

Золотая Лестница

Психология успеха

СЛОВО РЕДАКТОРА

Дорогие наши читатели! Сегодня мы отмечаем День рождения нашей любимой «Золотой Лестницы». Нам 4 года!

Еще один год пролетел незаметно, — наверное, мы повзрослели. Помните, как в детстве время сначала идет медленно, тянутся минуты, часы, нам кажется, что час — это так долго... А потом мы становимся старше, и время ускоряется, дни летят, месяцы проходят, незаметно подходит конец учебной четверти, полугодия, года, летние каникулы вообще оказываются совсем короткими. Институт, работа... Когда был предыдущий отпуск? Два года назад? — Удивительно.

По-разному можно подниматься по лестнице. Можно считать ступеньки, или пролеты, или этажи. А можно наблюдать за своим дыханием, и тогда подъем

происходит равномерно, и ты замечаешь свою физическую нагрузку и спокойно справляешься с ней. А можно думать о чем-то важном, и не заметно для себя оказаться очень высоко, оглядеться вокруг — дух захватывает. Где я? Какой широкий простор вокруг, как прекрасен мир, и как удивительно, что я так легко так высоко взобрался! О чем я думал, поднимаясь, и какая сила вела меня? А лестница-то, оказывается, золотая! Может быть, все дело в этом, — найти СВОЮ Лестницу и идти вперед, думая о самом важном? Делать каждый день свою работу, потому что это важно для тебя. Потому что не можешь её не делать. Как волшебник из детской сказки — мерить день не часами, а количеством добрых дел. Праздник — радостями, утро — улыбками, ночь — падающими звездами.

Психологи — практики в этом смысле

изначально на особом положении. Ведь у нас миссия — делать людей счастливыми, и от этого становиться счастливыми тоже. Просто «мы работаем волшебниками», и газете нашей повезло, — она задумана как волшебная лестница, подъем по которой предполагает добрые дела, любовь, гармонию, понимание, принятие, созидание. И мы будем осуществлять задуманное для читателей и тех, кто их окружает, для себя и своих любимых. Мы будем продолжать писать о том, что для нас важно, отвечая на вопросы, которые каждый день ставит перед нами жизнь. И взявшись за руки с теми, кто хочет идти, чувствуя руку друга, подниматься вверх по золотым ступенькам.

Инна Силенок
психолог, мастер НЛП,
действительный член ППЛ,
член Совета по психотерапии РФ

Газета "Золотая Лестница" вот уже 4 года помогает нам в жизни, деятельности, в окружающей внешней реальности, плавно переходящей во внутреннюю. Читая каждый номер, понимаешь, что продвигаешься выше по внутренней лестнице к самому себе. И с удивлением обнаруживаешь, что и лестница то не одна, а несколько. Очень радует, что количество информационной воды сведено к минимуму. И ещё большую радость доставляет наблюдение, что эта тенденция продолжается. Спасибо за это.

Дмитрий Плотников.



«Золотой лестнице» 4 года, и я с радостью отмечаю, что наряду с корифеями психологического знания, в газете начинают печатать свои яркие интересные исследования молодые, начинающие психологи, студенты. Сотрудничество с газетой прививает им интерес к литературно-публицистической деятельности, расширяет профессиональный кругозор, реализует миссию психологического просвещения. В этом смысле мне представляется задача газеты как возделывание почвы, на которой будут всходить побеги, приносящие плоды реальной психологической помощи.

Юрченко Елизавета.

С уважением,
Наталья Абрамова.

Петр Силенок,
канд. психол. наук,
психотерапевт единого
Европейского реестра,
мастер - тренер NLP
международной категории,
действительный член,
преподаватель и супервизор ППЛ.

Вдруг, слезой, суетою сует,
Пала в небыли мука мицкая.
И во тьме исцеляющий свет
Воссиял половодьем без края!

О, ешё, если можно, ешё
Пусть священная музыка длится...
Каждый Солью Любви причащен:
Погляди, как меняются лица!!!

Тишина... тишина... тишина...
Без дыханья, без сердцебиенья;
Вспоминать, вспоминать, вспоминать.
И безудержно ждать продолженья!

Олег Колмычок

ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
“ЛОГОС”

№ 17 (98)
среда 8 сентября 2010 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



Инна
Силенок
Инна
Силенок

Как мы обкрадываем себя, не позволяя чувствовать, проживать эмоции, думая, что они мешают разуму, мешают работе, вообще мешают... Чему? По этому поводу от коллег и от клиентов я слышала разные мнения.

стр.2



Очерк
об
искрен-
ностях

В силу ряда причинам зачастую приходится говорить неправду. Любим мы это дело или нет, но приходится. Порой, правда, искренность, честность бывают совсем неуместными, в силу того, что есть ложь во спасение или во благо.

стр.4



Супружеские игры

Нет ни одной пары, где не разыгрывались бы игры. Часть игр передаются по наследству, и они привносятся в новую семью из родительских семей. Часть мы придумываем сами, избегая интимности и близости.

стр.3



«Я
боюсь
родов»

Сегодня хочу поговорить с вами на тему «Я боюсь родов». Как часто можно услышать эту фразу! За такими одинаковыми словами у разных женщин прячутся разные страхи. Происхождение подобных страхов тоже различное.

стр.4

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 4 квартал 2010г., начиная с октября месяца.
стоимость 54 руб. 30 коп.
Подписная цена на ме-
сяц - 18руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46



Рассеивание стресса
с помощью кинезиологии

У людей под влиянием стресса, как правило, учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы тела, затрудняется дыхание. Они испытывают отрицательные эмоции, а их мышление замедляется и дезорганизуется.

О БОЛЬШИХ СОБЫТИЯХ,
ДЕТСКИХ ТРАВМАХ
И СИСТЕМНОЙ СЛУЖБЕ

Приведем пример работы с травмами методикой «Архетипический анализатор». Основное в этом примере — опыт ощущения клиенткой себя как отдельного человека от архетипических, надличностных переживаний и идентификаций с различными людьми, ролями и функциями

стр.6

О Красоте

Как мы воспринимаем человеческие лица, и что в человеке нас привлекает? Возможно ли окончательно составить модель или сформулировать, от чего зависит привлекательность? Каковы критерии красоты и почему мы считаем одних эталоном красоты — других нет?

стр.5



Семь лет назад на авторском семинаре моего супруга «Работа с эмоциями» я наблюдала интересную ситуацию. Петр дал участникам задание вспомнить сегодняшний день и написать все эмоции, которые они испытывали за день. После этого было предложено желающим назвать эмоции, которые они записали. Прозвучали разные варианты: кто-то написал пять,

редина, чтобы жить счастливой полной жизнью гармоничного человека. То есть получается, что эмоциями тоже нужно уметь управлять. Как это? — Один мой знакомый однажды удивился: «Что, мы можем быть хозяевами своих эмоций? А я думал, это они нами управляют». — Бывает по-разному. Но если мы хотим планировать и осуществлять непосредственно собственную успешность, то нам нужно научиться быть хозяевами своих эмоций. А иначе, они будут нами управлять, и тогда наши успехи станут делом

сотрудников и обсудить предстоящую командировку, мысли о которой мне не дают покоя. Что делать в этой ситуации? Заменить раздражение на спокойствие, сосредоточенность и вовлеченность, так необходимые для составления отчета, или следовать своему желанию собрать сотрудников для обсуждения волнующей вас темы? Не всегда нужно менять эмоцию на другую, более подходящую для деятельности, которой вы сейчас занимаетесь, даже если вы мастерски умеете управлять своим состоянием.

злость. Обида это была или возмущение, волнение или тревога. То есть когда нам нужно тонко различать эмоции для понимания ситуации. Иногда осознаванию и называнию эмоций помогают ощущения в теле, которые человек испытывает, вспоминая ситуацию ассоциированно и снова проживая её. Например «ком в горле» может являться показателем того, что его обладатель чувствует обиду. Так же помогает осознавание того, что хотелось сделать в этой ситуации. Если от «представителя канадской компании», пришедшего не вовремя с большой сумкой к вам в офис хочется отмахнуться как от назойливой мухи, то вы чувствуете раздражение. А если хочется силой заставить его покинуть помещение, то, похоже, что вы злитесь. Хотя такое называние эмоций условно. Разные люди одними и теми же словами называют разные понятия и явления, а если говорить о собственных чувствах, то вообще их передать словами нелегко. Иногда в этом помогают метафоры. Когда человек говорит, что чувствует сильное волнение, то нам сложно судить о том, что он считает волнением, и какое волнение он считает сильным. Но если он скажет, что внутри его «поднимаются цунами, все сметающее на своем пути», то мы можем примерно понять, что с ним происходит. Изменение метафоры, описывающей состояние, помогает изменить само состояние, поэтому психотерапевты и психологи-консультанты нередко используют метафоры в своей работе.

Чтобы научиться управлять эмоциями, необходимо знать их основные характеристики. Лесли Кэмерон — Бэндлер и Макс Лебо в книге «Заложник эмоций: Как спасти вашу эмоциональную жизнь» описывают восемь компонентов эмоций, изменение каждого из которых меняет саму эмоцию. Это временная рамка, модальность, причастность, интенсивность, сравнение, темп, критерии, «размер ломтя». Подробно о компонентах эмоций, их изменении и управлении своими эмоциями читайте в следующем номере газеты.

Инна Силенок

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

Наша эмоциональная жизнь



кто-то семь, кто-то восемь эмоций. В основном это были: радость, тревога, удивление, возмущение, раздражение, обида и печаль. Результат двух участников семинара заметно отличался от всех остальных. Женщина — руководитель записала двадцать пять пережитых ею за день эмоций, а мужчина — тоже руководитель — две: «чувство глубокого удовлетворения» и «чувство легкой досады». Участники, конечно, посмеялись над этими двумя эмоциями, а я сидела и думала о том, как формируется такое отношение к собственным чувствам у людей и в основном у мужчин.

Как мы обкрадываем себя, не позволяя чувствовать, проживать эмоции, думая, что они мешают разуму, мешают работе, вообще мешают... Чему? По этому поводу от коллег и от клиентов я слышала разные мнения. Эмоции иногда мешают принимать взвешенные конструктивные решения, иногда они могут помешать строить отношения. Когда мы охвачены эмоциями, причем как позитивными, так и негативными, мы работаем с меньшей производительностью, если, конечно, мы не занимаемся творческой деятельностью типа поэтической, композиторской, или живописи, например. При этом если эмоции отменить для себя, запретить, как сделали некоторые мои клиенты (в результате чего с психосоматикой ко мне обратились), то мы превращаемся в роботов, иногда достаточно успешных в производственном контексте. Но не очень здоровых физически, как потом выясняется, и не очень счастливых, как потом оказывается. Потому что работать с роботом какое-то время можно, и даже удобно, а жить — тяжело. Нам хочется жить с людьми близкими, теплыми, добрыми, понимающими. А близость, теплоту, доброту и понимание нужно выражать, и без эмоционального компонента это будет не натурально и даже обидно.

Есть другая крайность, о которой я уже упоминала выше, — когда эмоции овладевают нами и начинают мешать. Вряд ли мы сделаем что-то конструктивное, когда злимся, обижаемся, скорбим или боимся. Да и слишком бурная радость в некоторых ситуациях тоже союзником не является. Нужна золотая се-

лучая, если повезет. А Фортуна, как говорится, дама переменчивая.

Как управлять эмоциями? Что

для этого нужно? — Чтобы ответить на эти вопросы, нужно вообще разобраться с тем, что мы можем делать со своими эмоциями или чувствами, как более глубокими и устойчивыми образованиями.

На семинаре для родителей, который я веду уже несколько лет, я спрашиваю у участников: «Что мы можем делать со своими эмоциями?» —

— проживать;

— сдерживать, — слышу я каждый раз в ответ. Более «продвинутые», прошедшие семинары по НЛП говорят: «Усиливать, уменьшать, шкалировать (как в «адреналиновом барометре»). —

— То есть мы можем ими управлять? —

— «Да, иногда», — соглашались участники семинара.

И чтобы управлять эмоциями, необходимо, прежде всего, осознавать, что чувствуешь, а потом принимать решение, нужно ли продолжать чувствовать эту эмоцию или пора её менять.

Очень важно помнить о том, что эмоции нам необходимы не только для того, чтобы сделать нашу жизнь полной, яркой и интересной. Они нам нужны, в первую очередь, как информация о том, подходит ли мне то, что сейчас происходит. Устраивает ли меня происходящая ситуация. То есть эмоции — это сигнал о том, удовлетворен я или нет тем, что происходит со мной. Или рядом со мной, и как-то меня касается. Например, я сижу в своем кабинете на работе и пишу отчет. Я спокоен, вовлечен, сосредоточен. Проверяю отчет и чувствую удовлетворение. Это означает, что меня устраивает как процесс, так и результат моей деятельности.

Но бывают другие ситуации. Сижу в том же кабинете и пишу отчет, и ощущаю некое смутное беспокойство, которое переходит постепенно во все нарастающее раздражение. И только через время начинаю понимать, что не хочу сейчас заниматься отчетом, что для меня сейчас намного важнее собрать

Эмоции информируют нас о том, что для нас сейчас наиболее важно, к своей ли цели мы продвигаемся, или делаем то, что надо, но не хочется. Эмоции позволяют нам сделать выбор в сложных жизненных ситуациях, при условии, что мы умеем их осознавать и регулировать. Эмоции нам дают массу полезной информации, нужно только научиться её брать, а вернее обрабатывать.

На семинарах по управлению конфликтами я предлагаю участникам вспомнить недавнюю эмоционально заряженную конфликтную ситуацию, коротко пересказать её и назвать эмоции, которые они тогда испытывали. Некоторые участники достаточно легко справляются с заданием, но у большинства сложности вызывает именно название эмоций. Особенно если я предлагаю уточнить, раздражение они чувствовали или

Очерк об искренности

ты теряешь контроль над собой. Когда мы осознаем и честно признаемся себе в том, в какой мы ситуации, перед нами открываются возможные пути ее решения. Да, нам трудно и больно признаться себе в том, что мы не настолько успешные, удачливые, добрые и хорошие, как мы раньше думали.

Осознав это, у нас появляется выбор — дальше продолжать тешить себя и приукрашивать действительность или заменить это на что-то более реальное, устойчивое и основательное. Возникает возможность пересмотра своих взглядов, ценностей, суждений. В свою очередь, меняя наше восприятие и стиль мышления, мы начинаем менять и нашу жизнь. Мы начинаем видеть события и свое отношение к ним в истинном свете. Чем четче мы понимаем и видим ситуацию, тем точнее

мы можем увидеть способы решения. Ведь честный взгляд на самих себя можно рассматривать с разных точек зрения. Можно еще больше раскинуть и расписать в бессилии, а можно и увидеть возможность для дальнейшего самосовершенствования и роста.



Хорошую помощь в объективном познании себя могут оказать наши друзья, которые видят и замечают то, что незаметно нам. Мне самому сложно начать признаваться себе в том, каков я на самом деле, а поняв насколько важно и какой положительный, в итоге, это эффект дает, — стал верным последователем этой идеи. Заниматься анализом собственного Я может оказаться и весьма увлекательным занятием. Возможно, некоторые из Вас даже заново откроют в себе собственное Я. Дружите с Вашим Я и будьте искренни, и перед вами обязательно откроются новые возможности в различных сферах вашей жизни.

Верно говорят: знание — это сила! Так станьте же еще сильнее, и в этом Вам поможет искренний диалог с вашим сознанием. Это, пожалуй, тот случай, где правда всегда оправдана и к месту!

Артем Соколовский

ДЕЛА МОЛОДЫХ

25 августа на кинотеатре «Аврора» проходили танцевальные battle. Организатором мероприятия была администрация кинотеатра «Аврора», партнерами стало местное отделение Молодой Гвардии.

Мероприятие состояло из двух туров. Все желающие проявить себя в танцах в первом, отборочном туре могли подать заявки и прислать видео со своим выступлением. Самых лучших пригласили сразиться в финальном соревновании, которое состоялось 25 августа.

Победитель в одиночном battle получил 10 тыс. рублей, а команда — 20 тыс. рублей. Все участники получили утешительные призы от организаторов. На специально установленном экране транслировался ролик о деятельности Молодой Гвардии.

Молодогвардейцы раздавали зрителям и участникам мероприятия напитки ДжусТим приготовленные спонсорами. На площадке находился пункт приема желающих в члены Молодой Гвардии. И желающих оказалось так много, что Молодогвардейцы даже не успевали рассказывать о деятельности Молодой Гвардии.

Начальник Краснодарского штаба ВОО «Молодая Гвардия Единой России» Алешкович Ю. С., принявшая участие в работе жюри конкурса сказала: «Мероприятие собрало большое количество зрителей. Такие события очень интересны молодежи, значит, наша задача как можно чаще проводить мероприятия такого рода. Я надеюсь, что в следующий раз молодогвардейцы выступят в роли участников конкурса».

Кристина Ткаченко
зам. начальника Краснодарского
городского отделения ВОО «Молодая
Гвардия Единой России»

Беззаботное лето подошло к концу, и вправа вступила осень, принесшая с собой начало нового учебного года, прогулки, которые начинаются после уроков, а заканчиваются лишь вечером. А еще осень — это увлекательная и энергичная игра в футбол с друзьями. Некоторые успевают попинать мяч даже на перемене.

Но сентябрь — это месяц основания нашего солнечного Краснодара. В преддверии дня города с 12 по 26 сентября на территории школьного стадиона СОШ №37 будет проходить турнир по уличному футболу, посвященный 217-летию города Краснодара. Организатором этих командных соревнований выступает МУ «Центр по гражданско-патриотическому воспитанию молодежи города Краснодара» при поддержке молодежного дискуссионного клуба «Молодая Кубань» и комиссии молодых сторонников ВПП «Единая Россия».

В турнире примут участие школьники в возрасте от 14 до 16 лет, среди которых будут разыграны три комплекта кубков, медалей и грамот, а каждый игрок команды-победителя получит сумку для обуви. Для ребят участие в турнире дает прекрасную возможность проявить себя в уличном футболе. Все великие спортсмены когда-то начинали с малого. Наш городской турнир станет для кого-то из юных игроков прекрасной стартовой площадкой. И, может быть, через несколько лет чемпионы этих соревнований станут чемпионами мира и улыбнутся нам с экранов телевизоров.

Эдвард Зигмунд
студент КубГАУ
(г. Краснодар)

ВНИМАНИЕ!

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

Прием ведут:

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

Степанова Ольга Юрьевна —
психолог, консультативный член ППЛ.

Предварительная запись обязательна

Обращаться по тел:
253-94-42, 251-72-00.
г. Краснодар,

ул. Красноармейская, 53

Виды супружеских игр: «Загнан в угол», «Фригидная женщина», «Холодный мужчина», «Загнанная женщина», «Ночная домохозяйка», «Всё из-за тебя», «Посмотри, как я старался», «Мое солнышко», «Я изменила тебе всего 1 раз», «Это мой ребенок».

Нет ни одной пары, где не разыгрывались бы игры. Часть игр передаются по наследству, и они привносятся в новую

например, репетитора для детей, кухарки и маляра одновременно. Эта игра очень поощряется обществом. Все толстые женские журналы посвящены описанию инструкций, как играть в игру «Загнанная женщина» и лечиться от её последствий.

НОЧНАЯ ДОМОХОЗЯЙКА

Тезис состоит в том, что жена весь ве-

Супружеские игры*

семью из родительских семей. Часть мы придумываем сами, избегая интимности и близости.

ЗАГНАН В УГОЛ

В этой игре водящий загоняет в угол партнера, любой ход которого приводит к одному и тому же результату: «Сделаешь — плохо, не сделаешь — тоже плохо».

Например, мать кричит на дочь: «Ты снова не убрала свою комнату!». Если мать игрок в игре «Загнан в угол», чтобы не сделала дочь, всё будет плохо. Уберет комнату или не уберет, мать придется и найдет, за что отругать. Даже если дочь вылижет свою комнату до блеска, мать скажет: «Мне надо было уговаривать тебя полежиши, чтобы ты сделала эту уборку». Считается, что такие игры с маленькими детьми провоцируют психосоматические расстройства у детей.

Вариантом игры «Загнан в угол» является игра «Бутерброд» и «Поношенное платье». Супруг вполне может позволить себе обедать в рабочее время в кафе или ресторане. Однако он предпочитает брать бутерброды с собой, при этом делает их из вчерашнего ужина и черствого хлеба. Таким поведением он загоняет в угол членов семьи. Он имеет полную власть над ними. Какая жена позволит себе норковое манто перед лицом такого самопожертвования. Дети не вправе просить крупные суммы на отдых и развлечения. Игра поощряет скучность, тяжелый труд и аккуратность. Однако она может спровоцировать и бунт в семье.

Антитезис — перейти из состояния испуганного ребенка во взрослое: «Мы достаточно богаты, чтобы позволить это себе!».

ФРИГИДНАЯ ЖЕНЩИНА

Муж пытается приблизиться к жене, та его отталкивает. После повторных попыток жена объясняет, что все мужчины — животные и им нужен только секс. Муж сдерживается, проходит время, и жена начинает себя вести провокационно. Он вновь делает попытки и получает тот же ответ — «Животное!». И разгорается скандал. Цель игры — избежать близости с обеих сторон. Не только жена не желает сексуальной близости, но и муж страшится её психологического аспекта.

Родственной игрой является «Холодный мужчина», где муж отвечает чопорной холодностью на сексуальные домогательства жены: «Дружок, я занят. Ты мешаешь мне». И по нарастающей: «Я брал в жены приличную женщину, а ты ведешь себя непристойно». Кульминацией игры, также является скандал, где уже не может быть и речи о половой близости.

Антитезис — пройти семейную психотерапию с профессионалом по анализу игр. Иные антитезисы слишком рискованы. Завести любовную связь на стороне? Этот шаг может привести к игре «Поймался сукин сын» или к играм в кабинете юриста по поводу развода. Стимуляция ревности — также рискованное мероприятие, так как игроки не готовы к близости, а ревность усиливает упреки и обвинения в адрес друг друга.

ЗАГНАННАЯ ЖЕНЩИНА

В эту игру любят играть домохозяйки, так как у работающих женщин существуют другие любимые игры. Тезис игры прост — она берет на себя одновременно слишком много дел, увеличивая нагрузку, прислушиваясь к критике мужа и пожеланиям детей. В ответственный момент (гости, поездка, поход к врачу) она подводит всех, так как выполнить такую нагрузку физически и психологически не возможно. После двух-трех таких случаев её брак и отношения в семье под угрозой. Она впадает в депрессию.

Антитезис прост — выполнять все дела последовательно, отказываться играть две и более ролей одновременно,

разом она уклоняется от интимной близости. Антитезис состоит в новых, более изощренных приёмах ухаживания со стороны мужа. А иногда просто в удлении большего внимания супруге. Или же в разрешении имеющего места конфликта.

ВСЁ ИЗ-ЗА ТЕБЯ

Женщина выходит замуж за доминирующую мужчину для того, чтобы он ограничивал её деятельность и тем самым охранял её от пугающих жизненных ситуаций. Если бы это была не игра, то женщина была бы благодарна мужчине. В игре всё наоборот. Она жалуется на запреты и причиняет этим супругу неудобства, что и доставляет ей всякие преимущества перед ним в игре. Обычно женщина имеет группу поддержки в лице подруг и матери. Игра «Всё из-за тебя» («если бы не ты, то я бы...») продолжается пока муж запрещает, стоит ему воспользоваться антитезисом и сказать «Давай, делай!», — игра разоблачена. И жена уже не сможет сваливать на мужа свои трудности.

ПОСМОТРИ, КАК Я СТАРАЛСЯ

Человек объясняет своей жене и коллегам, что у него язва. Одновременно он сообщает, что не делает себе послаблений и продолжает работать. Все восхищены его самоутверженностью. Эта игра первой степени.

Второй степени, если человек не говорит о своем диагнозе и продолжает работать. Однажды, он падает на работе, его госпитализируют. Жена и коллеги испытывают вину, он же рассчитывал на любовь и восхищение.

Третья степень закончиться самоубийством или прогрессирующим раковым заболеванием. «Посмотри, как я старался», не причинять тебе беспокойства, чтобы твоя жизнь была безоблачной и прочее.

Антитезис — «Не старайся, а делай реальные вещи, например, лечись. Ты можешь позаботиться о себе сам и не вызывать чувство жалости к себе через вину».

МОЁ СОЛНЫШКО

Тезис: муж делает на публике тонкое, обидное замечание в адрес жены, которое оканчивается словами «Не правда ли, моё солнышко». Жене ничего не остается делать, как согласиться, хотя она чувствует подвох. Другая форма игры состоит в том, что жена, вместо согласия, отвечает аналогичным образом. Её скрытое послание звучит так: «И у тебя рулы в пушку, мой дорогой».

Антитезис: «Ты можешь рассказы-

вать обо мне обидные анекдоты, только не называй меня «солнышком».

Я ИЗМЕНИЛ ТЕБЕ

ВСЕГО ОДИН РАЗ

Тезис. В семье расстроились отношения. В основе конфликта лежит сексуальное охлаждение супругов друг к другу. Оба переживают. Муж начинает вспоминать свои прежние победы, возможно, пишет «амурный список» — перечень имён своих женщин. Так он стремится доказать свою мужскую состоятельность. Жена находит причину для того, чтобы устроить скандал мужу. И в пылу ссоры выясняется, что он изменился много раз. Тогда жена заявляет, что изменила мужу только один раз и то по большой любви. У мужа возникают идеи ревности. Он вновь начинает завоёвывать свою жену и сексуальную жизнь



семьи приобретает больше гармонии. Антитезис состоит в осознании того, что в течение длительного брака сексуальная привлекательность партнёров уменьшается. Это процесс обычный и не должен вызывать особого напряжения. А для повышения сексуальной привлекательности супруга можно прибегнуть к куда менее травмирующим способам.

ЭТО МОЙ РЕБЕНОК

В эту игру играют обычно два человека — женщина и мужчина. Предположим они в гражданском браке. Однажды женщина говорит, что беременна. Мужчина отвечает, что не готов становиться отцом. Женщина единолично принимает решение оставить ребенка и заявляет: «Это мой ребенок». Вроде она приобрела власть над ситуацией, однако, это не так. Рассмотрим, как развиваются события дальше. «Хорошо» — говорит мужчина, пусть будет так. Рождается ребенок, отец принимает участие в его воспитании, это может быть материальная помощь, а возможно они по-прежнему живут вместе. Однажды, мужчина говорит: «Я пошёл. Надоело мне быть отцом, попробую что-нибудь другое. Прощай». Женщина в растерянности: «Как? Почему? А как же ребенок?». И тут наступает расплата! «Ну, это же твой ребенок!» — говорит мужчина, — «Ты сама приняла такое решение, и я согласился».

Антитезисом будут контрактные отношения, и разделение ответственности с самого начала. В зачатии ребенка участвовали оба, следовательно, ребенок их общий. Ответственность за его жизнь и благополучие несет оба. Женщина, беря единоличную ответственность, начинает игру, стараясь приобрести власть над мужчиной, используя ребенка. Ей кажется, что она удачно поймала рыбку, но на крючок попался крокодил, и теперь он пытается поймать наивного рыбака.

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

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

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



Здравствуйте, дорогие читатели! Сегодня хочу поговорить с вами на тему «Я боюсь родов». Как часто можно услышать эту фразу! За такими одинаковыми словами у разных женщин прячутся разные страхи. Происхождение подобных страхов тоже различное. Это может быть боязнь испытать болевые ощущения во время схваток, это боязнь неизбежных перемен, это страх неизвестного будущего, это боязнь неотвратимой ответственности и многое, многое другое. В этой статье я буду говорить о настоящем чувстве страха родов, а не о том, какие опасения могут вызывать предстоящие роды. Ведь далеко не все беременные женщины боятся родов, «паникеров» всего несколько процентов (хочу оговориться: речь идет о «практически» здоровых будущих мамочках).

Рассмотрим некоторые причины страхов: например — боль. Конечно, все испытывают дискомфорт от болевых ощущений, кто-то больше, кто-то меньше. Чтобы справиться со страхом боли необходимо узнать, почему Вы панически боитесь боли — что происходит в Вашей жизни такого, из-за чего сохранился в вашей памяти образ «боли, которой нужно БОЯТЬСЯ». С этим поможет справиться психолог. Когда Вы узнаете — «откуда ноги растут» у этого мифа, тогда Вы сможете конструктивно подойти к рассмотрению болевых ощущений в родах. Например, Вы можете себе с полной уверенностью сказать — «не такая уж сильная боль во время схваток; ее можно потерпеть; схватки делятся не вечно; я умею делать расслабляющие упражнения; я умею правильно дышать во время родов; я умею выбрать

продолжение, начало на 1 стр.

предположить наличие определенного диапазона значений, которые мы чему-либо можем придавать. В зависимости от положения на этой «шкале значений» можно говорить об уровне значимости. И именно то, какой уровень значимости получает определенное явление или обстоятельство, будет определять степень влияния его на личность. Чем выше значимость, тем сильнее зависимость личности от этого содержания.

Речь идет о несогласованности, неконгруэнтности имеющегося уровня значимости и реальной ценности определенного содержания. Например, человек может придавать очень высокий уровень значимости состоянию собственной стабильности и сильно тревожиться по поводу неопределенности перспектив. И это входит в серьезнейшее противоречие с реальной ценностью субъектности и уверенности в себе. То есть стремление к уверенности в благополучии завтрашнего дня входит в противоречие с ценностью уверенности в себе. Или же, к примеру, сверхвысокий уровень значимости темы справедливости в отношениях входит в противоречие с ценностью благополучия самих отношений. А также множество случаев, когда «хотелось, как лучше, а получается как всегда»: явления гиперопеки родителями детей, примеры крайне неадекватного аффективного поведения (руководителей по отношению к подчиненным, супругов по отношению друг к другу, продавцов по отношению к покупателям и наоборот...).

Я полагаю, что в целом большинство форм так называемых «неадекватностей» — то есть форм явно нецелесообразного и тем самым неадаптивного, серьезно наносящего вред, поведения напрямую связано с указанным выше **рассогласованием значимости и ценности**. Совершенно резонно возникает вопрос о закономерностях такого рассогласования. Почему людям бывает важно поступать себе во вред, принося тем самым себя в жертву **фантому неадекватной значимости**? Ведь, казалось бы, само название нашего вида — «человек разумный» — предполагает приоритет разумных решений! Но разве назовешь разумным то характерное для подавляющего большинства людей обстоятельство, что они придают огромное значение вещам малоценным?! При этом значимость реальных ценностей зачастую только декларируется!.. Вряд ли такое положение дел разумно.

положение тела для уменьшения боли» и т.д. У перинатального психолога на вооружении есть специальные упражнения и дыхательная гимнастика, направленные на естественное обезболивание схваток, профессионал владеет специальными техниками, позволяющими переключить негативное внимание с боли на источники позитивных эмоций — и тогда после родов вы не будете расска-

зываться подругам о том какими страданиями «дался этот ребенок». Когда Вы получаете важные и необходимые для родов знания на курсах подготовки к родам, тогда Вы знаете, что и когда будет происходить, как это будет происходить и, тогда нет страха, — есть ЗНАНИЕ!

Теперь поговорим о страхе перемен. Один из распространенных вариантов страхов базируется на боязни потерять



статус «всеми обожаемой» капризной беременной девочки и приобрести статус ответственной мамочки за себя и своего

ребенка. Так происходит у контингента женщин, не получивших достаточно любви и внимания до беременности и неуверенных в себе. В таких случаях хочется, чтобы беременность длилась «вечно» и тогда понятно, почему так пугают неизбежные роды. И здесь сможет оказать помощь перинатальный психолог. Ведь в таком состоянии находятся женщины, которым трудно

стями и неожиданностями совместно с врачом, который будет принимать роды и вашим психологом, готовившим вас к родам.

Если Вы, прочитав эту статью, решили готовиться к родам при помощи специалистов, то рекомендую заглянуть в ранее выпущенные номера нашей газеты, начиная с №3(84) — там можно найти много полезной информации.

Посещайте курсы для беременных и курсы по подготовке к родам — так вы получите необходимую для Вас информацию и знания, получите навыки общения с малышом

еще до его рождения, во время родов и сразу после родов. Выбирайте курсы, которые ведут врач акушер-гинеколог, перинатальный психолог, из официальных источников (журналов) для беременных. Что происходит в реальной ситуации — женщина со страхом слушает рассказы «добрых» подруг и родственниц, соседок и малознакомых женщин и «понимает», что роды — это неизбежный ужас. Я снова хочу повторить — «Знание — это сила!». Это не просто лозунг, это правда! Если Вы точно знаете, как начинаются роды, сколько в них периодов, сколько длится каждый из них, с чего он начинается и чем заканчивается, как Вы можете себе помочь в разных периодах родов. Если Вы будете знать, что роды — это трудная, но выполнимая работа, и ее за Вас никто не сделает, тогда позитивный настрой на родовой процесс и специальные знания помогут не бояться родов, а ждать их с надеждой и радостью. Конечно, определенных тревог не избежать — но Вы-то уже подготовленный боец и справитесь со всеми трудно-

оккультных и эзотерических направлений и соответствующих практик. В давящем большинстве из огромного на сей день числа собственно психологических и психотерапевтических методов (по некоторым оценкам их на сей день

человека как клиента и даже как пациента становится его способность к генеративному мышлению! Тогда роль психолога и психотерапевта и даже врача становится простой и понятной — это организация генеративного мышления

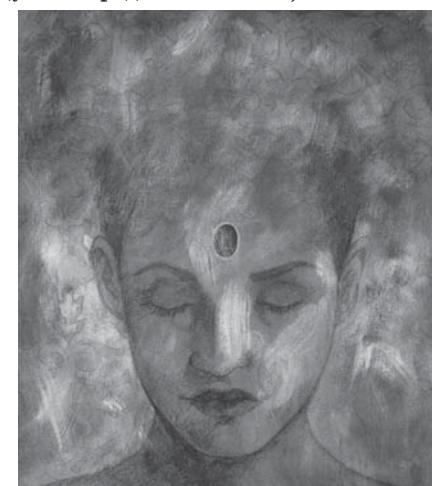
ЗНАЧИМОЕ, ЦЕННОЕ, РАЗУМНОЕ

го «стремления к самоизнасилованию», мне удалось выявить некоторые важные закономерности. Главный вывод о природе столь трагического «перепутывания» ценного и значимого состоит в том, в сфере самоуправления и самоорганизации люди остаются на уровне разума представителей «каменного века»! То есть современный человек не просто не пользуется дарованным ему природой разумом, но даже использует его себе во вред. Полагаю, что подавляющее большинство наших современников (вне зависимости от места проживания, происхождения, национальности и образования) пользуются разумом еще хуже, чем их далекие предки. Ибо для решения задач самоуправления и самоорганизации требуется соответствующий более высоко-координированный разум.

То, что люди не очень-то склонны пользоваться разумом для организации внутренней психической жизни (и тем самым — для высокого качества жизни в целом) стало открытием второй половины прошлого века. С появлением психологических направлений, сутью которых является «интеллектуальная» составляющая в конце 70-х (нейролингвистическое программирование и некоторые другие течения типа ТРИЗ) стало очевидно, насколько незначительно современная психология тогда (да по большому счету и теперь) уделяет внимание разуму как принципиально существенному условию самоорганизации («самореализации», «индивидуации», «самоактуализации»).

Всё, что до этого было создано для оказания помощи людям с клиническими и психологическими проблемами характеризовалось как раз принципиальным игнорированием **фактора разума**. Так, игнорирование интеллектуальной инициативы самого субъекта для решения им своих же проблем характерно для всех религиозных доктрин и практик (превалирование духовного над интеллектуальным), практически для всех

не менее 2000!) весьма определенно проводится идея принципиальной пассивности (и прежде всего интеллектуальной пассивности — «Вам не надо думать», «думать вредно и опасно»).



Даже в популярном сейчас эриксоновском гипнозе заложены пресуппозиции бессмыслицы разума и интеллектуальной пассивности для достижения целебного эффекта: «целительность (только! — П.С.) транса», «депотенциализация сознания». Короче, веры разуму нет, только бессознательное разумно, но оно, к сожалению, не использует интеллектуально-аналитическую функцию! Это, конечно, понятно почему: раз клиент (не говоря уже про статус человека как пациента) при его разуме и высоком интеллекте «дошел до жизни такой», то этот его разум и интеллект есть слишком слабый фактор противостояния негативным и разрушительным силам. Поэтому его следует вынести «за скобки».

Только с появлением и укреплением к концу 20-го столетия генеративного подхода к решению клинических и психологических проблем человека, стало всё больше утверждаться профессиональное убеждение, что главным ресурсом для

клиента или пациента. Получается прямо противоположная традиционной в практической психологии и психотерапии профессиональная ситуация: специалист не только не должен игнорировать фактор разума и интеллекта, но, наоборот, — в его прямую обязанность должно входить всячески побуждать и инициировать мышление клиента (пациента), направленное на результат, на достижение им же самим желаемого для него же самого состояния. Важным итогом такого «генеративного управления» клиентом (пациентом) — переосмысление и переоценка содержания и обстоятельств проблемной ситуации.

Способность человека к генеративному мышлению полностью отвечает потребности современного человека использовать разум и интеллект по назначению, — а именно для обеспечения необходимых психологических условий для грамотной самоорганизации и счастливой жизни. Я полагаю, что для нас с вами, уважаемый читатель, это есть единственное по настоящему валидное условие для согласования наших глубинных намерений и реальных ценностей жизни. Для того чтобы понять самого себя, раскрыть свои имплицитные глубинные (бессознательные) побуждения и следовать им в сознательных формах поведения, важно обладать соответствующим инструментарием. Генеративное мышление, строящееся на имеющихся противоречиях несогласованных изначально структур нашей индивидуальности, эти противоречия не просто убирает (по старому — лечит), но использует для согласования этих структур на более высоком уровне. Позиция и инструментарий генеративного мышления — есть тот самый искомый еще с алхимических времен «философский камень», который, как это очень часто бывает, находится где-то очень близко, прямо в нашей способности мыслить точно и конструктивно.



Юная особа в состоянии подросткового кризиса, переживающая первую любовь; дама бальзаковского возраста, осознающая новизну и утонченность чувств; женщина зрелых лет, ценящая качество пережитых ярких мгновений... Юноша — пылкий и страстный; мужчина, собирающийся на свидание к жене, с которой прожил много лет; зрелый муж с сединой на висках... Вглядываясь в зеркале в свое лицо, человек часто находит в себе, что-то необыкновенное, возвышенное, очаровательное. Иной раз, вдруг, разочарованно замечает в своей внешности массу несовершенств, сравнивая себя с кем-то и не соответствующим чему-то...

Так все же, как мы воспринимаем человеческие лица, и что в человеке нас привлекает? Возможно ли окончательно составить модель или сформулировать, от чего зависит привлекательность?

Каковы критерии красоты и почему мы считаем одним эталоном красоты — других нет? Привлекательность — это одна из самых простых и в то же время самых загадочных категорий. Причем в научном плане это понятие синтезирует в себе бесчисленное количество смыслов, противоречий, эмоций и оказывается значительно сложнее, чем может показаться на первый взгляд.

Всем ли одинаково нравится салат из морской капусты? Или почему определенный оттенок цвета одни люди ассоциируют с агрессивностью — другие с возбуждением? Для кого-то «Черный квадрат» Малевича просто высокое искусство, а для кого — то повод для продолжительных размышлений. Если мы попытаемся прикоснуться к магии привлекательности и действительно понять ее сущность, наши стереотипные убеждения о красоте могут потерпеть фиаско и постепенно рассыпаться как карточный домик.

Елена Никитина из Института психологии РАН, защитившая по этой теме диссертацию, выделила несколько факторов, которые достаточно емко определяют красоту человеческой внешности.

1 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Человек — существо биологическое, и его поведение, по сути, не слишком отличается от того, что творится в животном мире. Таков главный тезис сторонников науки под названием этиология (наука о поведении животных). С их точки зрения, человек инстинктивно ориентируется на необходимость иметь полноценное потомство. Мужчина, заинтересованный женщиной, подсознательно оценивает ее как потенциальную матеря своего ребенка, способную передать свои «хорошие» гены последующим поколениям. Пышная грудь, блестящие волосы, гладкая кожа возбуждают неспроста. Согласно этой гипотезе, привлекательность — это всего лишь набор внешних признаков здоровья и плодовитости. Некоторые психологи называют привлекательное лицо «сертификатом здоровья», указывающим на ценность индивида как полового партнера. С точки зрения эволюционного подхода красота рассматривается как отражение качества наследственности. Разум сформировался в условиях естественного отбора, требующего решать проблемы, связанные с выживанием и продолжением рода. Физические признаки здоровья и способности к деторождению совпадают с признаками красоты. Но все-таки профессор кафедры психологии Калифорнийского университета Петр Винкельман настаивает, что репродуктивный фактор не является главным.

2 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО КОГНИТИВНАЯ ЭКОНОМИЧНОСТЬ.

Когда смотришь очередной конкурс красоты, всякий раз негодуешь, глядясь в лица победительниц, и невольно восклицаешь: «Куда эксперты смотрят? Что в ней нашли? Какая-то невзрачная, невыразительная!» Но, оказывается, эта «невыразительность» и есть одно из главных качеств, заставляющих считать лицо красивым.

Одним из популярных направлений в психологии стал когнитивизм, акцентирующий внимание на восприятии, хранении и переработке человеком информации. Исследователями был предложен принцип «когнитивной экономии». Чаще всего мы стремимся принимать

решения так, чтобы затрачивать поменьше умственных усилий. Например, все очкарики — «ботаники», все хулиганы — из неблагополучных семей: тогда нам не нужно разбираться с каждым конкретным представителем и мозгу не надо затрачивать лишних усилий. Часто подобное происходит и с красотой. Винкельман и его коллеги утверждают, что «усредненные» образы кажутся симпатичными именно из-за того, что сознанию легко их обрабатывать. Наиболее красивыми кажутся те, которые ближе к прототипам, хранящимся в сознании. Если предмет человеку неизвестен, но содержит ряд знакомых черт,

В итоге искусственная маскулинизация мужских лиц не привела к увеличению их привлекательности. Испытуемые оценивали подобные лица значительно ниже по таким параметрам, как теплота, искренность, эмоциональность, способность к сотрудничеству и родительские способности. Представителю сильного пола лучше не быть «слишком мужичкой». А вот красавая женщина должна быть «очень женщиною».

6 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО МОДА.

Нормы, эталоны, ценности определяет общество. Если вспомнить пышных красавиц Эпохи Возрождения и сравнить их с современными топ-моделями, «волокушими» и «заборденными» супоставы по подиуму, заставляющими нас тревожиться, что вот-вот

собственной моде и мерам.

7 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО ГЕОМЕТРИЯ.

Законы красоты универсальны и для архитектуры, и для мебели, и для человеческого лица. Золотое сечение — определенная пропорция (примерно 38:62) с давних времен используется в архитектуре. Считается, что именно такое соотношение частей наиболее приятно глазу.

Возможно, может показаться, что эта пропорция работает и в отношении человеческой внешности. Австралийские учёные Джамин Халберштадт и Джиллиан Родес в ходе своих экспериментов доказали: если соединить половину лица с ее зеркальным отражением (то есть сделать портрет идеально симметричным), лицо становится значительно привлекательнее. Но если произвести такой эксперимент со своей фотографией, и сделать в фотошопе полностью симметричное лицо, не лишился ли мы своего обаяния?

8 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО РОДИТЕЛИ

Существует ряд работ, в которых делается предположение о связи характеристики лиц, называемых привлекательными, с характеристиками родительских лиц. Исследование психолога Яна Пентон-Воука из Университета Бристоля показало, что людям симпатичны те лица, которые по цвету волос и глаз напоминают им их родителей. Он утверждает: «Выбор партнера противоположного пола, обладающего сходством с кем-либо из родителей, существует у многих животных. У человека происходит нечто подобное, однако механизмы этого процесса до конца не выяснены».

9 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО ЗНАКОМСТВО.

Чтобы считаться привлекательным, достаточно просто попасться на глаза тому, кто эту привлекательность оценивает. Эффект «простого нахождения в поле зрения» описал известный социальный психолог Роберт Зайонц. То есть даже чуть-чуть знакомые образы кажутся симпатичнее. Почти всегда однажды виденное кажется более красивым, чем то, что видишь в первый раз.

10 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО ВСЕ ВМЕСТЕ.

Для каждого человека стандарты привлекательности складываются из множества факторов. Сугубо личный опыт: ко-

го-то укусил персидский пудель, и этот человек на дух не переносит персидских пуделей. Знакомый образ: у мальчика, например, в памяти навсегда запечатленся образ девочки из соседнего двора. Возраст и пол людей, поведение, культурные стереотипы могут повлиять на оценку привлекательности. И когда мы знаем о человеке больше: чем он занимается, как он говорит, как себя ведет и так далее, — то и красоту его оцениваем по-другому. Формулу красоты вывести невозможно, да и нужно ли? Ведь она будет отличаться у каждого конкретного человека, так как в каждом человеке есть по-своему что-то симпатичное. Что именно, объяснить не берусь. Но вряд ли здесь дело в соотношении размеров глаз и носа или форме нижней челюсти...

Дружинина Элла.

О Красоте

заимствованных у другой, более популярной вещи, он тоже вполне может быть приятен взгляду», — утверждает Винкельман.

3 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО ОЖИДАНИЕ.

Различия в восприятии красоты продиктованы социокультурными, национальными, историческими приоритетами.

Американский психолог Университета Орегона Майрон Ротбарт с коллегами, один из авторов остроумного эксперимента, двум группам людей показывали фотографию некоего мужчины по имени Курт. В первом случае сообщалось, что это руководитель нацистского концлагеря, виновный в гибели тысяч людей. Во втором — что это герой, который во время фашистской оккупации, рискуя жизнью, спасал евреев. Участников эксперимента просили описать его лицо. В первой группе на фотографии увидели «садистскую усмешку», «агрессивные скулы», «черты, явно свидетельствующие о жестокости», во 2-й обнаружили «благородные черты», «добрый взгляд» и «подбородок решительного человека».

Для представителей мужского пола племени пигмеев оценка привлекательности женщины качественно отличается от оценки прекрасной половины мужчины — французами. Когда мы смотрим на знаменитые портреты в музеях, то часто заранее знаем, что вот эта картина — шедевр. И наш мозг начинает работать по следующей схеме: Даная с картины Тициана восхищалась несколько столетий, значит, она — прекрасна. Восприятие оправдывает наши ожидания.

4 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО ДЕТСТВО.

Некоторые ученые, придерживаются точки зрения, что нам кажутся привлекательными те женские лица, которые ассоциируются с детством и беззащитностью. Знаменитый немецкий антрополог Иренеус Эйбл-Эйбесфельд считает, что мужчины отдают предпочтение женщинам, которые сочетают фигуру взрослой самки с детскими чертами лица (большие глаза, небольшой нос, маленький подбородок). «Очевидно, они не просто нравятся мужчинам, но еще и «включают» у них защитное, покровительственное поведение», — пишет Эйбл-Эйбесфельд в книге «Красота и мозг».

5 гипотеза. КРАСОТА — ЭТО КОМПРОМИСС.

Вроде бы очевидно, что самыми красивыми должны казаться лица «мужественных» мужчин и «женственных» женщин. Но исследование, проведенное Дэвидом Перреттом и его коллегами из Великобритании и Японии, заключалось в оценке испытуемых привлекательность женских и мужских лиц, в которых были искусственно усилены или ослаблены сексуальные характеристики.



как и мода. Представители модельных агентств, не задумываясь о задачах эволюции и индивидуальном вкусе каждого человека, бойко формулируют: «Чем худее — тем моднее». Вместо того чтобы, глядываясь в зеркало, отыскать в себе собственную, уникальную изюминку и всячески ее подчеркнуть: лукавый взгляд, кошачья походка, остроумие и девичья кокетливость, проницательная мудрость, легкая небрежность и т.д., женщины бросают «последние» деньги, усилия, время, нервы, здоровье на то, чтобы сбросить «последние» килограммы, и с печальным, тусклым лицом соответствовать стандарту. Стандарту, придуманному кем? Или лозунг: «В моде лица неправильные, но сильные». В свою очередь, мужчины, изнуряя себя, стремительно накачивают различные группы мышц, в том числе и мимические. А все ради чего? Может быть чтобы, соответствуя «чужому» мнению, встретить «свою» самую любимую, неповторимую, единственную.

Законодатели моды и всевозможные глянцевые журналы весьма уверенно декларируют « духовность пластмассового манекена ». Но насколько заявляемые стандарты соответствуют нашей личной,



Приведем
пример
работы с трав-
мами методикой
«Архетипический ана-
лизатор».

Основное в этом примере —
опыт ощущения клиенткой себя
как отдельного человека от архе-
тических, надличностных пере-
живаний и идентификаций с различ-
ными людьми, ролями и функциями.

Клиентка В.П., руководящий работ-
ник с двумя высшими образованиями.
Первое — инженерное. Второе — пси-
хологическое. Работаем в рамках обуч-
ающего контракта на 5 сессий. Основная
методика — «архетипический ана-
лизатор». В работе очень часто проявля-
ются темы, связанные с трагическими
событиями в семье во время
репрессий и войн XX
века. Третья сессия.

Продолжительность
сессии 1,5 часа,
включая обратную
связь по предыду-
щей сессии и теоре-
тические пояснения
прикладных аспектов тео-
рии архетипов и принци-
пов работы с анализатором
по желанию клиентки.

Запрос на дан-
ную сессию каса-
ется переживаний
клиентки по поводу
отношений с взрос-
лой дочерью. Дочь врача. Живет от ма-
тери отдельно. Разведена. Клиентку
больно ранят упреки дочери в том, что
«недодано» ею дочери в детстве и потом.
Особенно трудно было услышать от до-
чери: «если бы не психотерапия, я уже
давно спилась бы или умерла». Страшно
звонить дочери даже изредка, неясно,
как она ответит. Клиентка говорит, что
дала дочери все, что было в ее силах.
«Она всегда была живым ребенком, всем
интересовалась. Откуда же теперь ее
слова о том, что всю жизнь она провела
в депрессии?»

Для конкретизации запроса приме-
нена техника «Весы» — левая рука —
«проблемная чашка», правая — «чашка
решения». На «проблемной чашке» раз-
местились страхи, упреки, недовольство.
На «чашке решения» — приятие доче-
ри и истории их отношений «как есть»,
спокойствие и равновесие. Но чего-то не
хватало. И левая, «проблемная» чаша
по-прежнему «перевешивала». Терапевт
попросила разрешения привести цита-
ту, которая вспомнилась по ассоциации
на ситуацию. Клиентка ответила, что
ей бы хотелось эту ассоциацию услы-
шать, после чего терапевт процитирова-
ла из Библии «Любовь изгоняет страх.
Боящийся несовершен в любви». Тогда
клиентка добавила на «чашу решения»
слово «любовь». Просто слово. Без
чувств.

Калибровка анализатора (установоч-
ная работа с проявлением образов и
смыслов каждого из архетипов для дан-
ной клиентки) проведена на предвари-
тельном обучающем занятии.

Терапевт: Как Вы чувствуете, в каком
Доме ключ к этой ситуации?

Клиентка встает и идет в Дом
Королевы. Садится на «трон» и плачет.

Терапевт: Где находится то, или тот,
о чем Вы плачете?

Клиентка кивает в ответ в направле-
нии Дома Воина, ей предлагается прой-
ти в соответствующий угол кабинета,
она встает и идет туда.

(В доме Воина): Чувствую мощную,
нечеловеческую силу. Во мне что-то
огромное, за мной как 33 богатыря из
моря поднимаются. Но нет, здесь их не
33, а сотни и тысячи. Это что-то боль-
шое, как целое социальное, историчес-

кое явление, как крестовые походы. Да,
как крестовые походы. И я смотрю все
время только туда (на дом Мага). И она
(фигура Королевы) для меня не существует.

(В доме Мага). Да, это время такое
было. Такая схема отношений. Жесткая.
Железная схема. Иначе было невозможно.
Историю изменить нельзя.

Терапевт: — это такие жесткие схе-
мы, которые задают судьбы людей. А
что людям дозволено выбирать в этой
жизни? Они что-нибудь могут сами в
своих отношениях?

Клиентка (В доме Мага): Очень не-
много. Что-то частное. Это меня не ка-
сается.

Терапевт: давайте посмотрим, как
все это для Королевы.

Кто он для Вас?

Клиентка (В доме Королевы): Сын.

Терапевт: Как Вы к нему относи-
тесь?

о Большых событиях, детских травмах и системной службе



Клиентка: Я не
могу сказать. В то вре-
мя это было невозмож-
но. Время сделало нас
такими. Задало жест-
кие схемы отношений.

Терапевт: Да, вре-
мена не выбирают.
И чувства тоже. Но
то, как их выразить,
можно попробовать
попытаться. У той
Королевы не было вы-
бора. А Вы — позвольте
ли себе попробо-
вать?

Клиентка: (После
паузы. Со вздохом,
глядя на терапевта.)
Он мне дорог.

Терапевт: Скажите
это ему (глядя на Дом
Воина). Представьте,
что Вы смотрите ему в
глаза.

Клиентка (С трудом, преодолевая
рыдание): Ты мне дорог. (В сторону).
Нет, это не совсем...

Терапевт: Возможно, здесь больше
подходит другое слово?

Клиентка: Да, но я не могу его про-
изнести.

Терапевт: Это слово «любовь»? То,
которое было добавлено в начале сессии
в «чашку результата»?

Клиентка: После долгой паузы, слез,
дыхательного упражнения, сдавленно:

Я тебя люблю... (Легче и звучнее) Я
тебя люблю. (Терапевту). Мне легче.

Терапевт: Давайте посмотрим, как
это для Воина.

Клиентка: (В доме Воина). Теперь я
здесь чувствую себя ближе к земле. Эта
нечеловеческая сила уже не переполняет
меня. Я живой. И мне есть куда вер-
нуться с войны.

Терапевт: Вы можете что-нибудь
сказать в ответ Королеве?

Клиентка: Твоя любовь меня хранила.

Терапевт: А Вы вернулись из похо-
да?

Клиентка: Нет.

Терапевт: Почему?

Клиентка: (глядя в Дом Мага) —
Оттуда требовали жертвы. Это сильнее
меня.

Терапевт: А может такое случиться,
что есть здесь кто-нибудь, кто помог бы
Вам как-нибудь смягчить это требование.

Клиентка: Наверное, Шут. (в доме
Шута) Ну да, типа. Оруженоце Санчо
Панса. Стрелу там вовремя подать, да
обхехотать их требований непомерные...
А в свободное время... Хозяин, а не пой-
ти ли нам поразвлечься маленько. И в
крестовых походах, наверное, не все же
бои да пальба... Да и, может, началь-
ство совсем не то в виду имело, когда
приказывало «Помри мол тут...»

Терапевт: Интересная мысль.
Давайте ее проверим, спросим у «на-
чальства». Пожалуйста, пройдите в дом
Мага.

Клиентка: (в доме Мага). Ну, вооб-
ще-то мне важно выполнение истори-
ческой миссии. Религию утверждать
надо. А жизнь этого конкретного Воина
меня совершенно не касается.

дорога в никуда

Бежит за горизонт дорога в никуда,
Туда, где нет начала, туда, где нет
конца,
Там время прекратило неумолимый бег,
Секунда стала часом, час превратился
в век.

Там бесконечно малы огромные
просторы,
Там выпуклые впадины и вогнутые
горы,
Там буря и покой в изломанном клубке,
Грохочет тишина там, в яркой темноте.

Там узкая длина с короткой шириной,
Там жарко тлеет лёд под каменной
водой,
Там свет чернее тьмы, а скорость
неподвижна,
Там обитают Будда, Иисус, Аллах и
Кришна

Там вечность разлилась в один короткий
миг,
Там все равны друг с другом, младенец
и старик,
С рождения до смерти, оттуда и туда,
Идем мы ниоткуда, идем мы в никуда ...

Максим Кузнецов

ЗДРАВСТВУЙ МИР!!!

Здравствуй Мир! Ты велик и огромен!
Ты прекрасен и мудро устроен!
Каждый раз, пробуждаясь с рассветом,
Ты нас радуешь солнечным светом!

Я к Тебе отношусь с уважением!
Я смотрю на Тебя с восхищением!
Ты - мой Мир, Ты мой ангел-хранитель!
Ты мой друг и мой главный учитель!

Мы с Тобой наполняем друг друга
Ожиданием дивного чуда!
Что, в божественный миг откровенья,
К нам снисходит в экстазе волненья!

И ступив на вершину блаженства,
Созерцая Твой совершенство,
Ощущаю Вселенскую радость,
Познавая открытия сладости!

Максим Кузнецов

Мой мир

Мир прекрасен! Мир умён!
Мир слегка в меня влюблен!
Ясность мыслей, состоянья -
Окружил меня вниманьем!

Я заботой такой дорожу!
И наградой его награжу:
Буду жить я разумно и мирно!
Эффективно! Умно! Перспективно!

Наталья Кононова

Ирина Алексеевна Чеглова
к.м.н., тренер, консультант,
психотерапевт, преподаватель,
зам. главного редактора
журнала «Психотерапия»,
вице-президент ППЛ РФ
г. Москва

В повседневных разговорах мы не-редко употребляем слово «стресс», но каждый человек вкладывает в этот термин свое содержание. Это касается как причин наших проблем, так и проявлений наших стрессов, тревог и переживаний. Хотя некоторые проявления стресса носят индивидуальный характер, большая часть реакций нашего организма на стресс однотипна. У людей под влиянием стресса, как правило, учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы тела, затрудняется дыхание. Они

ногого тестирования составляет 97%). К специалисту кинезиологу человек может обратиться за помощью в разрешении практически любой проблемы, которая связана со стрессом. Будь то плохая учеба, или проблемы взаимоотношения с близкими людьми, страхами, отсутствие изобилия, неуверенность, низкая самооценка, психосоматические заболевания и т.д.

Из-за страха, боли или страха боли, которые заключены на глубинном уровне нашего тела (психики), у нас возникает блокировка, которая препятствует

все реакции усиливают боль, которая... В конце концов получается замкнутый круг, который может быть разблокирован лишь устранением причины, вызвавшей боль.

В среднем рассеивание стресса с помощью кинезиологии занимает полтора — два часа. После того как проблема определена, мы смотрим по Барометру поведения (универсальный набор моделей поведения), какие эмоции лежат в ее основе, как человек оценивает эту проблему эмоционально. Затем мы начинаем процесс рассеивания стресса, и работа-

ем в настоящем времени. С помощью теста мы можем определить, где перекрывается энергия в настоящее время (например: поле зрения — взгляд опущен вниз) и корректируем ее ток. Завершив работу в настоящем времени, мы совершаляем возврат по возрасту к тому моменту, когда эта эмоция возникла первоначально. Это не гипноз, — просто мозг дает нам ответ, где и когда впервые человек пережил подобные эмоции, где и когда энергия была перекрыта. Когда уровень стресса по данной проблеме упадет до нуля, сеанс можно завершить.

Иногда, для закрепления результата, могут быть назначены укрепляющие упражнения. После кинезиологической коррекции люди чувствуют, что напряжение, сковавшее их, ушло. Многие говорили о том, что они освободились от факторов стресса, которые мучили их почти с самого рождения — таких, как страх быть брошенным, быть нелюбимым или страх физической боли. И когда, через время на поверхность выходит другая проблема, человек, прошедший кинезиологическую коррекцию знает как можно быстро и надежно ее решить.

Очень важно понять, что если даже у вас низкий уровень стресса, но этот стресс продолжается длительное время, следует принять меры выявления его причин и устранения. Ученые установили, что хронический стресс относительно малой интенсивности представляет больше опасности для жизни и здоровья, чем сильный, но непродолжительный стресс. Ши Юй сказал: «Самое худшее, что можно сделать, — это порассуждать о том, что можно было бы сделать хорошего. И на этом остановиться».

Зинаида Зозуля
действительный член ППЛ
психолог-кинезиолог
г.Анапа

Рассеивание стресса с помощью кинезиологии

испытывают отрицательные эмоции, а их мышление замедляется и дезорганизуется.

Стресс — крик о помощи. Когда обстоятельства становятся невыносимыми, запускается цепная реакция. Стрессы начнут проявляться в разрушении физической или эмоциональной сферы. Мы порой не обращаем на них внимание, в то время как длительное воздействие отрицательных эмоций грозит опасностью возникновения многих психосоматических заболеваний (астма, язвенная болезнь, гипертония, психические расстройства и т.д.). Для точно определения эмоции и ее физической блокировкой в кинезиологии применяется «кинетическая обратная связь», или «мышечное тестирование». Это способ взаимодействия с вашим собственным биокомпьютером (телем).

Идея кинетической обратной связи заключается в том, что мы используем собственные мышцы тела. Так как каждый из нас уникален, достоверный единственный источник информации о нас — мы сами (достоверность мышеч-

ного тока энергии от мозга к телу и наоборот. Когда складывается определенная ситуация, при которой мы испытываем стресс, мы «ходим» в задние отделы полуширней головного мозга, чтобы выжить (реакция «каленого рефлекса» для сохранения жизни), и не имеем никакой альтернативы, никакой возможности взять ситуацию в свои руки. Мы глухи, немы и слепы. «Я никогда не буду говорить моим детям то, что моя мама говорила мне!» Но когда возникает ситуация, подобная той, которую вы пережили еще ребенком, слова вылетят сами собой, интонация матери повторится в точности, прежде чем вы успеете это осознать. Кинезиология дает возможность с помощью мягкой ненасильственной техники определить, где и когда энергетический канал был перекрыт. Ваше тело (психика) — самый удивительный организм, который когда-либо был создан.

Боль ведет к страху перед той же болью. Страх вызывает сокращение мышц и порождает физические симптомы стресса. В итоге



- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).

6. Когда необходимо, я могу вызывать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как

что-то расстроило

других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

(Н. Холл)

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

КЛЮЧ К ТЕСТУ ШКАЛЫ. ВОПРОСЫ

Эмоциональная осведомленность

1, 2, 4, 17, 19, 25

Управление своими эмоциями

3, 7, 8, 10, 18, 30

Самомотивация

5, 6, 13, 14, 16, 22

Эмпатия

9, 11, 20, 21, 23, 28

Распознавание эмоций других людей

12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

• 14 и более — высокий;

• 8-13 — средний;

• 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

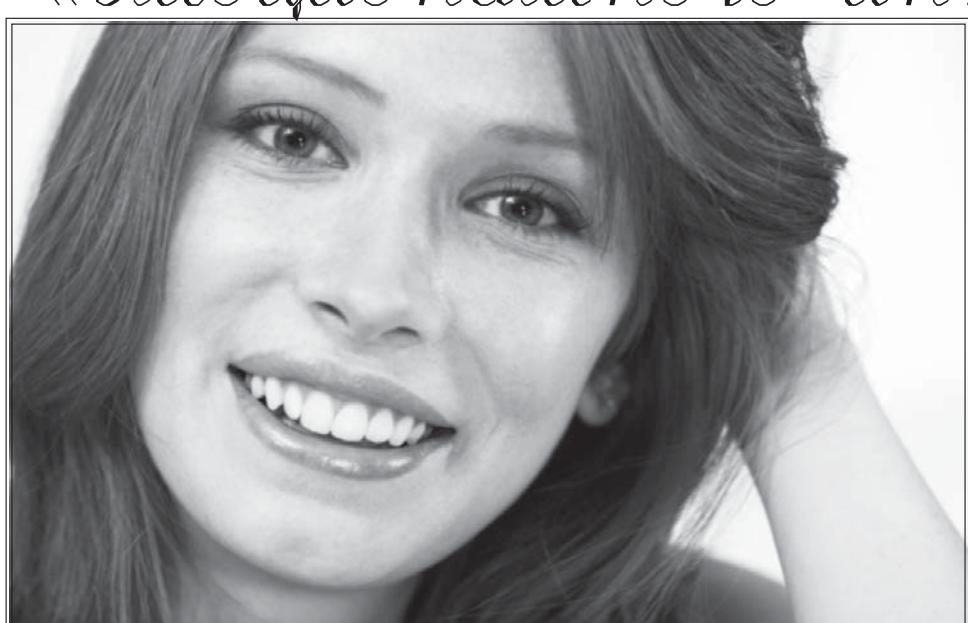
• 70 и более — высокий;

• 40-69 — средний;

• 39 и менее — низкий.

Источники
Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.
Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.57-59

«Эмоциональный интеллект»



1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);

3. самомотивация (скорее как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);

4. эмпатия;

5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

ИНСТРУКЦИЯ К ТЕСТУ

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

ТЕСТ

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменения своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знаком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение



ВНИМАНИЕ! КРАЕВОЙ КОНКУРС!

В связи с празднованием 90-летия со дня рождения комсомола Кубани департаментом культуры Краснодарского края и ГУК КК «Краснодарская краевая юношеская библиотека имени И.Ф. Вараввы» совместно с органами культуры и библиотеками муниципальных образований Краснодарского края при информационной поддержке газеты «Золотая Лестница» проводится краевой конкурс творчества

«Через тернии — к радостям жизни»

Конкурс проводится среди молодых инвалидов Краснодарского края, которые охвачены библиотечным патронированием на дому и в центрах реабилитации.

ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

Мероприятия Конкурса проводятся в два этапа.

Первый этап проводится в муниципальных образованиях края с августа по октябрь 2010 года.

Второй этап проводится в октябре 2010 года. Заключительное мероприятие и награждение победителей состоится в Краснодарской краевой юношеской библиотеке имени И.Ф. Вараввы 29 октября 2010 года — в день рождения комсомола.

Конкурс проводится для людей с ограниченными физическими возможностями, охваченными библиотечным обслуживанием на дому, в центрах реабилитации в возрасте от 15 до 30 лет по четырем номинациям:

- номинация «В жизни всегда есть место подвигу» (конкурс на лучшее прозаическое произведение);
- номинация «Да будет голос мой услышан!» (конкурс на лучшее поэтическое произведение);
- номинация «Сила духа отцов — сыновьям в наследство» (конкурс на лучшее произведение изобразительного искусства);
- номинация «Прекрасен мир, исполненный надежды» (конкурс на лучшее произведение декоративно-прикладного искусства).

Конкурсные работы принимаются до 15 октября 2010 года в краевом Оргкомитете по адресу: 350051, г. Краснодар, ул. Офицерская 43, Краснодарская краевая юношеская библиотека имени И.Ф. Вараввы, электронный адрес — biblio@mail.kuban.ru

Справки по телефону:
8(861) 224-43-87, 224-91-91.

17.09 -20.09. 2010 г.

г. Новороссийск семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

семинар будет проходить в

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

Учредитель: Силенок П.Ф.

Издатель: ООО «Фирма «Логос».

Главный редактор: Силенок И.К.

Технический редактор: Дроздова Е.В.

24.09 -27.09. 2010 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость участия 4900 руб.

28 сентября 2010г.

состоится 1-е занятие программы

«Успешный родитель - успешный ребенок»

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

Инна Силенок

Продолжительность программы
5 занятий по 4 часа.

Стоимость участия 3500 р.

9 - 10 октября 2010г.

углубленная часть

семинар-тренинг

Кинезиология «Под кодом»

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

Зинаида Зозуля

Семинар предназначен для всех, кто прошел 2 части основного курса кинезиологии

Стоимость участия 3500 р.

При участии в семинарах «Изобилие» и «Под кодом» 8-10 октября, стоимость за два семинара 5000р.

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

проводят

Съезд психологов - консультантов и психотерапевтов ЮФО РФ

26-28 ноября 2010

Краснодар

Цель съезда: Обмен опытом психотерапии и консультирования ведущих специалистов различных направлений. Поиск основы для конструктивного диалога, анализ индивидуальных и групповых стратегий преодоления кризисных ситуаций. Презентации новейших методов и техник диагностики, коррекции, психотерапии. Выборы делегатов на Второй Общероссийский съезд психотерапевтов и психологов консультантов.

Съезд открывает научно-практическую конференцию «Современное состояние и тенденции развития психотерапии на юге России».

Материалы конференции будут публиковаться в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия».

Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе Макаров Виктор Викторович, д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президент Всемирного совета по психотерапии, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов.

Структура участников съезда и конференции.

- Специалисты Краснодара, Краснодарского края, субъектов РФ Юга России;
- Представители государственных органов здравоохранения;
- Научные учреждения Краснодара, Юга России;
- Общественные организации Краснодара, Юга России;
- Предприятия и организации;
- Ученые, общественные деятели, предприниматели и бизнесмены;
- ВУЗы, обучающие специалистов, учебные учреждения;
- Студенты.

Регистрация докладчиков до 30.10.10г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos_center@mail.ru не позднее 20.10.2010г., предварительно позвонив по указанным телефонам.

Регистрация участников проводится до 24.11.10 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) 253-23-96.

Стоимость участия 2900р., студентам психологических факультетов 1900р.

Для членов ППЛ скидки: наблюдательное членство - 10%, консультативное - 15%, действительное - 20%

Ряду учреждений будут предоставлены по квоте бесплатные места на съезде.

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861)253-23-96, 8-918-439-06-67,
e-mail: logos_center@mail.ru; www.logos-nlp.net



ВО ВСЕЬ «ЛОГОС»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

ПРОВОДИТ

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

Силенок 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 22 по 24 октября 2010г.

СЕМИНАРЫ ПЕРСОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО

«Личный каталог психологических игр»

(в рамках программы)

Транзактный анализ.

(Восточная версия))

Руководитель программы: доктор мед. н., профессор, действительный член и президент ППЛ, Председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президент Всемирного совета по психотерапии, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов.

Макаров Виктор Викторович

Стоимость участия: 5400 р.

Членам ППЛ скидки:

Действительным - 20%

Консультативным - 15%

Наблюдательным - 10%

с 28 по 31 октября 2010г.

семинар-тренинг Кинезиология «Единый мозг» 1,2 часть

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

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца. Стоимость 4 000 руб. Скидки членам ППЛ

8-10 июня 2010 года

вечерний семинар-

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Решение конкретных психологических проблем жизни в Большом городе

Цикл семинаров на три дня.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТОСКИ И ДЕПРЕССИИ

ВТОРОЙ ДЕНЬ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ, БЕСПОКОЙСТВА И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ВЕСЕЛЫМ И РАДОСТНЫМ

Семинар ведет профессор психологии Московского Педагогического государственного университета, действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги

ПЕТРУШИН

Валентин Иванович,

Цена на человека 600 руб. за вечер 1200 за 2 вечера или 1800 за 3 вечера.

Начало в 18-00 окончание 21-30.

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. Подписано 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 1200 экз. Заказ