

Золотая Лестница



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
"ЛОГОС"

№ 16 (121)
среда 17 августа 2011 г.

Психология успеха

Удивительно неповторимого цвета море. Скала «Лягушка», действительно похожая на огромную лягушку, сидящую в воде. Гора «Кошка» — гигантская каменная кошка, пьющая воду из моря. И воздух в Алушке — тот, который можно вдыхать только на южном берегу Крыма. Его запах представляет собой сочетание ароматов множества хвойных растений, перемешанных с запахом лаврового куста (он пахнет сильнее, чем сушеные лавровые листья в пакете приправы) и медовым аро-



русски, приезжие — на множестве языков. Возможно, Крымских шедевров нет в списке Семи чудес света из-за того, что невозможно выделить, что же там является главным чудом? — Разве что весь южный берег Крыма с ялтинскими домами писателей и композиторов, Ласточкиным гнездом, Поляной сказок и массандровским дворцом, парком и винами, которые продают повсюду, отдыхающие их дегустируют, и при этом не видно ни одного пьяного, — чудо? А может быть чудо то, что оказавшись там, понимаешь, что ты дома, — не территориально, а по сути. Попадая в атмосферу всеобщей красоты и гармонии вне време-

ЕЩЕ ОДНО ЧУДО СВЕТА

матом цветущего олеандра. Кипарисы, цветущие магнолии, пальмы и юкки, множество разновидностей кедров и сосен, дубы и платаны, земляничное дерево, — нет, мы не в ботаническом саду (хотя там всего этого больше), — мы идем по маленькому курортному городку — Алушке. Это все растет там прямо на улице. А инжир, миндаль и гранат — самые обычные деревья в палисаднике у бабушек. А еще неповторимая архитектура, соединяющая в себе несколько



ни, мы находим наконец ощущение себя истинного, такого, которым можно быть только дома, только с самыми близкими людьми, или только в детстве... Мы долго и мучительно пересекаем границу, удивляясь тому, что легче приехать в какую-то дальнюю экзотическую страну, чем в соседний Крым в Украине, и приезжаем, наконец — к себе самим. Оказавшись в мире прекрасных форм, удивительных цветовых сочетаний и запахов, мы понимаем, вдруг, что все это идеально гармонирует с внутрен-

ритм. Здесь когда-то побывали великие поэты, писатели, художники и музыканты, получили вдохновение и обогатили современников и потомков своими творениями. У каждой скалы — своя легенда. У каждого фонтана — своя история. Каждый дворец — это целая эпоха или несколько эпох, как, например, в Ливадии. Здесь, в Крыму, вершились судьбы государства Российского до революции, потом Советского Союза, осуществлялся передел мира после Второй Мировой войны, здесь был Форос, со-



ним миром, душой, делая её счастливой, спокойной, умиротворенной, наполненной и прекрасной. Способной создавать свое неповторимое творение, может быть, шедевр (жизнь покажет). Во всяком случае, чувство гармонии, высокие критерии и творческий порыв после соприкосновения с этим чудом вам обеспечены.

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

веков, восток и запад, гипс, мрамор, мозаику, цветные витражи, дикий камень. Все такое разное, но это нельзя назвать эклектикой. Здесь нет смешения стилей. Здесь есть множество высоких стилей. В каждом здании чувствуется рука великого архитектора, и в их старине таится такая мощь, что пока смотришь на одно здание, — находишься в одном времени, в одной стране, в одном мире или состоянии, а переводя взгляд на другое, — и автоматически осуществляется перенос во времени и пространстве в совсем иное состояние.

Время замедляется, как только оказываешься на южном берегу Крыма. Здесь просто нельзя спешить. Время остановилось в вечных творениях скульпторов и архитекторов, и люди, живущие и работающие рядом с этими вечными шедеврами, тоже попадают в их замедленный

всеми его последствиями для бывших союзных республик. А дворцы, замки, дачи и парки по-прежнему безмятежны и прекрасны, хотя многие и нуждаются в реставрации. Дорожные знаки и вывески теперь можно прочесть на трех языках — русском, украинском и английском. Местные жители говорят по-

Екатерина и Арсеньева Алисия во главе с Председателем исполнительного комитета В. Д. Недилько и руководителем Комитета по молодежной политике И. К. Силенок поздравили молодежь с всемирным праздником и провели анкетирование.

Молодежи Краснодара безразлично будущее России и всего мира. Поэтому каждый в этот день мог поделиться своим мнением о деятельности государства в отношении молодого населения Кубани, рассмотреть вопросы, интересующие его и высказать свои пожелания.

Опрос затронул важные стороны жизни молодежи, выявил какие проблемы встают перед ней, каким молодое поколение хотело бы видеть будущее своей страны. Программа «Единой России» в ходе социологического исследования предусмотрела решение таких вопросов, как образование, охрана здоровья, проблема трудоустройства, борьба с преступностью среди молодых людей и

злоупотребление наркотиками. Также анкетирование затронуло проблемы молодых семей и проблему самоопределения.

Данное мероприятие позволило узнать, чем живет молодое поколение, и что его волнует. Ведь будущее России — в руках каждого.

Екатерина Кондаурова
Студентка Куб ГУ
продолжение на 5 стр.



Сказка о дороге

В детстве дорога была незаметна, не видна и неслышна. Её можно было увидеть лишь тогда, когда кто-нибудь по ней шел и то, если присмотреться. Раста помогали ноги, лапы, копыта, колеса — когда они ходили, дорога крепчала, становилась шире. с т р . 5

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ



ТЕАТР
АРХЕТИПОВ.
ПАРАД
РОЛЕЙ

Сочетание архетипов Воина и Короля, авторитарно-напряженного и синтонного (циклоидного) характерологических радикалов в характере человека закладывает прочную основу для проявления в его жизни феномена лидерства.

с т р . 2



Психо-
СОМАТИКА

Впервые стали определенно связывать соматические расстройства с психическими нарушениями при разработке проблемы маниакально — депрессивного психоза. При изучении этого заболевания было отмечено, что в депрессивной фазе аффективные нарушения часто сопровождаются теми или иными соматическими расстройствами.

с т р . 3



Семья.
Свобода.
Благо-
дарность.

В этой статье мы выделим три главных детали-компонента, без которых семейная система не в состоянии функционировать вообще. Это уважение, энергообмен и любовь.

с т р . 4



КИНЕЗИО-
ЛОГИЧЕСКАЯ
ПРОФИЛАКТИКА
СОМАТИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Все переживания и эмоции оставляют след в нашем теле. Наше тело — это наша собственная история жизни. Давно доказано, что любая мысль есть вибрация, и она влияет на нас. Если это отрицательная мысль, она перекрывает ток энергии в наших телах.

с т р . 5

ДЕЛА МОЛОДЫХ

МОЛОДЕЖЬ — БУДУЩЕЕ РОССИИ

12 августа весь мир отмечает день молодежи. Празднование этого дня способствует распространению знаний об основополагающей Всемирной программе действий в интересах молодежи, принятой ООН в 1995 году. Молодое поколение Краснодар в этот день приняло участие в акциях, организованных исполнительным комитетом КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и Молодежным советом при Комитете по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Не случайно местом проведения социологического опроса стал Первомайский сквер (ранее им. Жукова) — традиционное место отдыха молодежи. Участники акции Матвеева Мария, Гладкий Влад, Коваль Екатерина, Кондаурова

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2011г.
начиная с сентября месяца
стоимость — 84руб.40коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46



Сочетание

Воина и Короля, авторитарно-напряженного и синтонного (циклоидного) характерологических радикалов в характере человека закладывает прочную основу для проявления в его жизни феномена лидерства.

Меня давно интересовали вопросы: в чем сущность лидерства? Почему и как одни люди управляют другими? А если перефразировать эти вопросы языком психологическим, сообразуясь с моделью транзактного анализа, которая часто используется в управленческом консультировании, то:

-Какая структура личности лидера способствует успеху? Как соотносятся харизма, умение мечтать, креативность, вероятностное прогнозирование реальности, компетентность и ответственность, тяга к контролю и мастерское владение кнутом и пряником?

-Как лидер создает организацию и взаимодействует с ней на разных этапах управленческого цикла? Как он распоряжается своим временем и временем сотрудников?

Отвечать на эти вопросы помогает разработанная в транзактном анализе концепция структуры личности и эго-состояний. Согласно этой концепции, во Взрослом состоянии психики мы принимаем решения на основе беспристрастного анализа объективной действительности. Здесь работает моделирование и конструирование реальности, планирование и организация, а основными критериями успешности и источниками удовольствия являются эффективность и результативность. Спокойная энергичная удовлетворенность — основная позитивная эмоция Взрослого, когда все складывается как надо. Когда же нет — можно и отойти на «заранее подготовленные позиции», вновь проанализировать ситуацию и так же спокойно реализовать следующий вариант достижения задуманного.

Детская эго-структура — отвечает за мечты, эмоции и фантазии. Страх и радость, ненависть и любовь, креативность и энтузиазм. Решения в этом состоянии мы принимаем импульсивно. И часто — в точку. А иногда и мимо. Бывает, что и с фатальными последствиями. Восторг нашего Ребенка вызывает предельно новизны и неожиданные сюрпризы, захваченность работой как увлекательной детской игрой и восторг от постижения нового и от результатов сделанного. А в случае провала — обида «на личности», страх наказания или, наоборот — чуть ли не больший восторг и энтузиазм от вызова.

Родительская эго-структура содержит в себе опыт прошлого, теоретические сведения, морально-нравственные критерии и нормы. Решения в Родительском состоянии принимаются на основе экспертных оценок и мнения признанных авторитетов. Главное — поменьше риска и побольше традиций. Горделивый триумф Родителя проистекает от соответствия результатов работы ранее намеченным планам и критериям, от соблюдения ответственности и непрерывности процессов, от результатов, достигнутых созданным и выпестованным коллективом, в который «душу вложил».

Еще одна концепция, которая нам пригодится при анализе феномена лидерства — о структурировании времени. Описано два основных способа — почасовое и целевое. При почасовом структурировании времени человек расписывает буквально по минутам каждый свой день, иногда на месяцы и даже годы вперед. Люди с почасовым структурированием — это люди контроля. Они ответственны, надежны и пунктуальны. Если вдруг опаздывают сами — это крупная неприятность. Если опаздывают другие — просто катастрофа. Ведь это значит, что эти другие покушаются на самое главное в их жизни богатство — на их время.

При целевом структурировании времени люди действуют в соответствии с поставленными целями, и время для них — всего лишь один из видов ресурсов, и часто не самый важный. Самое основное для них — качество. Не своевременность, не эффективность, не экономичность. Все это, конечно, тоже неплохо. Но качество — это самое основное. Часто девиз этих людей «Если быть — так быть лучшим». И для достижения того, что они полагают важным, им не жаль времени. Ни своего, ни чужого. Поэтому они часто опаздывают и при этом говорят: «Это не я опаздываю. Это они приходят слишком рано». И, как правило, к опозданиям других относятся не просто терпимо, а очень этому радуются, поскольку образовавшийся таким образом «излишек» времени станет для них настоящим подарком, и они с радостью заполнят его чем-либо очень интересным и важным.

Основоположник транзактного анали-

ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ Воин Король. Харизма лидера

за Эрик Берн утверждает, что наиболее успешный лидер — харизматический, то есть тот, кому люди обычно приписывают качества бога — всемогущество, всеведение, неуязвимость, непобедимость, бессстрашие. И даже еще одно — бессмертие. Причем степень харизмы, да и роль в истории, подчас сильно зависит от того, сколько крови пролито человеком. И чужой, и своей...

Вот, например, Генрих IV Бурбон, король Франции и Наварры (1553 — 1610):

Жил-был Анри Четвертый,
Он славный был король,
Любил вино до черта,
Но трезв бывал порой.
Войну любил он страшно
И дрался, как петух.
И в схватке рукопашной
Один он стоил двух.
Еще любил он женщин
И знал у них успех,
Победами увенчан,
Он жил счастливей всех.
Когда же смерть-старуха
Пришла за ним с клюкой,
Ее ударил в уху
Он рыцарской рукой.
Но смерть, полна коварства,
Его подстерегла.
И нанесла удар свой
Ножом из-за угла...

(сл. А.Гладков, муз. Т. Хренников)

Вот такая жизнь. Кстати, весьма интересно было узнать, что его любимым собеседником, сотрапезником и собутыльником был умница Мишель де Монтень (1533—1592) — мэр города Бордо и автор бессмертных «Опытов» — одной из первых книг в истории цивилизации, целиком посвященной самопознанию. «Для всякого, кто умеет как следует оценить свои возможности и в полной мере использовать их, размышление — могущественный и полноценный способ самопознания; я предпочитаю самостоятельно ковать себе душу, а не украшать ее позантраванным серебром». Вот бы послушать, о чем говорили друг с другом эти два человека. Властитель государства и властитель дум. Два ровесника и два успешных лидера, как принято сейчас говорить.

Так в чем же секрет харизмы? Из чего состоят эти сверхающие «доспехи Бога»? И кому они приходятся впору? В русском языке есть целая семья слов, которые великолепно отражают сущность, проявления и функции такого человека по отношению к его делу и людям, с помощью которых он это дело делает. Эти этапы развития дела. Эти слова, как и названия эго-состояний, мы будем писать с прописной буквы. С тем, чтобы названия состояний и ролей отличались от обыденных значений этих же слов.

Вот, например, Начальник. Кто это? Это тот, с которого все начинается, человек, который творит начала. То есть идеи и образы взаимодействий, которые лягут потом в основу целого предприятия или отдельного проекта. Составит образ предприятия или Дела, который будет воплощаться в реальном мире. Начальник вынашивает эти идеи, сопоставляет с реальностью, а потом выражает в словах. Вначале было слово... А еще раньше — мысль... нематериальный носитель мечты. Этот человек мечтает, а потом говорит — хочу! И — да будет так!

В структуре личности Начальника на этапе творения начал доминирует Детское эго-состояние (по Э. Берну). Именно в его ведении находится интуиция, позволяющая человеку почуять в мире новый источник жизненной силы, или жилку, которую никто до него не разрабатывал. Или предложить новый оригинальный способ решить уже поставленную кем-то задачу. Это зависит от масштаба личности. В любом случае результат работы здесь — концепция позиционирования со всей совокупностью эмоциональных преимуществ. И — море драйва. Здесь главное — заигательная идея. Остальное — просто:

Что нам стоит дом построить?
Просто вырыть котлован,
а потом наладить рельсы,
и пустить по рельсам кран.
И в хорошую погоду
подвести тепло и воду.
И только потом
начать и кончить новый дом.

А потом уже следуют Взрослое умение взвесить все «за» и «против» и убедиться в жизнеспособности идеи и Родительское искусство — описать все это доходчиво и убедительно, чтобы заманить в дело лю-

дей, которые будут работать. Или убедить босса в привлекательности своих предложений. Что интересно: чем жизнелюбивее, щедрее и талантливее этот Ребенок (так иногда называют Детскую составляющую психики) и чем более он увлечен своей мечтой, тем зримее и четче будет нарождающийся образ, и Взрослому легче просчитать вероятность реализации проекта, а Родителю — красиво его описать. Ведь их Детское состояние так жаждет ярких и необычных впечатлений.



Если Начальник не боится тратить свою жизненную силу на создание действительно больших и ярких образов, то эта его сила как бы раздвигает пространство реального мира, и образуется некий вакуум, который просто втянет в дело именно тех, кого надо. И столько, сколько надо. Начала (образы и мысли) — дело тонкое. Причем в прямом смысле, то есть тонко-материальное, с точки зрения эзотерических концепций... А вдохновение вообще не подчиняется законам и приходит тогда, когда приходит. И тогда важно его не упустить, и позволить себе нырнуть в нарождающийся мир своей мечты с головой, и там, ничего не боясь, стать Творцом. А сколько времени потребуются для создания верных образов Дела — Бог весть... Поэтому Начальник в своем творчестве по людским часам не живет. То есть структурирование времени у него сугубо целевое. Он в таком состоянии и на встрече деловую опоздать может, и забыть поесть, и не услышать, что его кто-то зовет. И не важно, если кто-то опоздает, даже подчиненный, не важно, ведь освобождается время для того, чтобы побыть наедине с собой. Со своей мечтой... Секрет его харизмы — в увлеченности и умении увлекать других. Зажигая и воодушевляя их, создавая яркие позитивные образы будущего.

При чрезмерной активности Детской составляющей сознания и подавлении Взрослой и Родительской существует опасность оторваться от реальности и удариться в неоправданное прожектерство. А при атрофии Детской составляющей — не быть человеку Начальником. Да и успеха в жизни не видать. Поскольку движет его по жизни не энергия мечты и творчества, а чужая, чаще всего не слишком к нему добрая, воля.

В теории менеджмента этот этап называется определением миссии и проектированием организации. А словесное выражение этих идей — не что иное, как концепция позиционирования, бизнес-план, устав и, несколько позднее, штатная структура и должностные инструкции. Подобный тип лидерства Э.Берн определял как психологический.

Но вот, идеи сгенерированы, оценены и описаны, решения приняты и задачи поставлены. И начинается следующий этап работы. И наш лидер входит в новый образ — Устроителя. Его задача — построить организацию. Воплотить идею. То есть облечь ее в живую плоть и кровь реальных людей. А их в дело нужно привести. То есть войти с ними в самый тесный контакт. Привести, бывает, буквально за руку Поэтому лидера в контексте непосредственного контакта с сотрудниками и называют Руководителем. Чтобы человека в дело принять, нужно сначала определить, потянет или нет. То есть фактически провести тестирование структуры личности вероятного работника: насколько богата жизненной силой Детская составляющая его сознания, ответствен-

на и компетентна Взрослая и соответствует задачам дела Родительская. И что движет этим человеком, за что он будет работать — за какие деньги и за какие возможности. Если участие в нашем деле позволяет ему воплотить его мечту — то это самый лучший работник. И обратное тоже верно: если мечта работника может быть реализована в рамках его производственной деятельности, то руководитель для него — отца родного милее. И поддержка, и помощь, и защита. И обучение. Ведь воплощать мечты — это наука, и не из простых.

Вот в этом и состоят главные задачи Руководителя — отбор, обучение и мотивация персонала. И в структуре личности главное место принадлежит Взрослому состоянию, его умению наблюдать, фиксировать и соотносить факты. Детское и Родительское состояния помогают находить общий язык с сотрудниками. Посмеяться с одними, полубезничать с другими и наподдать как следует третьим, чтобы служба медом не казалась. Кто как мотивируется, одним словом.

На этапе Устройства (то есть собственно организации) дела лидер оперирует уже не бестелесными образами и идеями, а реальными, подлежащими учету ресурсами — не только кадрами, но и материалами, деньгами и временем. И здесь уже (в отличие от этапа начального) — время — деньги. А они, как известно, счет любят. Поэтому структурирование времени — сугубо почасовое. И не дай Бог опоздать, ведь тогда можно не успеть (и, в итоге, не преуспеть). А подчиненные должны структурировать свое время в зависимости от своих обязанностей — те, кто отвечает за идеи и образы, могут иметь целевое структурирование, а те, кто на хозяйстве — извольте строго по часам. И это все у хорошего Руководителя учитывается индивидуально и в контрактах недвусмысленно оговаривается.

При чрезмерной активности Взрослой части сознания в ущерб Детской и Родительской человек теряет вкус к жизни и моральные принципы и превращается в непрерывно функционирующий агрегат [4]. Психика его заполняется только цифрами, и нет в ней места более ни для чего другого. Если, наоборот, Взрослая часть блокируется, то адекватная оценка реальности сильно затруднена, и человек мечется между чувствами и принципами, теряя лидерские позиции. Значит, чтобы быть успешным, лидер должен все время воспитывать и тренировать свою Взрослую часть, но не забывать и об интересах Родительской и Детской. И личная эффективная эффективность Руководителя, его собственное умение достигать поставленных целей — основная компонента его харизмы.

Тип лидерства с доминированием Взрослого эго-состояния, с упором на организацию взаимодействий и процессов Э. Берн так и назвал — эффективным.

И вот, сказка сказывается, а дело делается. И приходит момент, когда технологический цикл завершается созданием продукта. И его нужно сравнить с начальным образом. То есть определить, соответствует ли деятельность предприятия поставленным целям, соответствует ли работа персонала должностным инструкциям, а характеристики произведенного товара или услуги — техническому заданию. То есть протестировать на соответствие правилам. А по результатам — вынести вердикт: наградить, наказать, исправить или так оставить. И лидер на этом этапе называется Управителем. Есть у него и еще задача. Он за все в ответе. Если что, то вышестоящие с него за все и спросят. И главная миссия здесь — у Родительского состояния с его потрясающим умением блости устои. Взрослое занято самим процессом сверки, а Детское — радуется успехам, обижается на своих подчиненных за нерадение и краснеет за все это безобразие на ковре у биг босса. Берн называл тип лидерства с акцентом на контроль — ответственным. А харизма, соответственно, базируется на Родительском умении осуществлять так называемые статусные коммуникации — регулярно собирать коллектив, и на этих собраниях со вкусом карать, миловать и награждать. Причем главное здесь — именно регулярность. Она позволяет людям чувствовать себя частями одного большого и важного целого. И олицетворяет это целое — конечно, он, Управитель. Именно о таких говорят «сильный шеф». «Сам». Сила здесь — в сочетании регулярности воздействия и его убедительности.

Контроль — процесс увлекательный, и редко кто из Управителей может удержаться в рамках почасового структурирования времени. Вот этот участок еще вне контроля, а вот тут... А делегировать ответственность, и соответственно, надеяться полномочиями, это бывает сложно. Ведь для этого нужно уметь доверять и договариваться, а Родительская составля-

продолжение на 3 стр.

Психосоматика

Впервые учебниках конца XIX и начала XX века часто отмечались соматические симптомы в структуре тяжелых психических заболеваний. Впервые стали определенно связывать соматические расстройства с психическими нарушениями при разработке проблемы маниакально — депрессивного психоза. При изучении этого заболевания было отмечено, что в депрессивной фазе аффективные нарушения часто сопровождаются теми или иными соматическими расстройствами. В частности, была описана триада Протопопова, которая длительное время считалась едва ли не основным признаком депрессии. В эту триаду входят: сердцебиение, расширение зрачков и склонность к запорам, т.е. фактически проявления симпатикотонии. Какое-то время даже считалось, что преобладание тонуса симпатической нервной системы лежит в основе депрессии.

Теория гомеостаза — сбалансированного воздействия на организм двух отделов вегетативной нервной системы: симпатического и парасимпатического — была основана на том, что нормальное функционирование организма заключается в срединном положении между этими системами. В последующем было отмечено, что организм всегда стремится к середине, но никогда практически ее не достигает. В понимании невропатологов и, в частности, вегетологов, нормальный гомеостаз — это равное воздействие симпатической и парасимпатической нервной системы. А нарушение гомеостаза — это преобладание тонуса одной из систем.

Изучая гомеостаз, вегетологи отметили, что большую роль в восстановлении гомеостаза и регуляции внутренних органов, играет соотношение «сон — бодрствование». Сон — единственная возможность восстановления гомеостаза. Во сне (при условии, что сон полноценный) организм налаживает разрушенные связи и позволяет восстановить нормальное функционирование, если отклонения от нормы незначительны. Касаясь взаимодействия психического и соматического, некоторые ученые высказывали и высказывают мнение, что психическое воздействие прямо влияет на телесное нарушение.

Вегетологи, в частности, А.М.Вейн (1991) предложили несколько иную, трехчленную схему формирования психосоматических расстройств: психическое воздействие — эндокринная и вегетативная системы — функциональные нарушения, т.е. психическое воздействие через вегетативную нервную систему приводит к нарушению функций органов и систем. В какой-то мере этому способствовала теория адаптационного синдрома Г.Селье, который считал, что при внешнем стрессовом воздействии срабатывает эндокринная система, и потом возникают различные функциональные нарушения. Так вот, психиатры обратили внимание, что очень часто при психических нарушениях, в частности, при маниакально-депрессивном психозе отмечаются те или иные вегетативные нарушения. Некоторые исследователи, в частности, М.Росенфельд (1938), В.Хесс (1954) утверждали, что именно вегетативные нарушения являются основной причиной маниакально-депрессивного психоза.

Изучая маниакально-депрессивный психоз (МДП), и касаясь вопроса связи депрессивных нарушений с соматическими и вегетативными симптомами, исследователи обнаружили, что при пере-

ходе от более выраженной формы этого заболевания к более слабой, в частности, к циклотимии, отмечается большая частота соматических нарушений. Этим вопросом в нашей стране занимался Ю.В.Каннабих (1914), подробно описавший соматическую симптоматику при циклотимии и отметивший, что именно при депрессивной стадии циклотимии соматических расстройств гораздо больше, чем при маниакальной. Были сделаны наблюдения, которые подчеркивали наличие чередования кожных проявлений и депрессивных, сердечно-сосудистой патологии и депрессивных расстройств.

Ю.В. Каннабих заострил внимание на этом и описал эти явления в монографии, посвященной циклотимии. Он высказал мысль, что многие соматические симптомы, наряду с психическими, являются проявлением одного и того же патологического процесса. Например, сердечно — сосудистые явления у циклотимиков в период депрессии в точности соответствуют некоторым симптомо-комплексам, описанным интернистами под именем сердечно — сосудистого невроза.

Вот что отмечал Ю.В. Каннабих в 1914 году: «Позволительно высказать гипотезу, что многие случаи истерических головных болей должны быть отнесены к категории слабо выраженных депрессий». Им также была обоснована обязательность сопровождения депрессивных расстройств теми или иными вегетативными проявлениями, в частности, головными болями, кожными проявлениями и т.д. Делая вывод, он подчеркивает, что «из всех видов нервно-соматических расстройств головная боль, наряду с атонией кишок, является одним из самых постоянных признаков депрессивной фазы циклотимии». Интернист Д.Д.Плетнев (1927) описал язвенную болезнь как проявление циклотимии и утверждал, что по одним соматическим симптомам можно судить о психических нарушениях.

В последующем были описаны ритмическая гипертермия как проявление соматической циклотимии, получившая название «невроз ритма» (некоторые используют термин «термоневроз»). Изучая циклотимию, многие авторы отмечали, что она обязательно, практически всегда, сопровождается изменением соматического статуса больного.

Многие исследования посвящены изучению так называемой маскированной депрессии, которую еще называют скрытой, ларвированной, соматизированной депрессией. Иногда даже говорят о «депрессии без депрессии», т.е. о депрессии, представленной, в основном, соматовегетативными нарушениями, маскирующими аффективную патологию. На передний план выходят вегетативные нарушения, сопровождающие отрицательные эмоции. Но это при первом рассмотрении мы видим соматические нарушения, а при тщательном разборе всегда можно найти и психические изменения, являющиеся причиной соматовегетативных.

В настоящем понимании маскированная депрессия — это слабо выраженная эндогенная депрессия, при которой депрессивный аффект, это слабо выраженный тоскливый аффект. Выраженная тоска так и характеризуется больными: они говорят — «мне тоскливо», «у меня чувство тоски».

Когда эта тоска имеет витальный характер, они говорят о чувстве пустоты,

давлении в груди и т.д. Но чаще всего слабо выраженный тоскливый аффект характеризуется как скука, грусть, чувство несвободы, т.е. терминами которые, казалось бы, никакого отношения к депрессии не имеют, и потому врачами воспринимаются не как проявление депрессии, а как обычные жалобы, характеризующие физическое, а не психическое состояние. Именно в таких случаях психиатры говорят о «маскированной» депрессии. Это депрессия эндогенная, т.е. терминологически «маскированная» депрессия — слабо выраженная эндогенная депрессия.

Поскольку тоскливый аффект слабо выражен, он и маскируется соматическими проявлениями, которые в таком случае обязательно имеют место. Многие исследователи отмечали: чем слабее выражен депрессивный аффект, тем массивней соматическая симптоматика.

Это же самое подчеркивают и невропатологи. Они говорят, что при выраженных психических заболеваниях, выраженных проявлениях невроза, состояние диагностируется как невроз, а при слабо выраженных проявлениях невроза преобладают соматические нарушения, и речь идет о моносистемном неврозе.

Также и при различных невротических проявлениях, особенно в детском возрасте, соматических симптомов больше, чем психопатологических. Таким образом, чем слабее выражен депрессивный аффект, тем чаще и массивнее представлены вегетативные проявления в различных органах и системах; в каких — это зависит от других факторов, а факторов риска возникновения психосоматических расстройств очень много.

Длительное время психиатры считали, что именно эндогенная депрессия чаще соматизируется (слабо выраженный аффект и т.д.). Однако наблюдения последних десятилетий показывают, что это не так. Если брать соотношения депрессивных проявлений в общей структуре депрессивных расстройств, то эндогенная депрессия у взрослых отмечается примерно в 70% случаев. В пределах 10% — эндогенная, а около 20% — соматогенная депрессия, вызванная различными соматическими факторами. Отмечавшие частоту соматизации эндогенной депрессии, авторы базировались на изучении циклотимии, но, как показали другие исследования, чаще всего соматизируется психогенная депрессия, которая к тому же более представлена и которая по степени выраженности чаще не достигает уровня психотической депрессии, а характеризуется как субдепрессия, т.е. слабо выраженная депрессия.

В клинической картине психогенной депрессии на первом плане — тревожный аффект, т.е. тревога, беспокойство, страхи, которые нередко перекрывают слабо выраженные проявления тоски. Соматогенная депрессия, как правило, наряду с тоскливым представлена астеническим аффектом; даже если речь идет просто об астении, в ее структуре всегда есть депрессивные нарушения.

Подвел итоги изучения роли психических расстройств в возникновении соматических заболеваний 6-ой семинар ВОЗ (Базель, 1970) по вопросам диагностики, номенклатуры и классификации психических заболеваний. Как основной вариант психосоматических расстройств на семинаре было выделено психофизиологическое сопровождение эмоций. Было

часто тяготило к выпивке или психосоматическими заболеваниями [4], а утрата Взрослой информированности о реальном положении дел грозит участием конституционного монарха. Однако, мы все же об успешных лидерах...

Итак, Детское состояние Начальника творит идеи, начала, основы предприятия как маленький мир. Взрослое состояние Руководителя населяет этот мир людьми и ресурсами — временем, материальными средствами, деньгами. А Родительское состояние Управителя — правит этим миром. И чем человек профессиональнее, тем легче осуществляются у него переходы из одного эго-состояния в другое. Вместе с тем, очень важно умение включать в соответствии с потребностями Дела ресурсы именно той составляющей сознания, которая в данный момент наиболее уместна и эффективна. Разводить их по времени. Чтобы не было искушения, например, одновременно включать Детскую фантазию и Родительскую критику, что является наиболее радикальным способом блокировать собственную инициативу

отмечено, что эмоциональные реакции имеют двойное выражение: психологическое (состояние удовольствия — неудовольствия, хорошее — плохое настроение) и вегетативное, которое играет важную биологическую роль энергетического обеспечения жизнедеятельности.

Таким образом, психосоматические расстройства — нозологически неспецифичны, т.е. они могут встречаться при различных заболеваниях. Отмечено, что аффективная патология встречается при любой форме шизофрении, «нет невроза без депрессии», подчеркивает А.Кемпински (1975), а Г.Е.Сухарева (1959) отмечает обязательность депрессивных расстройств при астении, наиболее распространенном виде психической патологии. Соответственно, у больных при слабой выраженности аффективных расстройств, особенно в структуре различных психических заболеваний, могут возникнуть психосоматические расстройства. Сложность положения заключается в том, что при наличии психосоматических расстройств больные обращаются не к тем врачам, не к тем специалистам, которые могут их вылечить.

В литературе был описан один больной, который нанес убыток в 7 миллионов фунтов стерлингов государственному здравоохранению Великобритании. Он безрезультатно обследовался и лечился во многих клиниках за счет государства, и только когда выяснили, что он страдает скрытой депрессией, ему смогли провести эффективное лечение. По данным различных исследователей, среди взрослых пациентов, обращающихся к интернистам, число больных с психосоматическими расстройствами или с психогенно обусловленными соматическими заболеваниями, составляет от 34 до 60% больных, т.е. такое количество больных страдает психическими расстройствами из числа обращающихся к терапевтам и специалистам различного профиля, не считая тех, которые идут к психиатрам.

По распространенности эмоционально обусловленные расстройства (психосоматические) уступают только острым респираторным заболеваниям (грипп, ОРВИ). По данным ВОЗ, по меньшей мере один раз в жизни каждый человек испытывает депрессию и чаще это слабо выраженные депрессивные расстройства, которые, как правило, сопровождаются вегетативными (соматическими) нарушениями.

Если вспомнить определение, приво-дившееся в начале, то, уточняя, можно сказать, что психосоматические расстройства являются расстройствами функций органов и систем, обусловленные психическими, в частности аффективными, нарушениями. И это надо всегда учитывать в клинической практике. Собственно, психотерапевты обычно это учитывают, и, подходя к вопросу психотерапевтического лечения, воздействуют, в той или иной мере, на измененный аффект. Если нет положительного воздействия и аффективного отклика, то нет и результата лечения.

Антропов Юрий Фёдорович,
доктор медицинских наук, профессор кафедры детской психиатрии и психотерапии Российской медицинской академии последипломного образования (РМАПО), г. Москва.

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

Воин Король. Харизма лидера

Ющая сознания этим навыкам предпочитает другие — контроль и ограничение. И еще: Родительское состояние трудно осознается, поэтому и выйти из него бывает нелегко. Например, чтобы просто пойти домой. Поэтому, как и на первом этапе, у Начальника, здесь может быть целевое структурирование времени. Только дело здесь — уже не дивный мир, в который с головой ныряешь, а большая гора булыжников, которые только раскидаешь, вздохнешь — а тут уже новых поднавалило...

Так Управитель превращается в грузчика с ненормированным рабочим днем, а чтобы хоть как-то упорядочить свою жизнь и жизнь коллектива, он пытается максимально ужесточить правила и при этом сделать их для всех одинаковыми. Не зависящими от особенностей работы конкретных сотрудников. А самые жесткие правила у него подчас — для себя самого. Я от страха себя отучал постепенно,

Я отрёкся от всех мелочей бытовых, И теперь каждый вечер на эту арену Вывожу дрессированных тигров своих.

Ап, и тигры у ног моих сели,
Ап, и с лестниц в глаза мне глядят,
Ап, и кружатся на карусели,
Ап, и в обруч горячий летят.
И с хлыстом подхожу к ним и с ласковым словом,
Репетирую дважды в течение дня.
Только тигру не ясно,
что он дрессирован,
Потому-то и шрамов полно у меня.
Выпадают минуты свободные редко,
И вчера, и сегодня, и завтра — аншлаг.
Но когда заходит мне не хочется в клетку, —
«Ап!» — себе говорю я и делаю шаг.
(Муз. Ю.Маликов, В.Пресняков, слова И. Шаферан)

Большая проблема Управителя — гипертрофированное Родительское состояние. Задавленное Детское прорывается

и надолго утратить работоспособность.

И еще: наблюдения показывают, что каждый лидер, как правило, наиболее эффективен на определенном этапе. Одни люди могут генерировать идеи, другие — обустроить подразделения, а третьи — заменить «на хозяйстве», обеспечивая непрерывное функционирование и стабильный прогресс организации.

А бывает и так, что все три образа лидера уживаются в одном человеке. Для такого человека в русском языке есть хорошее слово: Хозяин. Своего дела и своей жизни. Он знает себя и знает, чего хочет, он хорошо умеет творить начала, руководить людьми, управлять проектами и процессами, виртуозно соотносить озарение и рутину, доверие и контроль.

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



ЧТО ЗНАЧИТ ПОЛУЗАБЫТОЕ СЛОВО «УВАЖАТЬ»

Семейные отношения — это работоспособная система, живущая по своим правилам и законам. Можно сравнить ее с прекрасным механизмом, который создан для выполнения конкретных задач. Этот механизм исправно работает, если в нем присутствуют все детали (если из автомобиля убрать парочку деталей, он не поедет, или поедет, но проедет недолго). Также важно, чтобы система выполняла только те задачи, на которые она рассчитана (представьте, что будет, если вы ноутбуком станете закалчивать гвозди). Давайте в этой статье поговорим о важных компонентах семейной системы и о задачах, которые ее могут разрушить. О задачах, которые семейная система призвана выполнять, мы говорить не будем, об этом и без того много уже сказано и написано, может быть, даже слишком много. В этой статье мы выделим три главных детали-компонента, без которых семейная система не в состоянии функционировать вообще. Это уважение, энергообмен и любовь.

Итак, по порядку. Что же значит сло-

ловек сделал тебе нечто хорошее, сделай ему равноценно хорошее в ответ — и отношения между вами останутся добрыми, но вы будете на дистанции. Но когда люди любят друг друга, то мужчина делает что-то хорошее женщине, а та в ответ делает ему тоже хорошее, но чуть-чуть больше — потому что любит его, а он в ответ делает ей опять что-то хорошее, но чуть-чуть больше — потому что любит ее... И так отношения начинают развиваться, как только в них появляется любовь. Он подарил ей цветы, а вечером она танцевала для него, и у них был прекрасный секс, а он через несколько дней купил ей шаль, которая ей нравилась, и предложил на будущей неделе вместе съездить в магазин нижнего белья...

Но, к сожалению, чаще бывает по-другому: мужчина делает что-то плохое женщине, а та в ответ делает ему такое же плохое, но чуть-чуть больше — потому что любит его, а он в ответ делает ей такое же плохое, но чуть-чуть больше, потому что любит ее... а она еще чуть-чуть больше, иголкой его — бац!!! А он ее стулом — бум!!! А она на него рояль уронила... Ой, что-то мы увлеклись. Простите.



Только в гармоничной семье могут родиться и вырастать гармоничные дети, которые знают, что делать и с негативом, и с позитивом в семейных отношениях. Негатив — стремиться уменьшать,

надо. Повторимся, любая манипуляция в семейных отношениях ударит по вам обоим так, что мало вам не покажется. Многие думают, что партнера можно обмануть. Яркое проявление неуважения и глупости. Не нужно считать своего любимого или любимую глупее себя, это полный идиотизм. Партнера в любом случае не обманешь. Как бы ты ни пудрил ему мозг, он все равно чувствует скрытые

транзакции, подтексты. Поэтому когда человек говорит одно, а добивается совершенно другого, то возможно, он добьется, чего хотел, но также попутно обязательно добьет свои семейные отношения. В уважительных отношениях манипуляции отсутствуют. Там могут присутствовать элементы игры, но такой, в которой соблюдается энергообмен. (Конечно, лучше всего, когда в эту игру играют на сексуальной почве). Ведь один из показателей гармоничной семьи — это позитивные сексуальные отношения, в правильном их понимании, конечно. Кто-то под позитивными сексуальными отношениями подразумевает вообще отсутствие секса... Это, конечно, тяжелый случай, но об этом в следующих статьях.

Итак, в завершение. Какие же вещи не по плечу семейной системе? Есть целый ряд задач, которые разрушат семейную систему в процессе их выполнения. Как-то:

- Задача первая — при помощи собственной семьи сделать свою маму счастливой.
- Задача вторая — при помощи собственной семьи спасти отношения своих родителей.
- Задача третья — родить своим родителям ребеночка, чтобы им не было скучно на старости лет (о том, что в этой ситуации происходит с ребенком, мы напишем в следующих статьях, оговоримся только, что ему не позавидуешь).
- Задача четвертая — повысить при помощи создания семьи свой социальный и материальный статус (решить квартирный вопрос).
- Задача пятая — при помощи своей семьи отомстить мужчинам или женщинам (а скорее отомстить папе за то, что он сделал с бедной мамочкой. Ну, или наоборот).
- Задача шестая — нарожать детей, которые единственные в мире будут тебя понимать и беспрекословно слушаться в отличие от остальных.
- Задача седьмая — найти себе лапочку-мужа, такого миленького и славного, такого пусечку, что ребенка можно уже и не рожать, потому что рожать страшно и, по слухам, бывает опасно.

Вот и все, дорогие друзья. Мы перечислили основные деструктивные задачи, которые способны уничтожить вашу семейную систему. Но если честно, семейный механизм достаточно трудно уничтожить, однако легко вывести из строя. Но если в семье присутствуют любовь, энергообмен и уважение, тогда этот механизм абсолютно защищен, потому что гармоничен. Такая семья переживет любые взлеты и любые невзгоды и останется при этом Семейей.

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Семья. Свобода. Благодарность

во «уважать»? Некоторые люди знают, что такое «уважать». Некоторые люди обдумывают, что значит уважение. А некоторые люди думают, что умеют уважать. Но на самом деле умеют делать что-то другое. Ну, например, как вам фраза: «Милый, я так тебя уважаю за то, что ты научился меня слушаться в вопросах работы». Или другая: «Родной, я так тебя уважаю за то, что ты перестал общаться со всеми своими друзьями-идиотами». Или подача с другой стороны: «Дорогая, я так тебя уважаю за то, что ты перестала делать себе модельные прически, и теперь выглядишь, как

И так отношения начинают деградировать. «Мама, он назвал меня самкой собаки» или «Она назвала меня козой мужского пола». Да-да, от любви люди иногда делают друг другу еще больше, чем сделали им. Механизм прост: как же он мог со мной такое сделать, когда я его так люблю? Нужно отомстить. Или собрать волю в кулак, и вообще делать друг другу только хорошее. Целых два дня. Ну, ладно, три. Ну, кто-то, может, продолжится целую неделю. Но если кто-то сдерживается несколько лет... читали что-нибудь о преступлениях на бытовой почве?

Вот такая беда. Мы все живые люди, и поэтому причиняем друг другу боль время от времени, а еще правильнее сказать — ранимся друг о друга. Что же делать в таких случаях? В традиционных культурах этот вид энергообмена описывают так. Мужчина делает что-то плохое женщине, а та в ответ делает ему тоже плохое, но чуть-чуть меньше — потому что любит его, а он в ответ делает ей тоже плохое, но еще чуть-

чуть меньше, потому что любит ее... А она — еще меньше. А он — еще меньше. И тогда негатив в семье сводится на ноль. Он забыл про свое важное обещание, а она расплакалась и устроила сцену, а он стукнул кулаком по столу, а она надула губки, а он ушпнул ее за попу, а она показала ему язык. Ночью у них опять был прекрасный секс. Конечно, все это возможно только при обоюдном понимании важности энергообмена и любви. Любовь и энергообмен существуют в постоянном развитии, но этот процесс перестать развиваться, как семейная система начинает давать перебои. Впрочем, любая система, лишенная развития, покрывается плесенью и начинает гнить, но это уже совсем другая история. В семье, где есть любовь и правильный энергообмен, негатив постоянно стремится к нулю, а позитив постоянно стремится к максимуму. Это и есть гармоничная семья. Но если кто-то хочет, чтобы негатив в его семье полностью исчез, а позитив достиг максимума, он очень сильно заблуждается. Если кто-нибудь, не дай бог, этого достиг... Тут два варианта: либо эти супруги уже на небесах, на том свете, и там у них все идеально. Либо разговор идет уже не о семейных отношениях, а о чем-то совсем другом. Семейная система по определению не может стать идеальной, не нужно от нее этого добиваться. Задача семейной системы — быть гармоничной.



нормальная женщина». Или: «Милая, я так тебя уважаю за то, что ты меня послушалась и решила отложить ребенка насовсем... ой, то есть я хотел сказать на потом». То есть бывает, что люди уважают, а бывает, что они «уважают». Слово уважать происходит от слова важный. Человек, которого уважаешь, занимает в твоей жизни важное место. Настолько важное, что хочется сохранить отношения с этим человеком и тот энергообмен, который между вами происходит. Уважение и энергообмен — это две составляющие из трех в семейных отношениях. Третье понятие, как мы уже писали, это любовь. Без уважения энергообмен между людьми невозможен, и как следствие, любовь умирает. Без энергообмена уважение быстро исчезает, а любовь превращается в ненависть. Ну, и конечно, если есть уважение и энергообмен, но нет любви, семейные отношения очень быстро превращаются в официальный союз двух хищников. Любовь и энергообмен — явления тесно взаимосвязанные. Любовь без энергообмена быстро превращается во что-то другое. Вообще-вообще другое. На любовь совсем не похожее.

Что же такое энергообмен? Об этом красивее и мудрее всего говорится в традиционных африканских культурах. Если человек сделал тебе плохо, сделай ему равноценно плохо в ответ — отношения между вами исчезнут. Если че-

а позитив — наращивать и увеличивать. А главное, такие дети знают пропорцию негатива и позитива в гармоничной семье. Пропорция проста: мало негатива и очень-очень много позитива. То есть они знают, что в гармоничной семье существует механизм самоочищения и механизм постоянного позитивного развития отношений. Но, конечно, это возможно, только если члены семьи умеют уважать право другого человека на ошибку.

И опять мы пришли к понятию уважения. Что такое энергообмен и любовь и как они делают семейную систему гармоничной, мы уже проанализировали. Итак, последний штрих — полузабытое слово «уважать».

Уважение — это, в первую очередь, осознание важности человека и того места, которое он занимает в вашей жизни. Уважение к мужчине — это понимание того, что случится, если этот мужчина исчезнет из вашей жизни. Насколько важна та часть вашей жизни, которая исчезнет вместе с его уходом. Чувство крепкого мужского плеча, физическая сила, превосходящая вашу во множество раз, чувство защищенности, ощущение себя полноценной женщиной, способной не только родить, но и воспитать ребенка (потому что ребенка полноценно можно воспитать только в семье, где есть отец и есть уважение к отцу), ощущение себя сексуально удовлетворенной. И вы уверены, что все эти ощущения останутся, если вам удастся изменить вашего мужчину и переделать его во что-то другое? Почувствуйте это. Это проще почувствовать, чем понять. Это тонкое и очень значимое ощущение, когда ты осознаешь важность человека и всего того, что он привносит в твою жизнь, но при этом понимаешь, что происходит это только в том случае, если человек остается собой, таким, какой он есть. Делая вывод, можно сказать только одно: уважение — это осознание важности партнера в вашей жизни и понимание того, что он может быть для вас важен только такой, какой он есть. Стоит его изменить и тем самым проявить неуважение к нему, как это мгновенно разрушит ту гармоничную, тонкую систему, которая называется семейными отношениями. Потому что человек может измениться, если только он сам этого захочет. Любые попытки изменения извне («нашла себе мужа и ну из него лепить, чего хочешь» или «дай-ка воспитаю себе идеальную жену») приведут к гибели семейных отношений. Любая манипуляция, произведенная по отношению к партнеру, — это еще один камень на шею человеку, который пытается плыть. Изменить-то партнера возможно, только так тебе потом и

В ГОРАХ

«Лучше гор могут быть только горы...»

А ещё лучше, когда горные леса и реки чистые, не тронутые человеком. Правда, таких мест остаётся всё меньше и меньше в мире: человек покоряет неизведанные уголки природы, строит заводы, мусорит, тем самым уничтожая многие виды редких растений и животных. И «экологический десант», состоящий из активистов Молодёжного совета при Комитете Политического совета КМО ВПП «Единая Россия» по молодёжной политике в лице Анастасии Онищенко, Ольги Корнышевой, Марии Матвеевой и Дениса Соломина, решили позаботиться о чистоте нашей природы и посетили урочище Поднависла Горячключевского района. Там молодые волонтеры очищали берег горной реки от мусора, оставленного безответственными туристами.

В урочище Поднависла расположен мемориальный комплекс, посвящённый погибшим в годы Великой Отечественной войны солдатам. Раньше на территории мемориального комплекса находился военный госпиталь, а теперь там кладбище и небольшая часовня, куда приходит достаточно большое количество посетителей почтить память павших в бою воинов. И ребята почувствовали необходимость сходить на экскурсию в этот комплекс. Атмосфера неживого спокойствия, тишина, нарушаемая лишь рокотом быстрого горного потока, и скалы, нависшие над могилами, — созерцая такую картину, ощущаешь себя песчинкой в море тысячелетий истории мира и понимаешь, насколько быстротечна человеческая жизнь.

Выходные Молодёжный совет провёл с пользой: и много нового узнали ребята, и дело полезное сделали.

ЯДЕРНОЕ ОРУЖИЕ
В УСЛОВИЯХ
ГЛОБАЛИЗАЦИИ

66 лет назад, 6 августа 1945 года, была сброшена ядерная бомба на японский город Хиросима. Это чудовищная по своим масштабам катастрофа унесла огромное количество человеческих жизней. Несмотря на это, мир не отказался от использования ядерного оружия. Наоборот, началась гонка вооружения.

На сегодняшний день достаточно большое количество государств оснащено ядерным оружием. В их число входит и Россия. Но нужно ли это нам? Может быть, стоит всем миром отказаться от такого страшного оружия? Ведь если хоть одна страна решит начать ядерную войну, последует цепная реакция — державы начнут сбрасывать друг на друга ядерные бомбы. И при этом важно понимать, что принять решение ядерного разоружения должен весь мир. Если лишь одна Россия откажется от использования такого вида оружия, то наша страна станет уязвима.

К таким выводам пришли участники круглого стола на тему «Ядерное оружие в условиях глобализации», который проводился исполнительным комитетом КМО ВПП «Единая Россия» 5 августа 2011 г. Среди экспертов были экологи, военные, представители здравоохранения, ликвидаторы аварии на Чернобыльской АЭС, представители администрации муниципального образования г. Краснодар и городской Думы Краснодара. Модератором круглого стола была Г. В. Глущенко, зам. руководителя исполнительного комитета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ». Также активное участие в дискуссии принимали активисты Молодёжного совета при Комитете Политического совета КМО ВПП «Единая Россия» по молодёжной политике и студенты.

Руководители ядерных держав должны поскорее отказаться от ядерного оружия, поскольку вопрос ядерного разоружения вызывает большой интерес у представителей разных возрастных категорий.

Мария Матвеева
г.Краснодар

Все переживания и эмоции оставляют след в нашем теле. Наше тело — это наша собственная история жизни. Давно доказано, что любая мысль есть вибрация, и она влияет на нас. Если это отрицательная мысль, она перекрывает ток энергии в наших телах.

Энергия течёт по меридианам нашего организма. Об этом знали китайцы ещё 5 000 лет назад. Когда мы переживаем какие-то отрицательные эмоции или продумываем отрицательные мысли — это перекрывает ток энергии

в нас, и мышцы слабеют. Разум, тело и дух взаимосвязаны. Другими словами, наш образ мышления может влиять на наши ощущения и часто служит фундаментом многих напряжений и болезней. Тело знает лучше своего владельца и врачей, что с ним в данный момент происходит и что нужно, чтобы оно работало исправно. Тело лечит себя само, не нуждаясь в докторе и лекарствах, если этот механизм исправен и налажен. Иногда у организма не хватает внутренних резервов. Тогда ему на помощь приходят кинезиологи, знающие язык тела и умеющие с ним говорить.

Любой дискомфорт уже может рассказать целую историю. Например: если вы что-то растянули, ушибли или у вас что-то болит, это говорит о том, что в вашей жизни происходит что-то негативное. Любая боль и дискомфорт является сигналом тела, на который мы обязаны обратить внимание. Но не всегда человек понимает, что дискомфорт или боль связаны с испытываемой эмоцией.

Мы всё время находимся в изменении, т. е. меняется наше отношение к ситуации на уровне сознания, но как сложно поменяться на уровне физики, изменить ставшие уже привычными позы, походку, выражение лица.

Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется физиология органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней секреции. Излишняя интенсивность и длительность негативных переживаний может вызвать нарушения в организме и сформировать предпосылки к развитию разнообразных болезней, и, наоборот, под влиянием положительного эмоционального воздействия ускоряется процесс исцеления.

Кинезиологические упражнения как нельзя лучше справляются с этими задачами, что подтверждается многолетним опытом. Сиротюк А.Л. предлагает в своей книге кинезиологические упражнения, которые можно использовать для профилактики некоторых соматических заболеваний. Некоторые из них я предлагаю вам выполнить:

Сказка о дороге



В детстве дорога была незаметна, не видна и неслышна. Её можно было увидеть лишь тогда, когда кто-нибудь по ней шел и то, если присмотреться. Раста помогали ноги, лапы, копыта, колеса — когда они ходили, дорога крепчала, становилась шире. Когда её забывали, дорога начинала от скуки прорастать травой и собирать лужи. Местами доходило до того, что она вовсе терялась. Но это происходило редко, ходоков хватало, и каждый из них приносил с собой знания, опыт. С теми, кто по ней ходил, у дороги были разные отношения. Одним она казалась скучной занудой, другие радовались каждому шагу, проводящему с ней. По тому, что отделяло ступни от неё, дорога делала вывод о хозяйне ступней. Больше всего ей нравились лапы, по мнению дороги,

Упражнения для развития
слуха и зрения

Увеличивают интеграцию зрительных и слуховых навыков, расслабляют плечи и шею, улучшают осанку, активизируют слух и память.

1.Скрестите руки на груди. Помассируйте точки вдоль ключицы, заканчивая на точках, находящихся на плечах. Перекрестите руки за головой, сжимая пальцы. Надавите на плечи. Отдохните в этом положении.

2.Встаньте, отведите руки в стороны ладонями вверх, и представьте, что

(руки опустите вдоль тела).

2.Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А (чередуйте со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

3.Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным зву-

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

в каждой руке лежит мяч. Наклоните подбородок к груди. Вдохните, проведите плавную линию в виде арки от одной руки к другой. Выдохните, чуть наклонитесь вперед, переверните ладони вниз, голову в исходное положение. Повторите в другую сторону.

3. Направьте взгляд в одну точку на уровне глаз, находящуюся на расстоянии метра. Скрестите руки на груди, упираясь пальцами в дельтовидные мышцы. Глубоко вдохните. Смотри в точку, кивните головой.

4.Руки расслабьте, отведите в стороны. Представьте, что из плеча одной руки растет кисть. Посмотрите на плечо и нарисуйте этой кистью все, что видите длинными продольными мазками, управляя плечом.

5.Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти. Массируйте пальцами голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и сымитируйте разговор с другими рыбами, как будто вы находитесь в воде.

6.Сядьте удобно, ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и наоборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело — это опора.

7.Глубоко дышите, смотрите вдаль. Носом рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные восьмерки вокруг предмета, на который смотрите. Прделайте упражнение с несколькими предметами.

Дыхательные упражнения

Улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

1.Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните

они были самыми искренними и честными. Шаги копыт в подковах говорили то о важной напыщенности, то об усталой обреченности и смиренности. И колеса были разными: тонкими и веселыми у велосипедов, разными по характеру, но однозначно спешащими у машин. Дороге причиняли боль гусеницы тракторов, своей грубостью, бесцеремонной злобой они оставляли рваные раны. Хотя, если быть честными, когда за гусеницами тракторов ожидалось широкие колеса тяжелых самосвалов и катки, дорога принимала боль с благодарностью. Бывало это не часто, зато после такого нашествия она становилась шире, крепче и красивее.

Дорога ведь тоже женщина и, как всякая женщина имела в своем «арсенале» разные разности: то завьется кольцом, то заплутает меж деревьев в живом лесу или меж домов в каменном, а то упрется в горизонт и не сворачивает долго-долго, почти вечность. Сложно однозначно описать характер дороги, все зависит от того, в какое время вы выйдете к ней. Ранним утром она одна, днем другая, а к вечеру совсем третья. Самой дороге больше всего нравились сумерки. В эти часы спешка спадала, и к ней выходили те, кто любит её.

В один из таких вечеров на дорогу вышла пара босых ступней. Они неистово бежали то ли куда-то, то ли откуда-то. Все быстрее и быстрее по маленькому завитку — кругу. А потом так же неожиданно ушли, правда, поблагодарив за что-то непонятное дороге. В последующие вечера эти ноги стали приходить,

ком А-А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком 0-0-0, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.

4. Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох. Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо.

5. Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

После проведения определенного количества раз кинезиологических упражнений я могу с уверенностью сказать, что они оказывают благотворное влияние не только на улучшение состояния физического здоровья детей и взрослых, но и в развитии интеллекта, коррекции обучения, и социальной адаптации детей.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Абрамова Наталья
Специалист-кинезиолог,
сертифицированный специалист
по Эриксоновскому гипнозу,
член ППД

снимали с себя обувь и бегали по кругу. Дороге нравилась их открытость и желание понять. Она учила принимать жизнь такой, какая она есть: со всеми ухабами, камушками, травой, росой и сухими трещинами, а они отдавали себя, нежно обнимая и растекаясь.

Однажды вечером случилось что-то непонятное. В тот раз нога дорога принесла только мучения. Бег ступней был рваным, порывистым. Резко останавливался и так — же резко набирал скорость. Камушки больно кололи ступню, вшивались и терзали. Только дома, обмываясь, ноги осознали, что сегодня это они не принимали дорогу, а она была как прежде не лучше и не хуже. Дорога по-прежнему любила ноги, бегающие по ней босиком — открыто и искренне. Ей вовсе не хотелось причинять боль. Ноги не появлялись несколько дней и дорога начала скучать по ним. Нет, это не потому, что дорога была одинока, и к ней больше некому было придти. Просто всегда приятно и ценно, когда тебя принимают таким, какой ты есть. И становится грустно расставаться с теми, кто стал близким. Я не знаю, можно ли сказать, что дорога ждала тех, кто по ней ходит. Одно без другого не возможно. Что я знаю точно, это то, что дорога обрадовалась, когда почувствовала прикосновение знакомых ступней и отдала всю свою прохладу, камешки, песок и траву — все, что у неё было. И так же радостно прощалась, может навсегда, а может до следующего вечера.

Пономаренко Елена
психолог,
консультативный член ППД,
г. Новороссийск



Центр
всестороннего
развития личности
«Инсайт»
г. Новороссийск

15.09 — 18.09. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

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

Управление
по делам молодежи
г. Краснодар
Мероприятия клуба
молодой семьи «Ты и я»

18 августа - Работа с конфликтами
25 августа - "Радость быть вместе"
Силенок Инна, Макеева Виктория

23 августа - Тренинг «Праздник поддержки»

30 августа - Межличностные отношения

6 сентября - «Гармоничные отношения в семье» Морозова Татьяна – психолог, НЛП практик

8 сентября - «Семья как команда» Силенок Инна

13 сентября - «Межличностные отношения»

14 сентября - «Учимся говорить друг другу комплименты» Макеева Виктория, НЛП-практик, член Гильдии Психотерапии и Тренинга

16 сентября - «Работа с конфликтами», Коваль Екатерина, Бахтина Виктория, бакалавры психологии, студентки КубГУ (магистратура)

20 сентября - «Радость быть вместе» Силенок Инна, Макеева Виктория

22 сентября - Тренинг «Праздник поддержки»

23 сентября - «Психология детства»

27 сентября - «Межличностные отношения»

28 сентября - «Выбор брачного партнера», Коваль Екатерина

Мероприятия молодёжного
психологического клуба
«Настроение»

20 августа - Мастерская «Сочиняем сказку»

24 августа - «Тренинг уверенности в межличностных отношениях» Коваль Евгения, НЛП-практик

27 августа - «Воплощение Мечты» О. Калмычок

29 августа - Мастерская «Сочиняем сказку»

31 августа - Коммуникативный тренинг

2 сентября - Диагностика познавательных процессов, Коваль Екатерина, Бахтина Виктория, бакалавры психологии, студентки КубГУ (магистратура)

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

7 сентября - «Мои границы», Алексеева Алина, бакалавр психологии, студентка КубГУ (магистратура), телесно – ориентированный терапевт

9 сентября - «Путешествие в чудесный мир бессознательного» Брус Иван, НЛП-мастер

12 сентября - «Музыкальная Психотерапия», Мотыко Михаил, Силенок Инна

15 сентября - «Противостояние манипуляции с помощью НЛП» Артем Гончаров, Владимир Семикин

19 сентября - Коммуникативный тренинг, Коваль Екатерина, Бахтина Виктория, бакалавры психологии, студентки КубГУ (магистратура)

21 сентября - «Преодоление чувства одиночества»

26 сентября - Арт-терапия «Работа с пластилином»

30 сентября - Программа личностного роста «Пойми себя»

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! С 1.07. по 15.09. 2011г. Клубы работают по адресу:
г. Краснодар ул. Кирова, 104, офис 2А.

23.09 — 26.09. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 02 по 04 сентября 2011г.

г. Анапа

**Состояния
личной силы**

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

Петр Силенок

Стоимость 4900р.

Место проведения - детский санаторий «Кавказ», г. Анапа. Общая стоимость проживания и питания 700р.

с 29.09 по 02.10. 2011г.

начало двухдневной программы по

**Эриксоновскому
гипнозу**

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

Петр Силенок

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

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна. При регистрации за 3 недели скидка 10%

27 сентября 2011г.

с 18.00 до 22.00 первое занятие

**«Успешный родитель —
успешный ребенок»**

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

Инна Силенок

13.10 — 16.10. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 14 по 16.10.2011г.

вторая часть программы по

**Эриксоновскому
гипнозу**

ведет специалист в области эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна.

При регистрации за 3 недели скидка 10%



Во весь «Логос»

17-18 августа 2011г.

**ОТКРЫТЫЙ
ТРЕНИНГ ПРОДАЖ**

Ведущая программы — психолог, бизнес-тренер, член Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

Инна Силенок

с 20.08 - 21.08. 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

3 часть

Под Кодом

9 сентября 2011г.

семинар-тренинг

**Кинезиология
«Ревность, зависть»**

с 10.09 - 13.09. 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

1,2 часть

с 29.09 - 02.10. 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

7 часть

**Взаимоотношения
в опасности или работа
с предками**

17 октября 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

**«Отрицание
или дорога в никуда»**

20-23 октября 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

**«Лишний вес? Так
чего же мы хотим»**

с 03.11 - 06.11. 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

8 часть

**Точки тела боль
и понимание**

с 10.11 - 13.11. 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

4 часть

с 08.12 - 11.12. 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

9 часть

**Детство,
сексуальность,
старение**

Ведущая программа — к.п.н., действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог — кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца Скидки членам ППЛ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
ПРОВОДИТ**

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

**СИЛЕНКО ПЕТР
ФЕДОРОВИЧ**

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

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден Международными Сертификатами Предварительная запись по тел.: (861) 253-23-96, 918-439-06-68

с 01 по 04.12 2011г.

**Тренинг
тренеров**

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

Петр Силенок

с 16 по 18.09.2011г.

семинар-тренинг

**Театр
архетипов**

1. Архетипы и ролевые модели. Теоретические и методологические аспекты методики. Порядок работы с анализатором.

2. Применение методики в формате открытых и корпоративных тренингов и индивидуального консультирования.

Дом Воина. Эффективность в достижении цели

Дом Короля. Созидание систем

Дом Мага. Экспертиза, интуиция, анализ

Дом Шута. Совмещение несовместимого

Дом Принца. Творческий дух и вкус жизни

ведет к.м.н., доцент, вице-президент ППЛ РФ г. Москва

Ирина Чеглова

стоимость 5400р.

Скидки членам ППЛ

**Базовый курс
по Арт-терапии
16-18.09.2011г.**

Музыкотерапия

Психофизиологические аспекты музыкотерапии. Воздействие музыки на ЦНС.

Возможности использования музыки. Активная и пассивная формы музыкотерапии.

Ведущие тренинга:

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

Гусарова Елена

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

Горбачева Татьяна

Стоимость 3900р.

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

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

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

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