

Золотая Лестница



Психология успеха

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

Я много лет разрабатываю тему, интересную и важную для каждого творческого человека. Эта тема непосредственно касается **любых форм преодоления трудностей**, в изобилии наполняющих нашу жизнь. Речь идет о слабости и силе личности. Выраженность такого свойства человека как личная сила даёт ему замечательную возможность жить

Сила и слабость личности

достойно и красиво, не прячась от трудностей и не перекладывая ответственность за свою личную слабость и низкое качество жизни на других.

Надо сказать, что жить достойно и красиво — единственный адекватный вариант для человека. Для любого здравомыслящего исследователя очевиден факт глубинной связи личной силы и творческой природы человека, его аутентичности, естественности. **Естественность, как феномен яркой и богатой индивидуальности человека есть его «модус соответствия» основным закономерностям бытия и развития.**

Несмотря на то, что эти закономерности бытия описаны с незапамятных времён (например, в Ведах, в Священном Писании...), люди ищут и берут уроки жизни, преодолевая препятствия и трудности, чтобы «переоткрыть» их для себя. Ведь пользоваться можно только тем, что ты выстрадал, понял как систему и осознал как принцип собственного жизненного пути. Иного способа прийти к естественности и аутентичности в процессе социализации и в рамках социальных контекстов и ролей для субъекта просто не существует.

Обретение аутентичности как «модуса соответствия» индивидуальности собственной природе и базовым законам бытия и развития — высший смысл эволюции личности. Я бы сказал, что именно в этом и состоит миссия личности. Слабая личность не в состоянии достичь этого «модуса соответствия» и поэтому не может выполнить основную свою миссию — «привести» индивидуальность человека к его подлинной природе. Личностная слабость, выражаясь в нерефлексируемых формах избегания трудностей и саботажа активности их преодоления, застrevает на фиксациях и болезнях.

Сильная личность способна **выделять главное, существенное в тестовых ситуациях, и это существенное и важное делать принципиальным основанием для генеративного расширения трудностей и узких мест.** Слабая же личность фиксируется собственно на трудностях: для неё тяжесть тестового момента и есть главное основание для саботажа конструктивной активности.

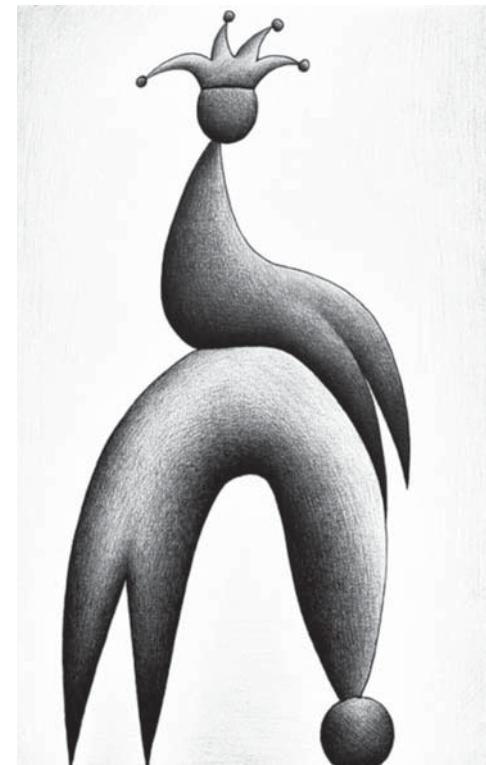
Каковы же личностные основания силы и слабости человека в тестовых ситуациях? Исходя из хрестоматийного определения личности как системы социально обусловленных качеств человека, я выделяю 2 взаимосвязанные функции личности. Первая — функция рефлексии и ориентировки в тестовых ситуациях и вторая — функция принятия реше-

ния действовать определённым образом. Тогда получается, что **именно личностные качества человека предопределяют характер и статус активности его в тестовых ситуациях:** либо это будет активность генеративного мышления и соответствующего генеративного расширения, либо эта активность будет саботажного характера. Третьего не дано.

Личная сила определяется сильным статусом и сильной позицией человека, а личная слабость — наоборот. Если человек занимает сильную позицию в тестовых ситуациях, это означает, что у него достаточно сил для понимания и конструктивного поведения. **Быть сильной личностью означает занимать сильную позицию.** А быть сильным означает

вой ситуации — эта энергия блокируется в соответствующих участках тела в мышечных зажимах.

Ранее я писал об энергетическом статусе человека. Именно энергетический статус человека определяет его возможности справиться с вызовами тестовых ситуаций. Сильная личностная позиция непосредственно выражается в сильном энергетическом статусе. Мне представляется, что главным механизмом, формирующим функциональное состояние человека — его энергетический статус и тем самым его возможности, — является механизм идеодинамики. Личность как система направленности, потребностей и ценностей, мотивации и убеждений в каждой конкретной жизненно важной (тестовой)



при этом иметь соответствующую энергию для преодоления тестовых моментов и совладения с трудностями.

Личность человека, занимающего сильную или слабую позицию, соответственно мобилизует или, наоборот, блокирует, фиксирует — иммобилизует энергию и силу. Сила — в мобилизации (актуализации, воодушевлении, решимости действовать т.п.), слабость — в иммобилизации (напряжении, фиксации, блоках, саботаже...). **Позиция личности, мобилизующая или парализующая активность преодоления, эмпирически проявляется в состоянии так называемых энергетических центров — чакр.**

Чакра — это определённый «энергетический центр». В переводе с санскрита слово «чакра» означает «колесо». Эмпирически движение энергии по этому «колесу» осознаётся как динамика телесных ощущений. По характеру ощущений можно иметь надёжный показатель состояния энергии человека. Если ощущения в соответствующем центре положительные, то чакра активирована, и человек опирается на энергию этой чакры (конструктивно — с пользой для результата и с удовольствием). Если ощущения негативные, неприятные, то они свидетельствуют о мышечных зажимах и тем самым — энергетических блоках. И поэтому не хватает энергии для конструктивного поведения в тесто-

ситуации руководствуется присущими ей соответствующей интерпретацией и пониманием смысла происходящего. Какова личность человека, таковы и идеи и смыслы происходящего с ним.

Идеи и смыслы происходящего принципиально важны для понимания энергетического статуса человека, так как рефлекторно активируют или блокируют в зависимости от характера интерпретации и понимания происходящего основные энергетические центры — чакры. Если мы наблюдаем «защитное» или «саботажное» поведение, то это как раз и означает, что смысл происходящего требует защиты или ухода от активности. В свою очередь автоматически и совершенно непроизвольно осуществляется блокировка и соответствующих чакр. В итоге человек со слабой личной позицией получает слабый энергетический статус со всеми вытекающими для достойной, красивой, а главное, счастливой жизни, последствиями.

В заключение я приведу дихотомические пары, описывающие особенности определенных чакр. Они тем самым наглядно характеризуют личностную силу и личностную слабость. Ещё раз следует напомнить, что проявляются эти личностные качества энергетического статуса человека только в валидных — тестовых, то есть сложных и при этом важных ситуациях. Вот примеры этих пар:

	Личная сила	Личная слабость
1 чакра	Основательный	Хилый
2 чакра	Жизнелюбивый	Скучный
3 чакра	Властный	Приспособляющийся
4 чакра	Душевный	Циничный
5 чакра	Контактный	Обосленный
6 чакра	Креативный	Упёртый
7 чакра	Чудесный	Зависимый

Что же нам мешает избавиться от наших зависимостей: отсутствие силы воли, нехватка времени или просто лень? А может, «стадное чувство»...
ст р.5

ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ЛОГОС»

№ 15 (120)
среда 3 августа 2011 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ТЕАТР
АРХЕТИПОВ.
ПАРАД
РОЛЕЙ

Королева — женская ипостась этого архетипа. Базовый опыт многих людей, повторившийся во многих поколениях, и тем самым сформировавший ее, связан с реализованной плодовитой любовью, благодарностью, милосердием, развитым чувством собственного достоинства и уважением к достоинству других.
ст р.2

ПСИХО-
СОМАТИКА

Разработка этой проблемы ведется давно. Исследователи, которые занимались изучением источников, посвященных психосоматическим расстройствам, отмечают, что, по существу, если брать медицину древности, к примеру, Месопотамию, то уже она через магию применяла психологическое воздействие для лечения больных.
ст р.3

Семья.
Свобода.
Благодарность.

Жена главная всегда и во всем. Для этого ей нужно постоянно проявлять такие качества, как мужественность, решительность, недюжинную силу и, понятное дело, выносливость.
ст р.4

Тест «Какова Ваша роль в семье»

Представим себе, что семья — это дом с входной дверью, комнатами, лестницей, крышей... Какой частью этого дома будете вы? Как воспринимают вас ваши родные?
ст р.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2011г.
начиная с сентября месяца
стоимость — 84руб.40коп.

Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46



Мерцанский
лучь. К. ЗОЛОТЫЙ



Королева —
иностранная
архетипа. Базовый
опыт многих людей,
повторившийся во многих
поколениях, и тем самым
сформировавший ее, связанный с реализацией плодовитой любовью, благодарностью, милосердием, развитым чувством собственного достоинства и уважением к достоинству других.

Мне представляется, что набор архетипических биосоциальных функций (ролей) человека, которому посвящена концептуальная модель, лежащая в основе методики «Театр архетипов», и о

только чтобы вместе были мы с тобой... (И. Крутоя)

Как и для Короля, для Королевы весьма характерна мощная эмоциональная вовлеченность в то, что она делает. Особенно в том, что она делает вместе со своей «половинкой».

Так, для женщины, ведущим архетипом в судьбе которой является Королева, внезапное решение супруга о расторжении брака становится самой настоящей трагедией. Если душа Короля-Солнца, как гласит легенда, сливалась с Французским королевством, то душа такой женщины часто сливается с ее семьей. «Я — это моя семья», — может быть ее жизненным кредо.

И вот — ее семья, ее дом, ее крепость,

подросли. Ведь в мире столько всего интересного, к чему хочется обратить свое внимание, жаждущее познания, а партнерские отношения подчас воспринимаются как тяжкая обузда и досадное препятствие и для сосредоточенного созерцания тайн бытия.

Если в судьбе женщины доминирует Шут, то она просто посмеется над этой ситуацией. И очень быстро забудет прежние отношения. Но, возможно, что именно она будет инициатором развода. Мол, надоело... Так, во время одного из моих тренингов из уст участницы, матери нескольких детей, прозвучала характерная фраза: «Я все-таки не понимаю, и зачем человеку мужчина?».

Но вернемся к Королеве. Такая женщина любит, чтобы во всем был порядок. И дома, и на работе. Уделяет большое внимание поддержанию этого порядка и, вместе с тем, поступательному развитию своего хозяйства. В отличие, скажем, от



женщины-Воительницы, которая в этом плане часто живет от аврала до аврала, а в промежутках между ними может легко «отпускать вожжи».

Среди ролевых моделей этого архетипа, чаще всего упоминаемых клиентками в процессе работы с «Театром архетипов» — Императрица Мария Федоровна (супруга Александра III и мать Николая II), Индира Ганди, Мария-Терезия Габсбург с ее девизом «справедливостью и добротой» и шестнадцатью детьми, рожденными от любимого супруга.

Теневая сторона Королевы — Злая Мачеха с ее самодурством, безответственностью, упоением влиянием и властью. Баба на престоле, не знающая удержу и границ, невежественная вздорность которой доводит до краха, пустоты, разрушения всей жизни не только ее, но и тех, кто ей близок («Сказка о рыбаке и рыбке» Пушкина, «Последние» Горького). Таковы христоматийные мачехи с их холодной жестокостью. Их удел — эмоциональная инфляция и смерть души в живом и подчас очень красивом теле...

С точки зрения *клинической психотерапии*, архетип Короля в наибольшей степени открыт людям, сочетающим в себе в примерно равной степени характеристики напряженно-авторитарного и синтонного (циклоидного) характерологических радикалов. С эпилептоидным (напряженно-авторитарным) характером мы познакомились в статье, посвященной архетипу Воина. А о синтонном скажем несколько слов здесь. Мироощущение у таких людей — реалистическое. Телосложение гармоничное, иногда — склонность к полноте. Эмоциональную сферу отличают круговые колебания от печали к радости, своего рода естественный сплав этих

противоположных чувств. Настроение можно «качнуть» в сторону радости с помощью приятных впечатлений — задушевной беседы, танца, песни, красвой картины или приятной прогулки на природе. Психологическая защита в виде вытеснения проявляется у синтонных людей в полном или частичном исключении из сознания желаний, мыслей и чувств, вызывающих тревогу.

Марк Евгеньевич Бурно в качестве примеров синтонных творческих людей приводит художников Тропинина, Рембрандта, Рафаэля, и — «наше все» — солнце русской поэзии А.С. Пушкина.

С точки зрения транзактного анализа данный характерологический радикал представляет Заботливый Родитель, любовно взлелеявший Свободного Ребенка, предоставив ему возможность полноценно реализовать свой творческий дар и жизненную энергию.

*Давным-давно, в день моего рождения,
Когда была такой, как ты теперь,
За что — секрет, за просто так,
наверное,
Мне подарили Господь свирель.*
(И.Николаев)

Иногда Ребенок устает, а Родитель с головой окунается в светскую жизнь или работу, и тогда радость Ребенка сменяется печалью. Чаще всего это печаль об ушедших днях, о друзьях и любимых, которые уже далеко, и, чтобы развеять эту грусть, можно сесть в старинный экипаж, и...

*Заедем на часок в Нескучный сад,
Я помню, как бродил здесь при луне.
Березки в грустном золоте утром,
Еще, быть может, вспомнят обо мне...
Глаза их в темной зелени аллей
Неутоленной нежностью горят.
Как много здесь потерянно друзей.
Поехали, извозчик, на Арбат.*

*Гони своих коней, да побыстрей,
Пусть версты под копытами летят.
Скорей, скорей, от грусти и тоски
Поехали, извозчик, на Арбат.
(М.Шуфутинский)*

Синтонным людям часто свойственна эмоциональная установка благополучия. Жизненная позиция «Счастливчика». Сней ты чаще всего делает оптимальные выборы. Спокойно и уверенно идет по дороге своей жизни, постепенно познает себя, делает свое дело, находит друзей и любовь, — активно строит собственный мир. Его согревает солнце, и звезды указывают путь. Он уверен в себе и в том, что в мире есть все, что тебе может понадобиться. Он талантлив и щедр. Он живет в мире, не отделяя его от себя, а себя от него. Он здесь свой. Здесь — это в своей стране, своей профессии, своей семье. И родная земля для такого человека — источник жизненной силы и вдохновения:

*Гляжу в озера синие,
В полях ромашки рву.
Зову тебя Россиею,
Единственной зову.
Не знаю счастья большего,
Чем жить одной судьбой —
Грустить с тобой, земля моя,
И праздновать с тобой.
(музыка: Л.Афанасьев,
слова: И.Шаферан)*

Продолжение в следующем номере.
Ирина Алексеевна Чеглова, кандидат медицинских наук, доцент, вице-президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ

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

ТЕАТР АРХЕТИПОВ. ПАРАД РОЛЕЙ

КОРОЛЬ И КОРОЛЕВА. ЛЮБОВЬ И ВЛАСТЬ

котором идет речь в этой работе, обладает свойством фрактала — самоподобием. То есть в каждом из представленных здесь архетипов отражается вся эта модель как целое. То есть, каждый из них сочетает в себе базовый опыт всех остальных, являясь его воплощением и завершением в определенном аспекте человеческого бытия. Так, Королева сочетает в себе благородную чистоту и чувствительность Принцессы, деятельное, уверенное, преисполненное внутренней силы спокойствие Воительницы, глубинную мудрость Ведьмы и независимость Шутки.

Королева — хозяйка, супруга и мать. Она не затеняет своего Короля, не состязается с ним во влиянии и власти, а подчеркивает его значимость и правду, обживая, одушевляя и хранивая святые — пространство любви. И по праву слышит от него слова, преисполненные уважения и благодарности:

Спасибо за день,
Спасибо за ночь,
Спасибо за сына и за дочь.
Спасибо то, что сресть боли и зла
Наш тесный мирок ты сберегла.

(Слова А. Римициан, музыка В. Резников)

У Королевы своя, специфически женская власть — обустраивать, заботиться, проявлять милосердие и одаривать достойных. Ее сексуальность — реализованный опыт созидания новой жизни в любви телесной, душевной и духовной. Для нее не существует картезианской дилеммы тела и духа, ведь «Дух не против плоти, ибо дух — то, что возникает между двумя» (А. Вознесенский).

Королевский архетип в отношениях двоих преобразует романтическую очарованность, принимаемую многими за истинную любовь, в глубокую взаимную привязанность, открывющую перед ними целый мир, который они осваивают. И все равно где. Главное — вместе.

Пусть тебе приснится Пальма де Майорка.

В Каннах или в Ницце ласковый прибой.
Или в Подмосковье роща вдоль
пригорка.

¹Раздел «Королева» написан в соавторстве с Еленой Анатольевной Ходыревой.

Поздравление ветеранов флота



Очередное заседание ветеранов флота, членов Краснодарского Морского собрания состоялось накануне Дня Военно-Морского Флота России в помещении Краснодарского Регионального отделения ВПП «Единая Россия». Выступивший первым заместитель председателя Краснодарского городского совета ветеранов Эдуард Любченко тепло поздравил активистов — ветеранов флота с праздником Днем Военно-Морского Флота России, отметил их активную жизненную позицию по утверждению лучших флотских традиций, плодотворную военно-патриотическую работу по воспитанию молодежи, поддержанию непрерывной связи поколений.

Оригинально поздравили ветеранов флота с праздником Днем ВМФ России представители Комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ»: руководитель Комитета по молодежной политике Ирина Казимировна Силенок, руководи-

тель направления по работе с ветеранскими организациями молодежного Совета при Комитете по молодежной политике Мария Матвеева, руководитель культурно-массовых мероприятий молодежного Совета при Комитете по молодежной политике Анастасия Онищенко. От лица КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» высказали самые добрые слова, пожелали счастья, благополучия, мирного неба над головой и семьи футов под килем. Они, в составе ансамбля исполнили патриотические музыкальные композиции «Андреевский Флаг» (музыка Юрия Прялкина, слова Вадима Цыганова) и «Ода Краснодару «Краснодар — любимый город» (музыка Силенок И. К., слова Е. Колесникова).

Затем выступил председатель Краснодарского городского отделения Российского морского собрания капитан 1 ранга Юрий Макаренко, он также поздравил всех присутствовавших и членов их семьи с Всеноардным праздником — Днем ВМФ РФ. Отметил при этом, что Россия с первых времен была и остается морской державой. Военно-Морские силы России снискали бессмертную славу во многих продолжение на 3 стр.

Психосоматические расстройства — это большой круг расстройств, объединяющий в себе и депрессивные расстройства с соматическими нарушениями, и различные психические расстройства, включающие, в той или иной мере, соматические, которые, на каком-то этапе заболевания, преобладают и расцениваются как просто соматические без связи или в связи с психическими нарушениями. Разработка этой проблемы ведется давно. Исследователи, которые занимались изучением источников, посвященных психосоматическим расстройствам, отмечают, что, по существу, если брать медицину древности, к примеру, Месопотамию, то уже она через магию применяла психологическое воздействие для лечения больных. Маги, колдуны, знахари использовали особенности личности и, воздействуя на личность психологически, помогали избавляться от тех или иных недугов.

Основываясь на такой точке зрения, историк медицины Н.Е.Sigerist (1951) считает, что медицина Месопотами была психосоматической во всех проявлениях. Американский историк психиатрии Гр.Зильбург (1944) считает, что история психосоматики восходит к Гиппократу и Аристотелю, т.к. именно Гиппократ как бы объединял психическое и соматическое; прямо не говоря об этом и не отмечая это специально в своих трудах. Вместе с тем, он как бы это подчеркивал, и об этом свидетельствует определение меланхолии, которое дал Гиппократ: «меланхолики страдают не только плохим настроением, но и испытывают боли в животе, как будто их колют тысячами иголок» (Ю.В.Каннабих, 1994). Таким образом, в определении депрессии (меланхолии) Гиппократом был введен соматический фактор, отмечены соматические расстройства, которые встречаются у меланхоликов в виде абдоминальгий /болезни желудка/. Другие историки считают, что вся медицина — психосоматическая, и потому говорить о том, когда она возникла, — не представляется возможным. Часто это относят к глубокой древности, ведь Гиппократ — это IV-V в.в. до н.э.

Позже Цицерон (1 век до н.э.), по данным Ф.Александра и Ш.Селесник (1995), говорил, что физическое здоровье может находиться под влиянием эмоциональных проявлений. Вследствие этого указанные авторы называют Цицерона первым психосоматиком. В последующем Авиценна (XI век) использовал психологический подход в лечении больных, также как и Рази, его предшественник. Авиценна в своем многотомном труде описал болезни, обусловленные движениями души, т.е. психосоматические заболевания, связанные с теми или иными душевными проявлениями.

В XVII веке Э.Штааль провозгласил, что «излечение тела зависит единственное от души» (Ю.В.Каннабих, 1994). Он пытался все наблюдения, касающиеся психогенных реакций, положить в основу широкого обобщения, распространяемого им на всю медицинскую практику. Примерно в это же время, Б.Спиноза в своем труде «О происхождении и природе аффектов» подчеркнул единство телесного и аффективного, т.е. единство расстройств настроения и соматических изменений.

Все описанное выше относят к домедицинским исследованиям. Позже, в начале XIX века, в Германии возникли споры о том, что приоритетно: душа или тело. На базе дуализма Декарта немецкие врачи дискутировали на эту тему достаточно долго. В это время, в 1818 году, Хайнрот, предводитель «психиков», ввел в медицинскую практику термин «психосоматика», а несколько позже в 1822 году, Якоби, представитель «соматиков», предложил термин «соматопсихика». Эта борьба закончилась победой соматиков. «Соматики» также отрицали

роль мозга в психической деятельности. В то же время «психики» сделали очень много для понимания психического и соматического единства человека.

Но в целом, изучение влияния психических расстройств на те или иные функциональные особенности организма началось, как ни странно, не в медицине, а в психологии. Психологи того времени активно изучали эмоции и то, как эмоциональные проявления влияют не только на психические процессы (память, внимание, формирование представлений и т.д.), но и на физические процессы

шения, но делали это опосредованно, и в теориях возникновения психосоматических расстройств, которые они выдвигали, эмоции лишь упоминались.

Много внимания уделял этой проблеме Ф.Александер со своими сотрудниками, которые в Чикагском институте психоанализа занимались проблемой психосоматических расстройств и их психотерапевтического лечения. У него были описаны несколько стереотипов реакции личности на те, или иные события, с развитием соответствующих соматических заболеваний.

В последнее время получила развитие теория алекситимии (P.Sifneos, 1973). Это теория «недостаточной вербализации эмоций». Было отмечено, что больные, страдающие психосоматическими расстройствами, не могут описать свои эмоциональные состояния. Они даже не могут характеризовать свои болезненные проявления в достаточной степени

ПСИХОСОМАТИКА

GALENVS AVICENA HIPOCRATES

тоже. Существовали две точки зрения на это: одни исследователи ставили зависимость телесных проявлений от эмоциональных, другие наоборот. У.Джеймс и Н.Ланге считали, что сначала — впечатление, затем — телесная реакция, а уже потом эмоции. В противовес им другие психологи (и эта точка зрения остается до настоящего времени) выдвинули тезис, что сначала — впечатление (воздействие), затем — эмоции, а уже потом те или иные телесные, функциональные изменения, возникающие вследствие этих эмоциональных воздействий.

Психологами было сделано очень много в плане изучения эмоций. Они были разделены на положительные и отрицательные, на стенические и астенические. Психологи так же обратили внимание, что часто эмоции сопровождаются теми или иными телесными (соматическими) нарушениями. Позже стали отмечать следующее: эмоции не только сопровождаются теми или иными соматическими изменениями, но и влияют на физическое состояние организма человека. Было отмечено, что положительные эмоции способствуют выздоровлению, повышая сопротивляемость организма, т.е. играют положительную роль в поддержании здоровья человека, в то время как отрицательные эмоции снижают сопротивляемость организма, способствуют возникновению заболевания, и если это произошло, усиливают его проявления и затягивают выздоровление. Это точка зрения психологов, которые занимались этим безотносительно к медицине.

Что касается медицины, то здесь психиатры, в частности психоаналитики, рассматривали роль эмоций с точки зрения отрицательного влияния их на физическое состояние организма. Они, в большинстве своем, базировались на работе З.Фрейда (1924) «Печаль и меланхолия». В ней З.Фрейд описывает психогенные депрессивные состояния, подразделяя их на непатологические — печаль (следствие различных потерь) и патологические — меланхолия, с учетом личностных особенностей человека. В связи с этими психогенными состояниями изучались также соматические нарушения. Длительное время психоаналитики разрабатывали проблему с учетом того, что в основе соматических нарушений лежат эмоциональные нару-

шения (1954) выделила 11 типов личности и выдвинула теорию возникновения психосоматических расстройств на основе этого. В число этих типов личности входили: язвенный, сердечный, артритический и т.д. И та, и другая теория базировалась на одном из факторов, который способствует возникновению психосоматических расстройств, не говоря об эмоциональных проявлениях, на роли личностных особенностей того или иного индивидуума в возникновении соматических расстройств в ответ на психоактивирующую воздействие.

Другая теория возникновения психосоматических расстройств — это теория акцентуации личности, представленная К.Леонгардом (1981) и А.Е.Личко (1983), позволяющая понять связь между изменениями личности и соматическими нарушениями. Кроме того, существует теория «утраты значимых для индивида объектов» (H.Freyberger, 1976), которая подчеркивала роль психотравмы в генезе соматических расстройств.

Вообще психоаналитики отмечали роль выраженной, массивной психотравмы (в связи с потерей родственника, близкого человека, защитника, любимого человека), т.е. травмы, которая, по их мнению, оказывала достаточно сильное влияние на личность и способствовала возникновению отрицательных эмоций и, соответственно, психосоматических расстройств.

Существует также теория десоматизации, объясняющая возникновение психосоматических расстройств применительно к детскому возрасту (M.Shur, 1953). В ней рассматривается психосоматическое реагирование детей на разных возрастных этапах и отмечается, что в раннем детстве ребенок на психотравмирующее воздействие чаще реагирует соматически за счет недостаточности Я. С возрастом роль Я возрастает, и у взрослого реже отмечается соматовегетативное реагирование на те или иные травмирующие воздействия, т.е. те или иные эмоциональные нарушения меньшие сопровождаются у него соматическими изменениями.

В дополнение к этому можно сказать о теории ресоматизации. Если при десоматизации речь идет об онтогенезе, т.е. естественном развитии организма с изживанием отрицательных эмоциональных проявлений в виде соматических расстройств, то при ресоматизации динонтогенез различного плана (психосоциального, органического, генетического) способствует возврату на более ранний тип реагирования и взрослый человек реагирует на те или иные воздействия как ребенок, чаще — соматическими расстройствами. Это относится, в частности, к страдающим истерией. Их личностные особенности, даже у взрослого, напоминают особенности маленького ребенка, который капризничает, требует то, что ему не положено. Именно у таких людей чаще отмечаются соматические (конверсионные) расстройства.

работе с военнослужащими и казачеством полковник Александр Пащенко, вручил капитану 1 ранга Юрию Макаренко Памятный адрес от главы города Краснодара В.Л. Евланова и заместителя председателя городской Думы Е.С.Лисицына. Были вручены также Грамоты ветеранам флота Вячеславу Величко, Василию Пивовару, Александру Славгородскому, Николаю Чесенко и другим, а также Благодарственные письма — участнику ВОВ старшине 1 статьи Ивану Дешевых и другим.

В ходе праздничного приема ветераны высказали благодарность за теплую встречу, пожелания и впредь крепить флотскую дружбу, целеустремленно работать по передаче своего жизненного и боевого опыта молодому поколению.

Юрий Шевчук,
действительный член
Краснодарского регионального
отделения Российской
Морского собрания

полно и это, по предположению автора теории, является признаком, позволяющим установить наличие психосоматических расстройств, т.е. подтверждает в какой-то мере диагноз.

Эти психологические подходы очень много дали для понимания рассматриваемой проблемы и обосновали возможность применения психотерапевтического воздействия при различных психосоматических расстройствах. Наряду с психологическим направлением разработки проблемы следует обратить внимание на нейропсихиатрическое направление, которое включает в себя не только исследования психиатров, но и физиологов, нейрофизиологов, невропатологов и, в частности, вегетологов. Примерно в одно время, параллельно с разработками психологов, изучавших эмоциональную жизнь, велись работы, подводившие физиологическую базу под те или иные эмоциональные проявления.

В работах И.П.Павлова и его сотрудников, в частности, К.М.Быкова, была ясно показана роль ПНС в формировании языка желудка и двенадцатиперстной кишки (эксперименты с собаками). Существуют работы, носящие больше теоретический характер. В частности, В.Кеннон в начале века описал физиологию эмоций (опыты на животных) и отметил такие явления как учашение сердебинения, выделение адреналина и т.д. у собак, испытывающих страх. Он отмечал так же повышение уровня сахара в крови под влиянием эмоциональных нарушений, повышение артериального давления в экстремальных ситуациях. Что касается эмоциональных проявлений и их физиологического оформления, то И.П.Павлов, выступая в 1935 году в одном из институтов, подчеркивал, что «наша задача — переводить язык психогенеза на язык физиологии», т.е. подводить физиологическую базу под любые психические проявления.

В последующем многими физиологами было показано, что подкорковые образования (гипоталамус, лимбическая система и др.) являются той областью мозга, где формируются эмоции и регулируются эмоциональное поведение. Что касается психиатрии, то изучение психических расстройств было начато с грубых, выраженных форм психической патологии, в частности, с психотических. Продолжение в следующем номере газеты.

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

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

ВНИМАНИЕ!

Аkkредитованные 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

Поздравление ветеранов флота

продолжение, начало на 2 стр.



морских сражениях, а имена Героев на всегда золотыми буквами вписаны в летопись военной истории страны. За прошедшие века Российский Военно-Морской Флот воспитал целую плеяду талантливых офицеров, адмиралов и флотводцев. Имена Нахимова и Лазарева, Ушакова и Крузенштерна, Литке и Врангеля с тре-

петом и уважением произносились и произносятся разными поколениями наших соотечественников. Военные моряки всегда несокрушимо стояли и стоят на защите государственных интересов Отечества. Их высокое мастерство, мужество и отвага, бесконечная преданность Родине, верность лучшим флотским традициям чтят во всем мире.

Жители Краснодара всегда с глубоким уважением относятся к нелегкой и почетной службе моряков, которые гордятся шефством трудовых коллективов Кубани над кораблями ВМФ — СКР «Пытливый», атомным подводным крейсером «Краснодар», сторожевым крейсером «Краснодарец». Десятки наших земляков несут службу на этих подшефных кораблях, совершенствуя свое боевое мастерство, оправдывая доверие земляков.

Выступивший начальник отдела Администрации МО город Краснодар по



РОЛЬ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ БРАКЕ.

Мы начинаем цикл статей, посвященных роли мужчины и женщины в современном браке. Это вопрос очень сложный, и, мы сказали бы, в современном обществе очень болезненный. Возможно, кто-то считает, что сейчас уже не остались благополучных семей. Но если вы не бывали на Марсе, это еще не значит, что Марса не существует. Спешим вас обрадовать: благополучные семьи, конечно, есть. Правда, не каждая семья, которая считает себя благополучной, является таковой. Но для того, чтобы ваша семья стала благополучной по-настоящему, нужно захотеть сделать ее такой. Ибо если хочешь быть счастливым — будь им. Мы собираемся осветить заявленную тему в форме ответов на вопросы. Вот они:

- Кто в доме главный?
- Что значит полузаработное слово «уважать»?
- Чего больше всего боится женщина? И как сделать так, чтобы это обязательно произошло (Теория цепи и ошейника).
- «Моя вторая мама» — жена...
- Что делает женщина, чтобы мужчина на ей изменил?



КТО В ДОМЕ ГЛАВНЫЙ?

Ответ на этот вопрос, разумеется, очевиден. Конечно, жена. Жена главная всегда и во всем. Для этого ей нужно постоянно проявлять такие качества, как мужественность, решительность, недюжинную силу и, понятное дело, выносливость. Естественно, жена должна быть физически сильнее мужа, а желательно, и выше его ростом. Ну, если не ростом, то хоть чем-нибудь должна быть его выше. Чтобы в случае неподчинения и несогласия применить грубую силу. К провинившемуся. Понятно, она и денег зарабатывать должна больше — чтобы и морально тоже провинившегося задавить. Идеальный вариант, конечно, чтобы муж вообще был домохозяином. И вот, когда в семье все так, довольный муж обязательно родит жене девочку. В благодарность. За то, что жена взяла на себя всю мужскую ответственность и заботится о нем как о своей слабой половине. Дорогие читательницы, этого не так сложно достичь, как кажется. Самое главное здесь — сломать мужчину, постоянно выражая ему недовольство по любому поводу, за что бы он ни взялся, что бы ни сказал и что бы ни сделал. А для того, чтобы он не сбежал к другой женщине, нужно с самого начала отношений постепенно внушать ему, что у него может быть что-то получиться только с вами. Лучше всего, конечно, подсмотреть как ведет себя и как

одевается его мать — и скопировать ее в точности. У вашего мужа поедет крыша. А у вас будут все шансы остаться с ним навсегда, потому что маму он не бросит. Никогда. Но вот беда: в отношениях такого рода исчезает секс. Впрочем, это смехотворная цена за такую безграничную власть. Или все-таки не смешно?

Да, оговоримся сразу: если вы все-результат считаете, что мужчина способен родить девочку, то это вас кто-то обманул. Не способен. Как и мальчика. Поэтому, поскольку в таких отношениях отсутствует секс, дети, как правило, отсутствуют тоже. Мужчина в подобной ситуации остается с женщиной только из чувства вины. Или из жалости. Вам как больше нравится? Когда женщина при помощи манипуляций лишает мужчину права быть главой семьи и навязывает ему женскую роль, она подписывает своему браку смертный приговор. Используя чувство вины и жалость, женщина может удержать мужчину рядом с собой, но не надолго. В такой ситуации обычно

рую он берет на себя в семье. Мужчина по своей сути — добытчик.

Поговорим теперь о женской территории. Женская территория находится внутри поселения под защитой мужской территории. Это зона безопасности, зона, где отдыхают мужчины, и рождаются дети (после того, как мужчины там отдыхают). Основное движение на женской территории направлено вовнутрь, на обустройство себя и своего ближайшего окружения. Это зона кинестетики, чувственных удовольствий, уюта, отдохновения, творчества. Есть еще детская территория, это «ядро» поселения, оно находится в самом центре, под защитой и женской, и мужской территорий. (Кстати, многим родителям не худо было бы вспомнить выпустить оттуда своих подросших чад). Так было в основных древнейших культурах, в том числе и у славян. Теперь наблюдается очевидное смешение территорий, что вызывает цепь психологических проблем, передающихся из поколения в поколение (эта самая цепь проблем в древности называлась венцом безбрачия или как-то вроде этого).

В семье, в которой мужчина лезет в женскую территорию, всегда начинаются проблемы. В семье, в которой женщина лезет в мужскую территорию, проблем тоже не избежать. Ну, а если в семье мужчина вообще помещен в детскую территорию, это конец. Правда, если в семье женщина помещена в детскую территорию, это такой же конец. При этом если сына или дочь женщина помещает в мужскую территорию — это конец сыну или дочери. Да и их родителям тоже. А если мужчина помещает сына или дочь в женскую территорию... Ну, вы сами поняли. Сделать это проще, чем может показаться на первый взгляд. Достаточно говорить сыну что-нибудь вроде «вот подрастешь, сынок, утрешь папе нос, ты-то никогда не будешь похожим на отца, никогда не будешь поступать со мной так, как поступает он». Но об этом подробнее в ответе на вопрос «Как грамотно и незаметно искалечить своего ребенка?».

В семейных отношениях важно, чтобы мужчина следил за своей сферой ответственности, а женщина следила за своей. Мужчина на мужской территории, женщина — на женской, дети — на детской. Мужчина — воин, добытчик, защитник, женщина — хранительница домашнего очага, а ребенок — это дорогой гость, который пришел в эту семью с мыслями о том, чтобы вырасти и создать собственную семью. Детская территория свята и неприкосновенна. Использовать ребенка как рычаг манипуляции для достижения в семье какой-то иллюзорной власти — это большой грех. Сам вопрос, кто в семье главный, — неадекватен. Это тоже самое, что спросить: а что важнее, соленое или теплое? Это вообще — о чём? В гармоничной семье каждый находится на своей территории и с любовью и уважением вносит свой вклад в семью сообразно своей роли.

**Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар**

Семья. Свобода. Благодарность

• И что делает женщина, когда мужчина ей изменил?
• Милые бранятся — только тешатся: когда ссора становится инструментом?
• Почему мужчина пьет?
• А зачем женщина живет с пьющим мужчиной?
• Когда мужчина бьет женщину?
• А что чувствует женщина, когда ее бьет мужчина?
• Отомстит ему за все... Как? Стратегия и тактика разрушения собственной половины жизни.
• «Я хочу от тебя ребенка» в устах мужчины и в устах женщины.
• Как грамотно и незаметно искалечить ребенка?
• Кто в доме главный защитник? (Подсказка: не папа).
• Как мы «защищаем маму»? (Подробное руководство, как оставаться без собственной судьбы).
• Как сделать сына девочкой, а дочку мальчиком? А главное — зачем?..
• Кому нравится, когда его жена строит глазки другим мужчинам?
• А зачем тогда она это делает?
• Что страшнее: развод или ненависть?
• «Пять единственных причин» жить с нелюбимой женщиной.
• «Пять единственных причин» жить с нелюбимым мужчиной.
• Как избавиться от того, что мешает жить, если мешает жить собственный муж? (Практикум «Как свести благоверного в могилу»)

ТЕСТ

Представим себе, что семья — это дом с входной дверью, комнатами, лестницей, крышей... Какой частью этого дома будете вы? Как воспринимают вас ваши родные? Важно понять, какое место в семейной конструкции вы неосознанно занимаете, чтобы при желании можно было его изменить.

Все семьи индивидуальны, и у каждой есть своя система ценностей, свои ритуалы и традиции, однако та роль, которую мы играем в собственной семье, не бывает случайной. Благодаря открытиям психоанализа, семейной психологии и психогенеалогии сегодня мы знаем, что семья, в которой мы родились и частью которой оставляемся всю жизнь, может неосознанно навязать нам определенную модель поведения. Мы можем оказаться в роли старшего брата, который обязан подавать пример, или младшей сестры, которой приходится быть на вторых ролях. Эти установки передаются из поколения в поколение и формируют семейные стереотипы. С самого рождения мы слышим фразы, порой совершенно невинные, которые могут влиять на всю нашу последующую жизнь. Бабушка, склонившись над кроваткой, восклицает: «Какой же беспокойный, ты еще с ним намучаешься!» или: «Ну вот, дорогая, теперь одинокая старость тебе не грозит!». Так возникают самые первые ярлыки — «беспокойный» или «опора в старости», с которыми ребёнку предстоит жить.

Сменить амплуа

Ярлык, который «прилип» к ребёнку в детстве, может повлиять на его личность, а тем самым на его будущее. Иногда ярлык нам не мешает или, по

Песня «Какова Ваша роль в семье»

- райней мере, помогает нашей личности сформироваться. Но если однажды мы захотим отказаться от роли, которую играем с детства? Тогда нарушается равновесие в семье, и наши родные, каждый по-своему, неосознанно стараются вернуть всё на круги своя.... Из плена давно сложившихся правил вырываться непросто, но ничего невозможного в этом нет.
- Чаще всего желание освободиться от ярлыка и сыграть по своим правилам возникает в отрочестве. Такое здоровое стремление к самостоятельности может поколебать семейную лодку, но избавиться от ярлыка во взрослом возрасте еще труднее, и уж тогда работа над собой становится насущной необходимости.
1. Ваши родители громко ссорятся.
- А) Вы умоляете их перестать: у вас просто нет сил, чтобы вынести это.
- Б) Вы интересуетесь, из-за чего, собственно, они создают столько шума.
- В) Вы подключаетесь к этой процедуре взаимного сведения счётов.
- Г) Вы уходите: если им так хочется, пусть выясняют отношения без вашего участия.
2. Ваша мать упала с неустойчивой стремянки, и её отвезли в больницу.
- Б) Вы же говорили ей быть поосторожнее, но она ничего не хотела слушать.
- А) Вы очень расстроены, и целые дни проводите с ней в больнице.
- Г) Да-а, вот уж действительно не повезло!
- Б) Это просто ужасно.... Теперь все скажут, что это вы во всём виноваты...
3. Приближается большая семейная встреча.
- Г) У вас нет желания участвовать в священном ритуале.
- Б) Вы перезваниваете родным, чтобы подтвердить, что в этот день свободны.
- Б) Вы иронизируете: опять всё будет как всегда, даже торжественное меню!
- А) Вы сочиняете приглашения всем членам семьи.
4. Вы организовали поездку на отдых для всей семьи, но в последний момент она сорвалась по вине турфирмы.
- Б) Ваши родные вас уничтожают, ну и пустыш...
- Г) Вы просите агентство сообщить вашей семье об отмене поездки.
- Б) Вы отправитесь в другое место, это будет для них сюрпризом.
- А) Какой ужас, надо скорее найти другой вариант!
5. Когда в детстве вас ругали за какой-нибудь пустяк...
- Б) Это было привычно: ведь вы были «мальчиком (девочкой) для битья».
- А) Вы всеми силами старались восстановить мир.
- Б) Вы «держали удар» и отстаивали свою правоту.
- Г) Вы прятались в своей комнате.
6. Когда вы объявили родным, что собираетесь жить отдельно, они на это ответили:
- Г) «Ты ведь будешь иногда приходить нас проводить?»
- Б) «У нас будет одной заботой меньше»,
- Б) «Ты знаешь, от чего отказываешься, но не знаешь, что обретаешь...»
- А) «Разве тебе с нами плохо? Оставайся!»
7. Вы встретили своего (ю) избранника (цу). В какой момент его (её) лучше всего представить вашей семье?
- Г) В день свадьбы.
- Б) Когда они, наконец, об этом попросят...
- Б) Когда ваша «половинка» сама этого захочет.
- А) Во время семейного праздника, когда все будут в сборе.
8. Вы первый раз приглашаете родителей к себе домой. Вы приготовите:
- Г) что-нибудь попроще, чтобы не испортить блюдо.
- А) их любимое блюдо: им безумно понравится!
- Б) блюдо, на которое уйдёт весь ваш день...
- Б) гамбургеры с картошкой фри: это они удивятся!
9. Ваш дальний родственник, с которым вы не знакомы, приглашает всю семью на свадьбу.
- Г) Вы отвечаете отказом: такие мероприятия вас раздражают.
- Б) Вы пойдёте туда, ведь в будущем он может стать вашим другом.
- Б) Вы не пойдёте: вы его даже не знаете!
- А) Вы необычайно рады: это поможет укрепить семейные узы.
10. Вам кажется, что ваши родители были недостаточно...
- Б) справедливыми.

продолжение на 5 стр.

Мерчестый чутъ



Как часто мы себе обещаем с понедельника начать «новую» жизнь и пойти наконец-то в спортивный зал или хотя бы сделать утром зарядку. А ещё мы периодически даём себе слово «сесть» на диету, отказаться от мучного и сладкого, не есть после шести. Возможно, кто-то слёзно клянётся больше даже не смотреть в сторону «McDonald's», а кто-то зарекается бросить курить. Может быть, кому-то нечеловеческих усилий стоит проковытить один вечер без кружки пива, а кто-то мечтает раз и навсегда покончить с интернет-зависимостью и не «зависать» часами «В Контакте» и в «Одноклассниках». Да и вообще много чего мы себе обещаем и думаем, что уже почти готовы начать выполнять эти самые обещания. Однако не зря народная мудрость гласит, что обещанного три года ждут. И вот тут происходит что-то ужасно важное, конечно же, совершенство не зависящее от нас (а иначе и быть не может), что мешает нам претворять в жизнь задуманное. Например, вместо запланированной тренировки мы идём на деловую встречу или задерживаемся допоздна на работе. И в такой ситуации мы даже не пытаемся найти выход, хотя нам не составит особого труда позвонить в фитнес-клуб и перенести тренировку на час позже. Конечно, нет, наша лень нам никогда не позволит так поступить. Поэтому мы легко откладываем в дальний ящик все наши планы и мечты, пару раз огорчённо вздыхая для приличия, но радуясь в душе, ведь ещё один вечер мы можем просто повалиться на диване перед телевизором, медленно перевевывая вкусные конфеты.

А бывает и так, когда ничто нам не

продолжение, начало на 4 стр.

ТЕСТ поддерживающими вас.

А) дружными.

Б) любящими.

11. Вы пришли в гости к родителям. Один из них в чём-то вас упрекает.

А) Вы принимаете упрёк: главное — не осложнить обстановку.

Б) Вы плачете.

Г) Вы лучше вернётесь к себе, дома спокойнее.

В) Вы пользуетесь предлогом, чтобы высказать им в лицо всё, что думаете.

12. По-вашему, чтобы создать семью, нужно...

Б) быть уверенным в своём выборе.

Г) уважать личное пространство каждого.

А) уметь приспосабливаться, чтобы все были довольны.

В) уметь признавать свои ошибки.

Большинство «А» -

Несущая стена

Вы, похоже, настоящая опора для своих близких, человек, который всё несёт на своих плечах и всех поддерживает. Ваши родные, скорее всего, думают, что у вас достаточно сил, чтобы обеспечить хорошее настроение абсолютно всем. Кто-то испытывает сердечные муки или финансовые трудности? Вы всегда рядом, чтобы утешить и ободрить. Ваше главное достоинство — умение слушать и понимать. Даже когда ваши родственники ссорятся, вы всеми силами стараетесь их помирить, а ваша потрясающая способность сопереживать позволяет для каждого найти нужные слова.

Откуда у вас это глубинное желание всё укреплять? Возможно, вам невыносима сама мысль о разобщённой семье. Ваш идеал — мирный очаг, где каждый счастлив. Хорошо бы понять, почему напряженность в отношениях вас так ранит. Может быть, вы не переносите семейные конфликты потому, что они перекликаются с какими-то другими, давними событиями?

Наш совет

Здоровому образу жизни

мешает заняться своим здоровьем, но и здесь изворотливый человеческий мозг придумает отговорки, наподобие: «У меня сегодня был трудный день: просто нет сил идти на пробежку», «Нужно съесть вкусняжку, чтобы поднялось настроение. Ах! Я же на диете! Ну, от одной маленькой плиточки шоколада ничего не будет»... И снова все наши «святые» планы переносятся на следующий день, а ещё лучше на следующий понедельник, ведь всё-таки избавляться от вредных привычек проще с начала недели. А на следующей неделе — та же картина. И получается замкнутый круг, в котором мы, как белки, скакаем среди сидячей работы, интернета, обожрства, и никак нам оттуда не вырваться, сколько ни старайся.

Иногда, конечно, в нас просыпается совесть (при условии, что она вообще есть), которая говорит нам: «Хватит придумывать вечные «отмазки»! Вставай из-за компьютера иди на тренажёр!» или «Сколько можно есть?! Этот кусок торта отложится тебе в бока! Но мы же дипломаты, мы урегулируем любой вопрос даже с самой Совестью!

Узнайте себя? Лично я — да, как это ни печально признавать. Что же нам мешает избавиться от наших зависимостей: отсутствие силы воли, нехватка времени или просто лень? А может, «стадное чувство», когда все твои друзья курят сигареты или пьют «живое» пиво, и ты не хочешь быть «белой вороной» и, как говорится, отрываться от коллектива?

Но ведь надо положить этому «бездарю» конец, надо выбраться из этого злого царства во что бы то ни стало. Но как? Очень просто. При помощи всё того же «стадного чувства». Только теперь окружающие люди должны быть объединены общей целью: избавиться от зависимостей и привыкнуть к здоровому образу жизни. И чтобы у них не возни-

кало соблазна сходить в магазин за сладостями или бутылочкой-другой пива, все эти люди, желающие «исцелиться», должны быть изолированы от городской суеты как минимум на неделю. Всем им нужно выработать в себе привычку рано вставать, делать зарядку по утрам, регулярно тренироваться, планировать свой день, проводить больше времени на свежем воздухе,

здраво питаться. Вот составляющие здоровья, успеха и долголетия каждого человека.

Не утопия ли это? Нет. Это реально

выполнимые вещи. Трудность заключается в том, чтобы начать это делать. Нужно лишь разогнать машину, а дальше всё пойдёт, словно по накатанной дороге. Тем более есть в мире такое место, куда каждый желающий может приехать летом, чтобы навсегда отказаться от вредных привычек и вернуться домой активистом здорового образа жизни (будем называть просто ЗОЖ). И это место — Всероссийский молодежный образовательный Форум «Селигер-2011», расположенный в Тверской области. На Форуме есть специальная фитнес-смена «Беги за мной». Этим летом она проводилась с 9 по 17 июля. В смене приняли участие более тысячи молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет со всей страны (я была в их числе). Приезжая на Форум, каждый участник выбирает, к какой категории он относится и в соответствии с этим проходит специально разработанную образовательную программу. На «Селигере» можно участвовать в качестве активиста ЗОЖ, либо если ты просто хочешь больше узнать о ЗОЖ, или если ты молодой человек с лишним весом, также если ты работаешь учителем физкультуры или диетологом, или создал бизнес в фитнес-индустрии, или в качестве лидера в медиа-среде. В общем, «Беги за мной» объединяет разных людей одной задачей — стать здоровыми и красивыми.

Я принимала участие в фитнес-смене в качестве активиста ЗОЖ и в мою образовательную программу входили аэробные и танцевальные тренировки, мастер-классы по питанию, где мы научились готовить вкусную и полезную еду, лекции, на которых мы узнали об основах теории фитнеса и об основах сбалансированного питания. Кроме того каждый день на Форум «Селигер» в качестве гостей приезжали политики, общественные деятели, деятели культуры и искусства, а также выдающиеся спортсмены, сре-

ди которых были Татьяна Навка и Антон Сибиряков. Посещение всех занятий на «Селигере» обязательно, прогульщиков ждёт удаление за территорию Форума. Опаздывать на занятия тоже нельзя — за несколько опозданий можно получить «волчий билет». Так что с первых дней жизни на Форуме приходится развивать в себе такое важное качество, как пунктуальность. Также на «Селигере» приучают соблюдать здоровый режим дня: подъём в 7:30, отбой в полночь.

Занятия занятиями, но иногда надо давать голове отдохнуть, конечно же, не лёжа на диване, точнее в палатке (все участники и гости Форума живут в палатках), а активно, переключаться на физическую нагрузку. Так, в рамках образовательной программы предусмотрены целый день для туризма, который включает в себя и велопрогулку в заповедном лесу, и спортивное ориентирование со всевозможными играми и конкурсами, и посещение складорома и полосы препятствий, на которой необходимо по верёвочной лестнице высоко подняться, потом карабкаться по шатающимся бревнам и подвешенным колёсам, а в конце со страховкой лягть вниз в свободном падении. Помимо вышеупомянутого в день туризма входит плавание на байдарках, каноэ, рафтах или парусных катамаранах по выбору.

По окончании смены все уезжают домой отдохнувшие, подтянутые, с красивым ровным цветом лица, которому способствует здоровая пища из натуральных продуктов и свежий воздух. И к компьютеру за неделю пребывания на Форуме никого не тянет, ведь день настолько загружен интересными мероприятиями, что даже и в голову не приходит тратить впустую время перед монитором.

И когда приезжаешь домой, хочется по утрам делать зарядку, а на завтрак есть полезную кашу, а не калорийный пирог. И по новой привычке, без будильника, просыпаешься ровно в 7:30. Вот так вот просто, всего лишь за одну неделю приобщаясь к ЗОЖ, к самому настоящему здоровому образу жизни, и уже не понимаешь, как можно было раньше жить по-другому. А труднее всего было просто начать делать разминку по утрам.

Вот такой он, непростой и тернистый путь к светлому и счастливому ЗОЖ.

Мария Матвеева
г.Краснодар

твующих поколений. Выберите то, что вам близко: это поможет примириться с родителями и более далёкими предками. Так вы сможете ослабить свой гнев, перестанете учить жить окружающих и обретёте внутреннее равновесие.

Большинство «Г» -

Садовая беседка

Вы существуете, словно на некотором отдалении от собственной семьи. Каждый раз когда вам приходится участвовать в каком-нибудь общем мероприятии, вы воспринимаете это как принуждение. Вы предпочитаете думать, что вам никто не нужен.

Между тем в ваших ответах проступает старинная обида, которую вам было бы полезно признать. Возможно, слишком властные или, наоборот, слишком безразличные родители предопределили это ваше маргинальное положение в семье. Вы нашли способ защититься, как ребёнок, который прячется от взрослых в садовой беседке. Дистанция, позволяющая вам жить лучше, не означает, что связи разорваны, ведь вы продолжаете время от времени общаться.

Наш совет

Возможно, вам кажется, что к вам не проявляли достаточного уважения, любви и внимания или что ваши родители не смогли обеспечить вам ваше законное место в семейном клане. Ваше стремление к обособлению — следствие этих детских ощущений. Но если каждая семейная встреча для вас становится пыткой, а ваша изоляция вас тяготит, спросите себя о причинах такой обособленности. Уже поздно пытаться получить ту любовь, которой вас никогда обделали... Но у вас есть возможность выбирать, с кем из членов семьи вы будете общаться. А с кем — нет.

Вокруг вас есть люди, которые вас любят, не забывайте об этом.

(Лиз Бартоли,

психолог, психотерапевт).
Источник: <http://www.psychilliya.ru/index.php/test/the-test-what-your-role-in-a-familyq.html>

Тест «Какова Ваша роль в семье»

Вашим близким очень повезло: они во всём могут на вас положиться. Для вас, вероятно, такое положение тоже имеет неоспоримые преимущества: ваше центральное место в семейном клане очень ценно. Окружающие зависят от вас, что наверняка отвечает вашей сильной потребности в любви. Но будьте внимательны: играя роль посредника или спасителя, забывая о себе ради других, вы рискуете пройти мимо ваших собственных потребностей и желаний. Когда человек постоянно занят налаживанием чужих отношений, за этим может скрываться страх оказаться наедине с самим собой. Учтите определять свои границы, попрой говорить «нет» и немного отстраняться от ситуации, чтобы больше жить для себя. Ведь если однажды у вас не останется сил, кто поддержит вас?

Большинство «Б» - Защитная кровля

У вас непростая роль: вы защищаете других и покрываете чужие ошибки. Но в то же время близкие склонны обвинять вас во всех грехах: надо страдать и приносить себя в жертву, чтобы другие чувствовали себя хорошо. Может быть, в детстве вам говорили, что вы всем мешаете, или даже упрекали в том, что вы вообще родились на свет. Такая обстановка могла стать причиной того, что вам недостаёт уверенности в себе. Вы можете попасть в порочный круг, когда бесконечные упрёки будут лишь подпитывать вашу пассивность. Возможно, соглашаясь терпеть незаслуженные притеснения, вы бессознательно надеетесь. Но «пробетрить помещение» не всегда легко: туяга дверь скрежещет и поскрипывает...

Быть может, вы хотите создать более справедливую семью. Нет ли у вас чувства, что ваше место среди близких досталось вам с боем? Возможно, вам кажется, что те, кого вы любите, обратят на вас внимание, только если вы постоянно будете готовы сражаться.

Наш совет

Ваше поведение заставляет окружающих задумываться о своём месте в семье и задавать себе много вопросов. Когда семья переосмысливает себя, это хорошо. Но ваша роль бунтовщика может быть маской, за которой скрывается ваше желание большей веры в вас со стороны окружающих. Отсюда недалеко до хронического чувства недовольства собой. Научитесь выбирочно принимать ваше семейное наследие. Ведь не могут же быть плохи все без исключения ценности, которые вам достались от предшес-



Центр
всестороннего
развития личности
«Инсайт»
г. Новороссийск

15.09 — 18.09. 2011 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

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

Управление по делам молодежи г. Краснодар

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

2 августа - «Воспитываем маленьких гениев» Любовь Туголукова, врач, психолог, НЛП-практик, член ППЛ

5 августа - «Семья как команда» Силенок Инна

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

18 августа - Работа с конфликтами

25 августа - «Радость быть вместе» Силенок Инна, Макеева Виктория

23 августа - Тренинг «Праздник поддержки»

30 августа - Межличностные отношения

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

1августа - Арт-терапия «Коллаж мечты» Евгения Коваль, НЛП-практик

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

8 августа - «Творческое исследование сновидений», Олег Калмычок

10 августа - «Противостояние манипуляции с помощью НЛП» Артем Гончаров, Владимир Семикин, НЛП-практики

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

20 августа - Мастерская «Сочиняя сказку»

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

27 августа - «Воплощение Мечты» О. Калмычок

29 августа - Мастерская «Сочиняя сказку»

31 августа - Коммуникативный тренинг

Участие бесплатное.

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

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

23.09 — 26.09. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 02 по 04 сентября 2011г.

г. Анапа (на выезде)

Состояния личной силы

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

Петр Силенок

Стоимость 4900р.
+ проживание и питание.

с 29.09 по 02.10. 2011г.

начало двухлетней

программы по

Эриксоновскому гипнозу

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

Петр Силенок

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

Михаил Гинзбург

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

27 сентября 2011г.

18.00 до 22.00 первое занятие

«Успешный родитель — успешный ребенок»

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

Инна Силенок

13.10 — 16.10. 2011 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

семинар-тренинг

6-7 августа 2011 г.

с 11.00 до 19.00

Воплощение мечты

Семинар ведет НЛП-Мастер

Олег Колмычок

Стоимость 2900р.

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

ВО ВСЕЙ «ЛОГОС»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

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

Силенок Петр Федорович

Имеет базовое психологическое образование. Обучался у ведущих специалистов мировой психологий и психотерапии. Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден

Международными Сертификатами
Предварительная запись по тел.:
(861) 253-23-96, 918-439-06-68

с 01 по 04.12.2011г.

Тренинг тренеров

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

Петр Силенок

с 14 по 16.10.2011г.
вторая часть программы по

Эриксоновскому гипнозу

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

Михаил Гинзбург

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

с 16 по 18.09.2011г.

Театр архетипов

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

Ирина Чеглова

стоимость 5400р.

Скидки членам ППЛ

Базовый курс по Арт-терапии 16-18.09.2011г.

Музыкотерапия

Психофизиологические аспекты музыкальной терапии. Воздействие музыки на ЦНС.

Возможности использования музыки. Активная и пассивная формы музыкальной терапии.

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

Горбачева Татьяна

Стоимость 3900р.

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. Подписан индекс: 52156

Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а.

Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а

Телефоны: (861)253-23-96, (988)247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринодар»:

г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2.

Время сдачи в печать: по графику 16.00,

фактически 16.00.

Тираж 1500 экз. Заказ