотерапевтов практических психологов и психологов консультантов.
3. Сформулировать предложения для Общероссийского съезда психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.
4. Издать специальное приложение к Ежемесячному научно-практическому журналу «Психотерапия»
5. Выбрать делегатов на III Общероссийский съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.

Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе Президент Всемирного Совета по психотерапии, ректор Университета им. Зигмунда Фрейда в Вене, профессор А. Притц, д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов В. В. Макаров.

Регистрация участников проводится до 21.11.12 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) 253-23-96. Регистрация докладчиков до 20.10.12г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos_centra@mail.ru не позднее 20.10.2012г., предварительно позвонив по указанному телефону.

Возможно заочное участие в конференции: публикация научных статей в приложениях журнала «Психотерапия». Стоимость публикации 1 страницы 12-ым шрифтом, Times New Roman, 350 р.

Стоимость участия 3500р., студентам психологических факультетов 2400р.

Для членов ПППЛ скидки: наблюдательное членство — 10%, консультативное — 15%, действительное — 20%

Ряду организаций будут предоставлены квоты на участие в Съезде.

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.