

Золотая Лестница



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
"ЛОГОС"

№ 07 (112)
среда 6 апреля 2011 г.

Психология успеха



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

ный тренинг по НЛП (НЛП-базовый этап) я провёл в рамках повышения квалификации для психологов. Это случилось в двадцатых числах декабря 1992 года. Эта дата отмечается мною и моими коллегами как начало систематических обучающих семинаров по НЛП в Краснодаре. Да и вообще НЛП тогда как раз и появилось на Кубани.

Надо сказать, что условия обучения тогда были другими, чем спустя, скажет, пять лет. Практически никто даже среди специалистов-психологов (я не говорю уже о врачах, учителях, предпринимателях) об НЛП и не слышал. Не было ни книг, ни «сарафанного радио». Не было и конкурентов, поскольку я был первым. Надо сказать, что и сейчас их практически нет: для всех своих учеников, рискнувших преподавать НЛП, я продолжаю быть учителем. Как говорит восточная притча, учителя невозможно обогнать, поскольку ты, как его ученик, находишься на его плечах... Короче говоря, мне сильно повезло: я оказался первопроходцем.

- **Расскажите, пожалуйста, о тре-**

ли НЛП (Д. Гриндер и Р. Бендлер) и их ближайшие соратники оказались под очарованием магии личности и деятельности таких гигантов как Г. Бейтсон, М. Эриксон, Ф. Перлз, В. Сатир. Я каждый раз чувствую и понимаю эту смысловую линию преемственности.

Парадигма НЛП в изначальном целостном варианте далеко выходит за рамки прагматики. Многие даже весьма серьёзные специалисты не могут определить статус НЛП. Справедливо считая, что НЛП (в отличие от гештальттерапии и психоанализа и пр. практических направлений в психологии) не является только психотехнологией, они не относят НЛП и к академической системе наук. Я считаю, что НЛП преодолевает ограничения как технологического, так и собственно академического подхода к познанию. Природа НЛП (вряд ли это осознавалось самими его создателями) — это практическая философия. Точнее о природе НЛП можно было бы сказать, что оно есть эмпирическая эпистемология. Основой эмпирической эпистемологии как философской дисциплины является моделирование возможностей человека.

Я строю свои занятия таким образом, чтобы

Интервью с Петром Силенком

- **Расскажите, пожалуйста, как НЛП появилось в Вашей жизни.**

- НЛП в моей жизни появилось в 1992 году. К этому времени я, будучи уже пять лет кандидатом психологических наук, работал старшим преподавателем в краснодарском институте физической культуры. Нужно было проводить практическую работу со спортсменами. Но я, получив самое лучшее по тем временам академическое психологическое образование в СССР (Ленинградский государственный университет, факультет психологии, 1981 год и там же аспирантура — 1986 год), ничего толком спортсменам предложить не мог. Практической психологии будущих психологов в университетах не обучают.

Ассоциация Эриксоновского гипноза и НЛП (президент Л.М.Кроль) весной 1992 года выпустила свой первый и единственный информационный бюллетень, в котором рекламировался 21-ти дневный тренинг НЛП-практик. Его должны были вести четверо международных авторитетов в области НЛП. Это такие люди как Джудит Делозье (США), Энн Энтус (Канада), Питер Врицца (Англия) и Ян Андруй (Голландия). Я как-то сразу поверил этой рекламке, выполненной на простой бумаге в чёрно-белом текстовом варианте, без всяких рисунков и фотографий. Думаю, что сейчас на такую рекламу никто и внимания бы не обратил. Даже стоимость обучения не смущала (примерно стоимость тогдашнего Москвич-2141). Деньги занимал, преодолевая «горестное, но понимающее» сопротивление семьи. Это был огромный риск.

Закончив обучение в конце мая 1992 года, я стал практиковать НЛП и к концу лета полностью рассчитался с долгами.

- **Как давно Вы занимаетесь тренингами НЛП в качестве тренера?**

- Этот вопрос является продолжением предыдущего. Первый свой официаль-

ный тренинг, которые пользуются наибольшим интересом у Вашей аудитории.

- Моя аудитория насчитывает к настоящему времени более 5 тысяч человек. Это люди, которые прошли хотя бы базовый этап по НЛП. В известной мере уже можно говорить о непрофессиональном сообществе НЛП-еров. В начале моей тренерской карьеры (1992 год) такое положение дел как сейчас было мечтой для меня. Теперь она стала реальностью — чем-то само собой разумеющимся, данностью.

По прежнему наиболее популярным для моей аудитории является базовый этап по НЛП. Это тренинги НЛП-1.1 и НЛП-1.2. Я очень дорожу этими тренингами. Для меня очень важно открывать для людей мир конструктивного мышления и огромных творческих возможностей. Многие именитые тренеры НЛП, с которыми мы вместе начинали тренерскую деятельность в России, перестали вести базовый этап обучения НЛП. Они занимаются мастерским курсом, бизнес программами и собственными эксклюзивными проектами. «Базу» ведут их ученики. Я считаю это серьёзной ошибкой. Ученики этих тренеров, какими бы они ни были талантливыми, не могут передать всего величия и красоты изначального замысла НЛП, присутствующего его создателям и их ближайшим соратникам-миссионерам (Д. Гриндер и Р. Бендлер, Дж. Делозье, Р. Дилтс, Энн Энтус, М. Аткинсон, Ф. Пьюселли, П. Врицца, Д. Гордон, М. Холл и др.).

Эти люди всё реже приезжают в Россию. Практически уже нет тренерских курсов, полностью проводимых кем-то из этих авторитетов. Но в 90-х годах им удалось открыть НЛП для России, передать его сакральность, духовность и силу романтического конструктивизма. Мы — их ученики — испытывали небывалый подъём и воодушевление, веру в достоинство и чудесное призвание каждого человека. В свою очередь создате-

именно этот метафизический философский аспект НЛП (раньше он так и назывался — МЕТА) был представлен на моих семинарах. Именно это то, что наиболее интересно людям. Какой бы семинар я ни проводил, я делаю акцент на универсальных принципах самоорганизации человека, выводящих его на путь познания, путь к себе, путь к успеху, здоровью и счастливой жизни.

- **Может ли обычный человек, не имеющий психологического образования стать тренером НЛП?**

- Частично я уже ответил на этот вопрос. Но чего в жизни не бывает! Важно огромное желание и реальная компетентность. Самое главное — это сильная мотивация. Именно серьёзная мотивация разворачивается в компетентность. Но опыт проб и ошибок здесь не работает. Нужен талант тренера. Тренерская работа опирается на миссию нести знание и свет, любовь и благодать людям. Без этого имплицитного потенциала (заключенного в мотивации тренерской деятельности) нельзя приобрести ни личную силу, ни мастерство. Вот поэтому в НЛП так мало серьёзных тренеров. Без миссии преподавание НЛП превращается в технологию, ремесленничество, — голымый прагматизм. Примеров такого подхода к НЛП (технологическая и безусловная ориентация на успех) много. Девизом их является «никакой воды», — только то, что работает». Звучит красиво, но на практике часто оказывается, что «вместе с водой и ребёнка выбрасывают».

- **НЛП — что это? — Возможность изменить жизнь, способ стать успешным, или...**

- НЛП — это система мышления, организующая наше восприятие и поведение в тестовых (во всех случаях важных) для нас ситуациях. Мне представляется,

начало, продолжение на 5 стр.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



ТЕАТР
АРХЕТИПОВ.
ПАРАД
РОЛЕЙ

Постепенно раскрывая каждую из ролей ... — я буду рассказывать вам об их основных функциях в человеческой судьбе, о связываемых с ними личностных ресурсах и житейских проблемах ...

с т р.2



Ассертивность

Ассертивность — уверенность поведения, уверенность в себе. Мы можем использовать язык анализа и назвать ассертивную женщину удачницей, процессом, благополучной.

с т р.3



Арттерапия
это серьезно

Арттерапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

с т р.4



Кинезиология
против
чувства страха

Страхи питаются и поддерживаются нашими мыслями и очень тесно связаны с нашей Системой Убеждений. В любом случае каждому человеку нужно знать, что и реальный и нереальный страх возбуждает в нашем физическом теле одни и те же физиологические процессы

с т р.4

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ой квартал 2011г.
начиная с апреля месяца
стоимость - 54руб.30коп.
Подписная цена на месяц - 18руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

Следующему приглашению Инны Казимировны Силенок, я подготовила серию статей, в которых представляю вам, уважаемые читатели газеты «Золотая лестница», своего рода парад ролей и функций, с которыми работает развиваемая мною и моими коллегами терапевтическая, коучинговая и тренинговая методика «Театр архетипов».

Постепенно раскрывая каждую из ролей — Принц/Принцесса, Воин/Воительница, Король/Королева, Маг/Волшебница, Шут/Шутиха, я буду рассказывать вам об их основных функциях в человеческой судьбе, о связываемых с ними личностных ресурсах и житейских проблемах в их единстве и противоположностях, гармонии и конфликтах.



Главная цель моего рассказа — дать вам, дорогие читатели, почувствовать эти архетипические роли через свой собственный опыт и посредством содержащих соответствующие символы, смыслы и переживания «культуральных консервов», как говорил Якоб Леви Морено. Для этого я буду обильно иллюстрировать его фрагментами из стихов и песен, порой привлекать к рассуждениям понятийный аппарат любимого мною транзактного анализа Эрика Берна. А также приводить примеры из практики.

Важно отметить здесь, что методика «Театр архетипов» основывается на функциональной диагностике, на том, как «здесь и сейчас» реализуется ролевое поведение человека. И отвечает на вопрос, как можно отделить личностные, индивидуальные, а, значит, поддающиеся творческой переработке, переосмыслению и сознательному выбору поведенческие аспекты от архетипических мотивов, обусловленных коллективной психикой через принадлежность человека к определенной семье, организации, социальному классу, религии и другим большим системам.

Эти глубинные, почти инстинктивные мотивы поведения, когда не осознаются, то просто проживаются — без осознания. Особенно в стрессовых ситуациях, во время или которых человек может долго недоумевать: «И что же это на меня такое нашло!». А иногда и винить, и казнить себя за это. А ведь винить и казнить — не за что, если понять, с какой мощной силой приходится иметь дело. Характеризуя эту силу, Карл Густав Юнг в своей работе «Синхроничность» пишет: «Архетипы являются формальными факторами, ответственными за организацию психических процессов в бессознательном: они — это «модели поведения». В то же самое время они обладают «особым зарядом» и оказывают сверхъестественное воздействие, выражающееся «эмоциями». Эмоция создает частичное abaissement du niveau mental (понижение плато интеллекта-фр.), ибо хотя она и поднимает конкретное содержимое до сверхнормального уровня яркости, она делает это посредством изъятия такого большого количества энергии из других возможных содержимых сознания, что они затемняются и, в конце концов, становятся бессознательными. Из-за ограничений, которые эмоция налагает на сознание в течение своего действия, происходит соответствующее ослабление ориентации, которое, в свою очередь, создает бессознательному благоприятные условия для проникновения в опустевшее пространство. Так мы регулярно обнаруживаем, что содержимое бессознательного совершает неожиданный и, в принципе, нежелательный прорыв, выражая себя в эмоциях».

Таким образом, «Театр архетипов» призван с максимальным уважением к

ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ

мощным надличностным силам коллективной психики отделить личностное поведение человека от архетипического, от того, что диктует ему социальная, грубо говоря, «стадная» природа.

И, определив, нащупав этот водораздел, наведя порядок в системе своих жизненных ролей, можно осознанно строить свою жизнь, осознанно реализуя глубоко личные, индивидуальные цели и смыс-

лы, и осознанно же опираясь на неиссякаемую энергию коллективной психики. Ведь когда мы начинаем осознавать архетипические роли, мы уже на пути того, чтобы с ними совладать. То есть, в основе «Театра архетипов» лежит феноменологический подход. Что видим — как есть — с тем и работаем.

Однако, в силу естественнонаучной основы моего профессионального мышления, медицинского образования, да и просто по складу характера и склонности опираться на научные данные, с первых шагов психотерапии меня всегда привлекал также клинический подход. А именно — клиническая характерология, изучающая «присущую конкретному человеку природную душевно-телесную индивидуальность, происходящую из его генетической почвы» (М.Е. Бурно). Клинический подход, на мой взгляд, в первую очередь концентрируется на том, что же именно мы видим, как именно оно сформировалось, и как именно с этим можно и нужно работать. Думаю, что взаимосвязь феноменологического подхода с клиническим очень интересна и плодотворна, поскольку позволяет клинически грамотно мыслить, работая с ролями в «Театре архетипов», четко понимать границы применения этой методики и уверенно использовать ее терапевтические и развивающие ресурсы. Ведь, как пишет, например, Григорий Юрьевич Канарш «Он (характер — И.Ч.) не может быть изменен воспитанием, образованием или условиями жизни индивидуума (в тяжелых условиях существования характер может невротицироваться в соответствии со своими же природными особенностями). Характер проявляется в манере мышления, чувствования, поведения человека и накладывает неизгладимый отпечаток на все, чем он занимается в течение жизни, особенно отчетливо характер проявляется в творческой деятельности». Клиническая характерология рассматривает, как мыслят, действуют, что чувствуют люди того или иного природного конституционального склада. Как их характеры разворачиваются во времени, и каковы особенности творческих продуктов, создаваемых людьми с разными характерологическими особенностями. Основанная на этой концепции Терапия творческим самовыражением, разработанная Марком Евгеньевичем Бурно, предлагает целую систему исцеления, самопознания и самопомощи через творческое общение с произведениями искусства, природными объектами, через собственное творчество. В отличие от арт-терапии ее основным аспектом является изучение клинической характерологии, выявление конкретных характерологических черт у авторов изучаемых произведений и у себя, в своих собственных произведениях. Арт-терапия же фокусируется в большей

степени на самом процессе терапевтического творчества и на интерпретациях образов и смыслов, которые люди в него вкладывают. Таким образом, «Театр архетипов» можно позиционировать на границе областей Терапии творческим самовыражением и арт-терапии.

Акцентируя важность взаимосвязи «Театра архетипов» и Терапии творческим самовыражением М.Е. Бурно, приведу здесь цитату из рецензии, которой удостоил Марк Евгеньевич пособие по моей методике. Эти слова для меня как для профессионала — высокая честь и творческое благословение большого Мастера. Глубокая признательность ему — навсегда в моем сердце.

«Автор выделяет для своих групповых тренингов и персонального консультирования пять основных архетипов с соответствующими им стратегиями общественного поведения. Думается, сквозь эти архетипы порою удивительно ясно проглядывает и характерологическая природа, соответствующие архетипам характеры, что, кроме всего прочего, напоминает о неистребимой связи здоровья и патологии. Ведь характеры, как и архетипы, тоже могут смешиваться в человеке (характерологические радикалы). Так, в обаятельном впечатлительном Принце проглядывают ювенильные (может быть, сенситивный, астенический, истерический) характеры со склонностью к панике, головным болям напряжения. В Воине/Работнике — проглядывает эпилептоид, предрасположенный, в своей напряженности, в самом деле, к сосудисто-сердечным расстройствам. В Маге — пизоид-аутист, склонный в напряжении к навязчивостям, депрессиям. И т.д. Местами описания, выразительно запоминающиеся, еще более удаляющие читателя, клиента от психологической сказки к живой, естественнонаучной характерологической правде жизни. Так, женщина-Воительница (соответствует авторитарно-напряженной, эпилептоидной женщине — М.Б.) не дает фамильярничать с собой, требует уважения к себе, и особенно на ложе страсти». И еще там есть «каждодневный производительный труд».

«Театр архетипов» работает как интегрирующая методика, рассматривая функциональные (например, эго-состояния по Эрику Бурно: Родитель, Взрослый, Ребенок) и конституциональные (тип телосложения, темперамент и характер) характеристики человека в сочетании с его целями и ценностями, мотивациями и ролью в общественных системах. На мой взгляд, эта модель позволяет не только осознавать определенные особенности своей личности и отслеживать текущее состояние, но и тренировать важные навыки общения и саморегуляции, разрешать конфликты внутри личности и их отражения — конфликты межличностные.

Основой для создания этой методики, как я уже говорила, стало учение Карла Густава Юнга об архетипах. Юнг определял архетипы как инстинктивные способы поведения, его первичные механизмы, включающиеся в определенных ситуациях. То есть архетипы — это универсальные формы, в которые каждый вкладывает свое индивидуальное содержание: смыслы, образы, ощущения, метафоры, цели, примеры из истории и литературы. Они характеризуются специфическим набором взаимодействий с людьми и окружающим миром, включая категории пространства и времени. Сам Юнг описал архетипы, формирующие структуру души: Персона, Эго, Тень, Анима, Анимус, Самость. Им описаны также биосоциальные функции: Мать, Младенец, Старец, Трикстер. Его последователи Д. Джиллет и Р. Мор на примере мужской социализации выделили архетипы, которые служат для понимания механизмов взаимодействия человека и общества: Возлюбленный, Воин, Маг/Мудрец, Король. Наша модель базируется

на работах Юнга и его последователей и включает 5 архетипов: Принц, Воин, Король, Маг и Шут. В каждом из них есть как мужская, так и женская ипостась и заложены свои миссии, цели и ценности, оттенки и смыслы.

В структуре целостной личности — как у мужчины, так и у женщины — архетипические роли гармонично дополняют друг друга, образуя гибкое единство. Развитые мужские ипостаси архетипов в душе женщины существенно облегчают ей продвижение в социуме и взаимоотношения с мужчинами. Сходная закономерность справедлива и для мужчин. Те из них, которые умеют любить и отличаются хорошим качеством жизни, как правило, имеют хороший доступ к женским ипостасям архетипов в своей собственной душе. Есть и еще закономерность, которая прослеживается и у мужчин, и у женщин. Если параметры профессиональной эффективности и социальных достижений чаще обусловлены хорошим «доступом» к мужским ипостасям архетипов, то качество жизни, уровень удовлетворенности собой и окружением, эмоциональное благополучие — к женским.

Важно отметить сразу, что «Театр архетипов», в отличие от упомянутой выше и очень значимой для нас клинической характерологии — не типология и не классификация людей и их характеров, а, скорее меню способностей, возможностей и социальных стратегий. Конечно, есть люди, у которых в силу их конституциональных особенностей легче реализуются те или иные архетипические способы поведения. Однако главная цель этой методики — определить, как и за счет чего человек может осуществлять функции, реализовать которые ему до сих пор было по каким-либо причинам трудно. Например, клиент, ранее бывший фрилансером, убежден, что слишком независим, эмоционален и увлечен собственной работой как эксперт и аналитик, чтобы быть наемным руководителем, зависеть от вышестоящих и транслировать «вниз» организационную власть. Но и руководящая должность привлекает, поскольку дает возможность влиять на стратегию организации в целом, к чему у него есть и способности, и интерес. И заработать достаточно, чтобы в будущем открыть свое дело. В принятии решения клиенту помогла работа с архетипами Принца (увлеченность и заинтересованность), Воина (мотивация на достижения и уважение к иерархии) и Мага (системная интуиция, тонкая аналитика). В ходе этой работы клиенту удалось обнаружить и решить несколько внутриллических конфликтов и осознать в качестве мощнейшего ресурса свой незаурядный артистизм и чувство юмора. Познакомившись и научившись осознанно пользоваться возможностями собственного Шута и еще раз оценив качества Принца, Воина и Мага, клиент решил, что сможет принять осознанное и взвешенное решение. Он согласился на предложение возглавить один из ключевых проектов в фирме своего клиента, который теперь на конкретный, оговоренный контрактом срок, из заказчика становился работодателем.

Итак, архетипы. Применяя эту модель, мы можем посмотреть, не только кто и как, но также еще и «про что» живет. Описания архетипических ролей выполнены мною при активном творческом участии Евгения Аркадьевича Красноштейна («мужские признаки») и Елены Анатольевны Ходыревой («женские признаки»). Продолжение следует

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



СТИХИ

Эдвард Зигмунд
студент КубГАУ
(г. Краснодар)

Мое солнце будет там, где я
Мое солнце будет светить всегда
Будет светить ярко, как никогда
Над головой моей моя звезда!

Моя звезда в небе светит ярко
Солнце греет, под солнцем жарко
Моя звезда очень добрая, да
Потому, что она рядом всегда!

Проходят года, а оно в зените
Мчатся поезда из Краснодара в Питер.
Летят самолеты, плывут корабли.
Дыханье свободы - от зари до зари!

Солнце светит там, солнце светит тут
Отдайся мечтам: мечты тебя зовут!
Открой глаза, взгляни в небеса.
В них бирюза и Царица Звезда!

Мое солнце будет там, где я,
Мое солнце будет светить всегда.
Будет светить ярко, как никогда
Над головой моей моя звезда!



Мы убегаем прочь,
Но зачем - неведомо.
Нас поглощает ночь
И мечты с каминами и пледями.

Нас угнетает быт
И радует досада.
Шекспировское «Быть или не быть»
Сменилось на «обязаны и надо».

Нам важен завтрак и обед,
А воздух мы давно не ценим.
И тысячи ужасных бед,
Для нас лишь пьесы часть на сцене.

Мы думаем, что лучше, чем они.
На самом деле, мы ужасны!
В глазах порой горят огни,
Но очень часто они гаснут.

Мы пропадем в тишине,
И воскресаем в рокоте толпы.
И после нас останутся наедине,
Лишь одинокие столбы...



Виктория Макеева

Моей мамочке:

Прости меня, пожалуйста, прости,
Я не вникала в добрые советы.
Бегут года, ты только не грусти,
Давай возьмем обратные билеты
Туда, где рядом ты со мной была.
Туда, где было мне легко и просто.
Где за руку меня с собой вела
И шалости мои ругала грозно.
Я так хочу обнять тебя сейчас.
И долго, долго быть с тобою вместе!
Но вот опять уеду через час.
Я так тебя люблю, и в этом нет
ни капли лести.
Мне тяжело, но знаю точно я,
Что так, как ты никто меня не любит.
Хрусталик хрупкий - вот моя семья.
И знаем все мы - время ждать не будет!
Ты самый лучший в мире человек,
Я образ твой храню в своем сердечке.
А наша жизнь по кругу вечный бег,
И вся она подобна мягкой свечке.

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

Во время нашего странствия по жизни нам всегда открыто два пути: дорога свободного выбора и дорога принуждения. Если вы не хотите оставаться под гнетом мифов и сценариев, а выбрали изменения, то продолжим путь самопознания.

Ассертивность — уверенность поведения, уверенность в себе. Мы можем использовать язык анализа и назвать ассертивную женщину удачницей, принцессой, благополучной. Ассертивное поведение строится на базисном чувстве уверенности в себе и отношении к другим как к равным партнерам. Для

Появление понятия «ассертивная женщина» отражает большие изменения, которые происходят в обществе. Женщины начинают осознавать себя психологически и социально независимыми. Они могут постоять за себя, не испытывая при этом чувства вины и стыда, не нуждаясь в необходимости извиняться за выражение своей личной свободы. Ассертивность имеет многоуровневый характер, включая сферу эмоциональной жизни, интеллект, интуицию, самооценку, чувство справедливости, способность к самостоятельному принятию решений.

ты ассертивного поведения позволяют выйти победительницами, пройти испытания, а порой и выжить падчерикам и «дедовским дочкам» (Морозко, Крошечка-Хаврошечка, Золушка). Есть версия (Афанасьев) что эти испытания — обряд инициации, вступления во взрослую жизнь, разрешение на брак. Удачницы имели навыки в домашнем хозяйстве, умели уважительно и с почтением общаться, были

* честными и открытыми, и могли за себя постоять. Родные дочери с испытаниями не справлялись, так как были воспитаны не самостоятельными, в условиях гиперопеки.

Ассертивность



ассертивной женщины характерно чувство уважение к себе и другим. Она бережно относится к своему мнению, к своим чувствам. Она внимательный и отзывчивый слушатель. Она умеет слушать и слышит другого человека. Она умеет отстаивать свои границы и говорить «нет». Она осторожно и бережно относится к границам другого, не нарушает их. Она не подавляет себя в угоду другому. Открыто может заявить своё мнение и отстоять его. Она щедро и отзывчива, искренняя и спонтанная. Она способна в присутствии мужчин (будь то отец, муж, начальник) свободно высказать своё мнение, предложить решение проблем. Ассертивность выражается также в умении и способности руководствоваться в принятии решений собственным «внутренним знанием», а не принятыми шаблонами, не ориентируясь на то, что другие скажут, или на получение «наград» в виде поглаживания и одобрения окружающих.

Ассертивность выражается в уважении своих желаний и потребностей, в такой же мере, как и потребностей и желаний других людей. Доверие собственному стилю поведения, манере держаться и говорить. Доверие к своей природной красоте. Умение нравиться самой себе, не стесняясь этого. Это важный критерий, особенно для женщин не довольных своей внешностью и искусственно её «улучшающих».

Ассертивность проявляется и в сексе. Она включает, например, проявление инициативы, прямое сообщение мужчине о том, что нравится в сексе больше всего. Прямое обсуждение с мужчиной вопросов, связанных с «безопасным сексом», обсуждение вопросов предохранения от нежелательной беременности, об ответственности друг перед другом.

Ассертивная женщина проявляет свою независимость и «незаконность» во взаимоотношениях в семье. Воспитывает детей, опираясь на принципы ассертивности, в соответствии со своими убеждениями. В случае развода с мужем она объясняет причину развода детям, не стараясь с помощью детей удержать или манипулировать мужем. Если ассертивная женщина желает иметь ребенка она родит его и будет воспитывать. Она с уважением и благодарностью относится к отцу ребенка, однако не будет принуждать его к совместному проживанию. Она не играет в психологические игры «Должник», «Это мой ребенок».

На работе стратегии ассертивного поведения позволяют разрушить распространённые взгляды о том, что работающие женщины недостаточно профессионально компетентны, слишком неуверенны, чересчур эмоциональны и хороши только в роли исполнителя.

Критика ассертивного поведения сводится к обвинению, что ассертивная женщина — это псевдо мужчина. Все характеристики ассертивности заимствованы из мужского поведения. На наш взгляд современная женщина с комфортом может развивать ассертивное поведение, оставаясь настоящей женщиной. Ассертивность не противоречит женскому стилю в одежде, разговоре, выражении эмоций. Женщина свободна в выборе своего стиля. Общество обычно не стимулирует развитие ассертивного поведения у женщины, в то время как у мужчины приветствует и поощряет.

Противоположность ассертивному поведению является неассертивное, пассивное поведение, в основе которого лежит стремление любой ценой избежать конфликтов. Последнее возможно лишь при подавлении собственных желаний, что нередко приводит к развитию психологии жертвы со значительным искажением развития личности. Неассертивность проявляется в том, что человек не говорит другим, чего он на самом деле хочет, а пытается добиться желаемого обходным путем, и позволяет другим делать за него выбор и нарушать его права.

Женщина с пассивным, неассертивным поведением находится в прямом и косвенном подчинении обществу. Этот процесс начинается с детства, формируется в условиях семьи, а в дальнейшем заученные подходы, стиль поведения переносятся на систему взаимоотношений с друзьями, знакомыми, мужем, сотрудниками. Подавленные, вытесненные эмоции, мысли, желания не исчезают, а накапливаются, приводят к усилению эмоционального напряжения, хроническому стрессу, невротизации. Проявляется внешне в виде симптомов: раздражительность, вспышки немотивированного гнева с последующим раскаянием, истерики, психологический дискомфорт, депрессия. Подобные состояния создают повышенный риск развития психосоматических заболеваний.

Избегание ассертивности во многих случаях сопровождается игровым поведением. Например, мужчина быстро привыкает к тому, что поведение женщины должно быть жертвенным. Психологические игры «Всё из-за тебя», «Загнанная домохозяйка», «Поношенное платье», позволяют создать у мужчины чувство вины. Ассертивная женщина сама решает сколько иметь детей, какой дом, и на сколько в этом доме должно быть чисто и уютно. Она сама определяет свои нагрузки, возможности, бюджет. И главное, она сама несет ответственность за сделанный выбор. Если воспользоваться русскими сказками, то мы с детских лет знаем об ассертивных женщинах. Это образы Василисы Премудрой, Елены Прекрасной, Хозяйки Медной горы. В других женских образах элемен-

ты не самостоятельными, в условиях гиперопеки.

Интересно, что образы удачниц в сказках связаны с периодом до замужества. На желанном замужестве заканчиваются все сказки (Золушка, Спящая красавица, Белоснежка, Аленький цветочек, Дикая Лебедь). Роли замужних женщин в основном отрицательные: мачехи, ведьмы, злые королевы — архетип Злой Матери. Добрые Матери в сказках обычно умирали в родах.

Вернёмся к ассертивности. Часто ассертивность воспринимают как агрессивную форму поведения. Однако, это не так. Агрессивное поведение строится на лежащем в его основе неудовлетворении от собственного минуса у человека возникает стремление «опустить другого», чтобы оказаться повыше. Для этого используется контроль, давление, доминирование над другими, появляется жажда власти и потребность её реализовать. Женщина с агрессивным поведением навязывает свои желания другим, заставляя их выполнять и делать то, чего они не хотят. «Я лучше знаю, что тебе нужно. Ты должен благодарить небеса, что встретил такую женщину как я. Это всё для твоей пользы». Потребность очастливить насильно, задуть в объятиях любви. У женщин с агрессивным поведением обычно отсутствует эмоциональная поддержка со стороны других людей. Такие женщины вызывают напряжение у окружающих. Их боятся, не уважают. Часто у ближайшего окружения может появиться ответная агрессия, озлобленность. Агрессивность приводит к одиночеству, разочарованию, потере любви. Агрессивные женщины нередко делают хорошую карьеру. Однако они часто подрывают своё психологическое и физическое здоровье. У них может развиваться зависимое поведение (трудоголизм, алкоголизм).

Разновидностью агрессивного поведения может быть ковенно агрессивное, манипулятивное, когда женщина добивается своего не прямым путем, а путем интриг и манипуляций. Женщины, прибегающие к такому способу поведения, прекрасно отдают себе отчет в том, что прямая агрессия не конструктивна, требует больших затрат эмоциональных и психологических. Их не устраивает и пассивное поведение. Чтобы добиться успеха они используют игру, кокетство, соблазн, уловки, лесть — ассортимент женских хитростей.

Почему женщины выбирают такой не конструктивный стиль поведения? Кроме влияния. Большое значение имеет стремление застраховать себя подобным образом от неприятностей. Избежать конфликтных ситуаций. Желание не привлекать к себе внимание, страх создать о себе отрицательное мнение. Однако за всё надо платить. И здесь цена слишком высока. Развивающаяся неудовлетворенность собой снижает самооценку, ощущения бессилия и бессмысленности любых усилий, становится постоянным спутником неассертивного поведения.

Мы рассмотрели ассертивное поведение. И мы надеемся, что вы желаете начать обучение новому поведению.

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)



Продолжим знакомство с арттерапией. Арттерапевтические занятия проводятся двумя способами. В первом случае предоставляется возможность изготовить поделку из конкретного материала по собственным рисункам на определенную тему. При этом нередко удается увидеть удивительные, необычные сочетания цветов, своеобразную форму, самобытное выражение сюжета — все это непосредственно связано с особенностями мироощущения, с чувствами, переживаниями клиента. В этом случае также можно получить дополнительный диагностический материал. Второй вариант — неструктурированные занятия. Клиенты сами выбирают тему, материал, инструменты. В конце занятий проводится обсуждение темы, манеры выполнения и пр.

Возможно использование для арттерапии уже существующих произведений искусства путем их анализа и интерпретации. В этом случае к арттерапии относятся и проективный рисунок, проективную лепку и т. д.

Многими авторами подчеркивается роль арттерапии в повышении адаптационных способностей человека в повседневной жизни.

Педагогическое направление арттерапии связано с изменением стереотипов поведения средствами художественного творчества. Термин «арт-педагог» обычно применяется в контексте художественного образования и воспитания детей. В России, в отличие от зарубежного опыта, нет официального статуса «арт-терапевт», эти функции выполняют психологи и педагоги, освоившие данную технику.

Арттерапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

Любой человек способен выразить

Арттерапия - это серьезно

себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей — это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся — задача арттерапии.

Многолетняя практика и исследования убедили нас в необходимости включать в обучение, консультирование и групповую работу методы арттерапии. При использовании активных методов обучения арт-терапевтические техники в педагогике эффективнее применять с элементами релаксации. Развитие творческой личности происходит параллельно с обучением по курсам: «Психология творчества», «Тренинг общения», «Тренинг профессионального роста», «Современные педагогические технологии», «Теория обучения», «Музыкотерапия», «Психология стресса», «НЛП», «Психодрама», «Активные методы социально-педагогического обучения» и др. Использование данной методики при работе со студентами показало положительную динамику в случаях: формирования креативности; повышения стрессоустойчивости; стабилизации и управления эмоциональными состояниями; формирования творческого стиля общения.

Для психологической разгрузки может использоваться также искусство танца. Как показывают наблюдения, использование танц-терапии вместо традиционной физкультуры значительно повышает психоэмоциональный тонус учащихся.

Основные концепции танцевальной

терапии отражают тесную связь, которая существует между телом, а более точно — движениями, с одной стороны, и разумом — с другой. Смысл основной посылки танцевальной терапии состоит в том, что наша манера двигаться отражает наши личностные особенности. Наши физические контакты в младенчестве, свобода передвижения, которую мы ощутили, когда начали ходить, влияние наших друзей, проделанная нами работа, пережитые нами стрессы — все это накладывает свой отпечаток на нашу манеру двигаться. Можно издать определение человека по характерным для него движениям. Часто мы узнаем знакомого, даже не слыша его голоса и не видя его лица, а просто заметив специфический жест или позу.

Использование музыки основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержании устойчивого и высокого трудового ритма. Музыка предупреждает развитие утомления и способствует росту эффективности и производительности деятельности. Как показали социологические исследования, в которых изучалось отношение к функциональной музыке, только 6% опрошенных относятся к ней негативно. Физиологическое воздействие музыки на человека в процессе труда основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью «усвоения ритма». Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сферах.

Причем, наиболее сильную эмоциональную реакцию на музыкальные про-

изведения проявляют люди со средней музыкальной культурой. Кроме того, при подборе музыкальных произведений необходимо учитывать психологические свойства нервной системы лиц, подвергающихся воздействию музыки. В спокойной ситуации направление изменений в деятельности лиц с «сильной» и «слабой» нервной системой под влиянием приятной и неприятной музыки оказывается противоположным. Приятная музыка улучшает деятельность «сильных», причем почти в такой же степени, как и в спокойной ситуации. У «слабых» же, наоборот, под влиянием приятной музыки обнаружилась четкая тенденция к ухудшению деятельности, то есть к дальнейшему усилению нервно-психического напряжения. О воздействии цвета на психологическое состояние читайте в следующем номере газеты.

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

*Страх в малых дозах
стимулирует, в больших —
парализует*
И.Шевелев

С самого раннего детства мы знакомы со страхами. Страх или чувство сильного беспокойства сопровождается осознанием реальной или мнимой опасности, угрозы.

Страх — необходимое для человека чувство: оно помогает ему в столкновении с реальной опасностью. Страх —

здоровая реакция, когда возникает реальная опасность (мчащийся на нас на большой скорости автомобиль, мы инстинктивно знаем, что должны реагировать быстро, чтобы остаться в живых), в подобном случае это реальный страх.

Неизмеримо больше страхов нереальных — испытываемых, когда нет реальной угрозы нашей жизни. Среди таких нереальных страхов — физические страхи; страх болезни, смерти, страх перед полетом, перед путешествием, боязнь определенных мест, грозы, темноты, замкнутого пространства. Эмоциональные и ментальные страхи, такие как страхи осуждения, критики, боязнь высказываться, страх публичного выступления, страх быть отвергнутым и т. д.

Страхи мешают нам быть самим собой и полноценно переживать наши опыты. Страхи питаются и поддерживаются нашими мыслями и очень тесно связаны с нашей Системой Убеждений. В любом случае каждому человеку нужно знать, что и реальный и нереальный страх возбуждает в нашем физическом теле одни и те же физиологические процессы. Так, в случае настоящей опасности тело, устроенное таким образом, чтобы встретить угрозу разумно и безошибочно, обеспечивает силу и энергию, необходимые для реакции и эффективных действий в сложившейся ситуации. В ответ на реальную опасность МОЗГ дает команду надпочечникам на интенсивное производство адреналина, необходимого для извлечения глюкозы из жировых запасов в мышцах: энергия глюкозы позволяет резко ускорить работу всех систем организма. Мысль работает быстрее, сердце бьется чаще, легкие поглощают больше кислорода. Прибывают физические силы, увеличивается ловкость — мы готовы встретить опасность.

Когда мы переживаем нереальный страх, в нашем теле происходят такие же физиологические процессы, поскольку мозг не видит разницы между реальным и нереальным. Тело принимается за работу и активизирует все системы,

отчего они сильно изнашиваются. Кроме того, адреналин не используется на физическую деятельность и отравляет наш организм.

Возникает вопрос как быть? Откуда у человека появляются нереальные, несознанные страхи? Как от них освободиться? Есть ли выход?

В страхе нас учили и в страхе мы

чувства и желания, восстанем или уйдём в дислексию, которая защитит нас?

Многие родители полагают, что они «хозяева», их слова — закон. Дети должны повиноваться, предпочтения детей в большинстве случаев игнорируются. Старшие дети автоматически перенимают стиль поведения родителей, если им поручена забота о младших. А

от тела к мозгу.

Самые ранние страхи это: страх брошенности, отсутствия любви, яркого света (темноты), людей, отвергнутости, страх довериться кому — либо и т.д. Эти страхи присутствуют на сознательном или подсознательном уровне с самого раннего возраста. Долго ли вы учились в школе без страха? Боялись

Кинезиология против чувства страха

учились. Когда мы становимся взрослыми, к этому времени мы уже насквозь пропитаны тысячами систем убеждений, основанных на страхе и ненависти. Если их перечислить, получился бы длинный список. Он мог бы включать, например, такие убеждения: «Я ни на что не способен», «Я неудачник», «Я ничего не могу сделать, как следует», «Я не могу любить вас, вы слишком богаты, бедны...»

В раннем детстве мы во всем видели красоту и цельность. Наше постижение самих себя и того, что нас окружало, было восхитительным и захватывающим: оттенки вкуса, цвета, материала, формы, узоры, звуки, движения. Мы жили текущим моментом, сегодняшним днем, не беспокоясь и не желая прошлого или будущего. Мы жили в мире с самим собой. Затем пришла потребность оттаивать нашу индивидуальность. Иметь брата или сестру в этом возрасте — тоже своеобразное испытание. Малыш обычно становится «главой семьи» и пользуется покровительством взрослых в отношении со старшими детьми. А как участвует семья в программирование нашего поведения? Когда мы были совсем маленькими, мы давали понять, что нам нужно, и, если наши потребности не были удовлетворены, испытывали страдания, страх и раздражение. Если наши основные потребности были удовлетворены, мы смеялись, гуляли, и все было хорошо. Подрастая, мы начали ползать, вставать, изучать все, что попадает на глаза. В состоянии теперь добираться до вещей, мы перестаем быть такими «милыми крошками», и слово «нет» может стать главным в общении родителей с нами. Так начинается борьба желаний.

Когда ребенок заговорил, родители (и не только они) пытаются заставить его подчиниться их убеждениям и внушают ему свои собственные страхи. Взрослые сильнее, они могут причинить нам боль. Когда наши и их стремления и чувства сталкиваются, мы учимся защищаться. Подчинимся ли мы и проглотим наши

современные детские сады, ясли, няни и учителя? С самого раннего возраста ребенок окружен воспитателями, имеющими различные убеждения и ожидания. Какой хаос может породить все это в голове маленького ребенка! Что проделывают воспитатели, отнимая у ребенка его право выбора и внушая ему свои собственные страхи и убеждения.

Мы росли в семье. Ходили в школу, были частью коллектива. Каждая из этих групп передавала нам свои убеждения и страхи. Многие из этих убеждений носили характер подчиняющихся, негативных стереотипов.

Доктор Монтессори писала о первых шести годах жизни человека, как о времени очень сильных впечатлений. В это время в нашем компьютере — мозге закладываются самые глубинные программы. Когда мы будем взрослыми, заложенные глубоко страхи станут причиной наших пагубных привычек и навязчивых идей. Мы будем разрушать себя, пока каким — либо образом не устраним их.

О периоде внутриутробного развития и процессе родов написано множество исследований. Развитие будущего ребенка зависит не только от физического состояния его матери, ее эмоциональное состояние тоже влияет на плод. Плод и будущая мать девять месяцев сложнейшим образом связаны друг с другом. Выработка адреналина в надпочечниках зависит от положительных или отрицательных особенностей мировосприятия матери, и при этом затрагиваются также системы плода. Эмоциональная травма поражает обоих.

При рождении он (она) может встретить грубый прием, ослепляющий свет, оглушающие звуки, холод, неосторожное прикосновение и т.п. Хотя новорожденный еще не владеет речью, он (она) уже чувствуют боль и, возможно, крайне восприимчив к влияниям, могущим впоследствии обернуться развитием торможения как реакции на боль и страх. Именно здесь начинается процесс перекрытия тока энергии от мозга к телу и

ли вы не написать контрольную работу или выглядеть глупым в собственных глазах? Боялись ли не оправдать ожиданий своих родителей, не поступить в хороший колледж, не получить аттестат, не добиться хорошего положения после окончания учебы?

Все страхи можно классифицировать как страхи, связанные с болью, страхи боли и страхи самих страхов. Страхи всегда не новы. Они всплывают на поверхность из глубин вашего подсознания, поэтому очень важно принять, каждый страх, потому что сам по себе страх не вреден. Наоборот, он служит средством: верование, которое питает твой страх, исполняет его для того, чтобы защитить тебя же.

Опытный специалист кинезиолог, используя уникальные инструменты концепции Единый мозг «Три в одном», сможет помочь найти причину ваших страхов и рассеять негативную энергию, которая с ним связана. Появится возможность выбирать и самому быть хозяином своей жизни. Убрав страх с пути. Мы можем оставаться в передних отделах мозга, полностью в настоящем времени, и действовать, сознательно выбирая линию поведения, а не защищаться от ситуации из-за страха перед ней. Теперь мы свободны от футляра, свободны от тюрьмы, построенной себе нами самими.

Осознание себя, своего внутреннего мира и единства со всем, осознание того, что человек является малой частью огромного целого, и помогает избавиться от страхов.

Как гласит народная мудрость: «Если ты бежишь от своего страха, он тебя догонит. Если ты его контролируешь, он сопротивляется. Если ты его игнорируешь, он в тебе разрастается. Если ты его примешь и приучишь, то станешь его хозяином».

Зинаида Зозуля
к.п.н., действительный член ИПЛ
психолог-кинезиолог
г.Анапа



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

Анапа

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

Материалы конференции будут публиковаться в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Статьи и тезисы докладов необходимо выслать до 1 апреля 2011 г. на эл.адрес logos_center@mail.ru или по факсу 8(861)253-23-96.

ПРОГРАММА:

1. Макаров В.В.

д.м.н., профессор, действительный член и президент ППЛ РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра.(Москва)
«Транзактивный анализ» 1 ступень
Утренняя Практика Переключения сосредоточения и погружения «Океан»
Вечерняя Практика Переключения сосредоточения и погружения «Улицы моей жизни»

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

2. Катков А.Л.,

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

лекция: «Социальная психотерапия»
семинар: «Практика экспресс-психотерапии»

3. Ю.С.Шевченко

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

лекция: «Онтогенетически ориентированная (реконструктивно-кондуктивная) психотерапия - третий путь интеграции»
семинар: «Семейно-групповая психотерапия детей и подростков - методика ИНТЭКС»

4. Макарова Г.А.

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

«Кризисы:детские решения с детскими последствиями»

5.Силенок П.Ф.

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

«Провокативная психотерапия»
«Генеративное НЛП»
«Генеративная психотерапия — демонстрация»

6.Чеглова И.А.

кандидат медицинских наук, доцент,

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

лекция: «Медиаия: структура процедуры»
«Конфликтные стратегии: драматургия и сцениграфия»
тренинг: «Театр архетипов»
7. Силенок И.К.

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

тренинг «Использование техник НЛП в переговорах» для руководителей
8.Карпов А.М.

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

мастер-класс: «Биопсихосоциальный анализ психических песен»

9. Зозуля З.В.

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

«Кинезиология. Единый мозг»-1-ая ступень

10.Демин А.Н.

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

Интегративный тренинг «встреча с сексуальностью»
Авторский тренинг «Роды без боли»
«Семейная психология и психотерапия»

11. Романова Наталья
действительный член ППЛ, юнгианский аналитик, клинический психолог (Ростов-на-Дону)

«Ассоциативные метафорические карты (OH-cards)»
12. Шавернева Юлия Юрьевна

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

«Искусство подачи и самопрезентации»

13. Ащевлова Оксана

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

Елена-Валерия Кряева
членРоссийскойАссоциацияПсихоорганического анализа, действительный член ППЛ, сертифицированный тренер по стандарту Международных техник речевых коммуникаций и освобождения голоса.

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

14. Шмаков Вадим Михайлович

психолог, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант национальной аккредитации, официальный преподаватель и супервизор практики ППЛ (Челябинск)

«Телесные метафоры в психотерапии»

«Мультиподальная супервизионная группа»

«Медитация на каждый день»

ночной марфон «Тибетские сказки»

ночной марфон «Огнехождение»

15.Рычков Н.Н.

президент Красноярского отделения ППЛ, врач-психотерапевт Европейского регистра, врач-психиатр высшей категории, сертифицированный гештальт-терапевт, психодра-

маатерапевт, практикующий психотерапевт и преподаватель более 10 лет.

Рычкова М. В.

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

«Введение в гештальт»

16. Голубев Василий Георгиевич

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

«Голосовой сёрфинг: естественный голос и голосовая компетентность»

«Психозекологический спецназ: практики работы с вниманием»

17. Плюснин В.

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

«Супер-память»

18. Гусарова Е.Н

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

«Креативное планирование с помощью арт-терапии»

19. Сбитнева В.Н.

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

Мастер-класс Самоисследование

«Порядки помощи»

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

20. Горбачева Т.С.

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

«Интегративная танцевальная терапия»

21.Сёмов И.В.

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

«Продажа на 100%»

22.Кожанская А.Г.

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

лекция: «Особенности психотерапии больных сахарным диабетом второго типа»

23.Васютин Александр Михайлович.

(Москва)

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

мастер-класс: «Психхирургия или психотехники нового поколения. Мультиподальный австрийский метод лечения психосоматических расстройств»

24. Бакалдин Сергей Витальевич

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

Экономики и Управления в Медицине и Социальной Сфере г. Краснодар.

лекция: «Проблема одиночества в психологическом консультировании»

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

25.Зубарев С. М.

Специалист Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии Национальной Федерации психоанализа.

«Матрифокальный эпос или психоанализ советских песен»

26. Наталуха И.Г.

к.п.н., действительный член ППЛ

мастер-класс: «Танец-терапия «Мандала»

1 Общероссийская школа менеджеров Профессиональной психотерапевтической лиги

Ответственный организатор - Приходченко О.А.,

1 Общероссийский тренинг тренеров Профессиональной психотерапевтической лиги

Ответственный организатор - Макаров В.В.,

Общероссийская школа работы психологов Профессиональной психотерапевтической лиги в приёмных политических партий

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

1 Общероссийская школа организаторов конкурсов молодых специалистов

Ответственный организатор - Силенок И.К(Краснодар)

1 Общероссийская школа организаторов декадников

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

Во время декадника будут вестись съёмки профессионального фильма, посвященного декадникам!

Программа продолжает формироваться!

Присоединяйтесь!

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

По окончании декадника выдаются

Свидетельства о повышении квалификации по психотерапии от ППЛ России, Азиатской Федерации психотерапии, Всемирного Совета по психотерапии. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.

Желающим принять участие в декаднике, необходимо зарегистрироваться до 24.04.2010г.

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

Для прибывших 30.04.11г. специальная программа.

Скидки: наблюдательным членам ППЛ — 10%, консультативным членам ППЛ — 15%, действительным членам ППЛ — 20%, семейным парам 10%, постоянным клиентам центра «Логос» - 10%, до 01.03 — скидка 10%, до 01.04 — скидка 5% Скидки суммируются. Суммарная скидка до 40%

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

Место проведения — пансионат «Кавказ» в г. Анапа.

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

Интервью с Петром Силенком

продолжение, начало на 1 стр.
что НЛП является одним из важнейших способов обретения человеком компетентности в управлении самим собой и обстоятельствами собственной эволюции. Это система эпистемологических моделей и технических действий, непременно приводящая практикующего к успеху, мудрости и счастью.

— А как Вы думаете, зачем НЛП нужно состоявшимся людям, например состоявшимся бизнесменам, спортсменам?

«Состоявшиеся люди» — это люди самоактуализирующиеся (А. Маслоу). Стать кем-то — это только половина дела (К.Г.Юнг). Жизнь — это процесс постоянных изменений. Можно сказать поток событий и изменений. Никак не

возможно успокоиться, достигнув чего-то, так как сразу же возникают тестовые ситуации, бросающие человеку вызов. Цена любым нашим достижениям и успехам — опыт, то есть уроки обретения благополучия и благодати. НЛП как система эмпирической эпистемологии позволяет определять стратегии дальнейшего личностного развития при любом уровне социальных достижений и соответствующих вызовов. В этом смысле НЛП для таких людей — «опора №1», так как они в практике НЛП не только защищаются от самодовольства и гордыни, но открывают для себя реальные причины двигаться дальше и радоваться новым вершинам и перспективам. Здоровье, успех и счастье требуют к себе уважительного и компетентного отношения. В таком от-

ношении к себе — есть преуспевание и мудрость.
- Ходит немало слухов о том, что НЛП может приносить вред. Как Вы к ним относитесь?
- Ни к слухам, ни к вреду от НЛП я никак не отношусь. За 18 лет практики преподавания и психотерапевтической практики у меня не было ни одного артефакта негативного содержания. "Чтобы не обжечься, не стоит играть с огнём!". "Не рой яму другому..." и "не плюй в колодец" — главные принципы экологии мышления успешного человека. Те, кто распускают слухи о вреде НЛП — как минимум говорят о себе, а по большому счёту нарушают и в реальной жизни принципы экологии. Это возвращается (эффект бумеранга). Не НЛП (гештальт, психоанализ...) наносит вред, а человек, нарушающий законы экологии.
- В России все больше открывается

Центров НЛП, что Вы думаете о их создании и что можете им пожелать?

- Здорово, что такие центры у нас в стране появляются. Прежде всего пожелаю основательности и компетентности. Это существенные опоры. Ни в коем случае не повторять ошибки "голимоых прагматиков", любой ценой (игнорируя законы и за счёт других) строить свою популярность. Люди всегда разберутся, кто чего стоит.

А во-вторых, полюбить НЛП и открыть в этом для себя источник золотой жизнерадостной воли. Работать много, но творчески и с удовольствием. Желаю всем, кто занимается НЛП (для себя или профессионально) много творчества и удовольствия.

Интервью подготовил Михаил Горковенко (Ставрополь)



Психологический центр

«Рубикон»

г. Ставрополь

10-11 апреля 2011г.

с 13.00 до 19.00

«Успешный родитель - успешный ребенок»

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

Инна Силенок

21.04 - 24.04. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

26.05 - 29.05. 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 ППП

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Адрес: г.Ставрополь (Жилой комплекс «Олимпийский») ул.45 Параллель Дом 75, офис 14, телефон 8(8652) 211-360

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

7 апреля - «Воспитываем маленьких гениев» Любовь Туголукова, врач, психолог, НЛП-практик, консультативный член ППП

10 апреля - Межличностные отношения, Богнюкова Ю. Григорян М

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

14 апреля - «Подготовка к родительству» Евгения Глебова, врач 1 категории, перинатальный психолог, НЛП-практик, член ППП

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

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение» апрель 2011 года

6 апреля - «Преодоление чувства одиночества» Богнюкова Ю. Григорян М. ,

9 апреля - Арт-терапия «Коллаж мечты» Евгения Коваль, НЛП-практик

13 апреля - «Противостояние манипуляции с помощью НЛП» Артем Гончаров, Владимир Семикин, НЛП-практики

16 апреля - Программа личностного роста «Пойми себя» Богнюкова Ю. Григорян М18

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

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

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

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

Участие бесплатное.

Клубы работают в помещении

Управления по делам молодежи:

г. Краснодар по адресу:

ул. Северная, 279, 6 этаж, кабинет 5.

Базовый курс по Арт-терапии 27-29 апреля 2011 г.

Танцевально-двигательная терапия

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

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

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

Телеснодинамические тесты.

4 модуль. Работа с глиной и пластилином в психотерапии.

5 модуль. Музыкаотерапия.

6 модуль. Работа с масками.

Работа с куклами.

7 модуль. Сказкотерапия.

8 модуль. Современные методы арт-терапии

9 модуль. Особенности групповой работы.

Ведущие тренинга:

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

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

09, 10 апреля 2011 г.

первый блок обучающей

сертификационной программы

Современный психоанализ

и психоаналитическое консультирование:

Введение в психоанализ невротоз

Краткое содержание:

Развитие учения о невротозах в психоанализе, понятие невротического конфликта. Типическая и структурная модели невротического конфликта. Тревога и защитные механизмы Я. Различные формы проявления невротозов. Психоаналитическая диагностика невротозов. Терапия невротозов. Использование интерпретации в психоаналитической работе с невротозом

Ведущий программы:

кан. психол. наук, психолог-психоаналитик, член Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии - Национальной Федерации Психоанализа Россия, действительный член ППП, специалист Гильдии Психотерапии и Тренингов г. Санкт-Петербург, член Совета по Психотерапии и Консультированию Краснодарского края и республике Адыгея; практикующий специалист в области индивидуальной и групповой психоаналитической ориентированной работы; доцент кафедры психологии и педагогики ИЭ и У МСС г. Краснодар.

Бакалдин Сергей

Центр всестороннего развития личности «Инсайт» г. Новороссийск

07.04 - 10.04. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

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



Во весь «ЛОГОС»

24.06 - 27.06. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость участия 4900 руб.

14-17 апреля 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

7 часть

с 21 по 24 апреля 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

«Единый мозг»

1,2 часть

29 апреля 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

«Изобилие»

3,4 июня 2011г.

углубленная часть

семинар-тренинг

Кинезиология

«Под кодом»

5,6 июня 2011г.

углубленная часть

семинар-тренинг

Кинезиология

«Громче слов»

16,19 июня 2011г.

углубленная часть

семинар-тренинг

Кинезиология

8 часть

28-31 июля 2011г.

семинар-тренинг

Кинезиология

6 часть

Ведущая программ - действительный член ППП, преподаватель психологии, практический психолог, психолог - кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца

Скидки членам ППП

Приглашаем

участников программы

«Кинезиология»

и всех, кто интересуется

этим направлением психотерапии,

принять участие

22 апреля 2011г

начало в 18.00

во II-м заседании

Клуба Кинезиологов

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

Зинаида Зозуля

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.:

(861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

психотерапевт Европейского реестра, канд. психол. наук, действительный член ППП, 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

12 -18.04. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

2 часть. Техники

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

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость участия 7800 руб.

с 17 по 19 июня 2011г.

Управление

манипуляцией

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

Петр Силенок

19 - 22.05. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Мастерский курс 5 часть

Убеждения

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

Петр Силенок

с 10 по 13.06.2010г.

начало двухлетней

программы по

Эриксоновскому

гипнозу

1 часть ведет кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, действительный член ППП, 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%

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 Екатеринбург» г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ